



Nivå GF byder velkommen i samarbejde med GymDanmark

ØST CHALLENGE TRIN 4-6 Hold og Individuelt

26.-27. september 2026

Kvindelig Idrætsgymnastik

LØRDAG 26. SEPTEMBER 2026 – TRIN 6 OG TRIN 5

1. Subdivision – Trin 6

Tid	Program
10.00	Adgang til hallen + dommermøde
10.15–10.40	Generel opvarmning
10.45	Indmarch
10.45–13.45	Opvarmning og konkurrence
13.45–14.00	Præmieoverrækkelse

2. Subdivision – Trin 5

Tid	Program
14.00–14.25	Generel opvarmning – Trin 5
14.30	Indmarch
14.30–17.00	Opvarmning og konkurrence
17.00–17.15	Præmieoverrækkelse – Trin 5

Søndag 27. september 2026 – Trin 4

1. Subdivision – Trin 4 (2015 og yngre)

Tid	Program
10.00	Adgang til hallen + Dommermøde
10.15–10.40	Generel opvarmning
10.45	Indmarch
10.45–13.45	Opvarmning og konkurrence
13.45–14.00	Præmieoverrækkelse

2. Subdivision – Trin 4 (2014 og ældre)

Tid	Program
14.00–14.25	Generel opvarmning
14.30	Indmarch
14.30–17.30	Opvarmning og konkurrence
17.30–17.45	Præmieoverrækkelse

Opvarmningsregler: Det Danske Trinsystem, 4.1 side 6.:

Ved konkurrencer med særligt mange gymnaster kan værtsforeningen vælge at kombinere redskabsopvarmning og touch-opvarmning. I dette tilfælde gælder følgende: Kroppsoptarmningen gennemføres inden indmarch. Herefter foregår den kombinerede redskabs- og touch-opvarmning ved gymnasternes første redskab, umiddelbart inden konkurrencen på redskabet. Samme procedure følges ved de efterfølgende redskaber. Reglerne foreskriver, at den kombinerede opvarmningstid skal være mindst 60 sekunder pr. gymnast.

Ved denne konkurrence er der afsat 2 minutters opvarmningstid pr. gymnast. Det er op til trænerne, om de ønsker at benytte hele den tildelte tid. Opvarmning på hest – Trin 4–6

For gymnaster i Trin 4–6 gælder følgende ved opvarmning på hest:

- Hvis gymnasten også skal konkurrere i Yurchenko, har gymnasten 6 opvarmningsspring.
- Hvis gymnasten ikke skal springe Yurchenko, har gymnasten 3 opvarmningsspring.
- En gymnast, der har 6 opvarmningsspring, bestemmer selv, hvordan de 6 spring fordeles mellem de forskellige springtyper.

Det betyder eksempelvis, at de 6 opvarmningsspring ikke behøver at blive fordelt 3 + 3. Gymnasten kan selv vælge fordelingen mellem springtyperne.

Lørdag – 1. Subdivision - Trin 6

Hold	Gymnaster
Hermes Hold 3	Ellen Irgens Milla Sommer Krøyer Sophia Rubin Vida Dagmar Rosenthal Rasmussen
Hermes Hold 1	Alba Dahlquist Hermann Alva Mary Kristensen Augusta Korch-Haahr Aya Gylholm Nesvik Caroline Damgaard Lykke Wang
Hermes Hold 2	Dagmar Bille Ahrendt-Jensen Ea Hylleberg Aagaard Eva Elisabet Reinholdt Laura Nuller Kjærby Hartmann Liv Hartburg-Malkki
KG66 Pink	Aili af Hällström-Mildh California Martinsen-Køningsfeldt Esther Syberg Kjær Evelynn Kung Dahl Naja Faarbech Klavsen
Nivå GF	Augusta Cronin Huulgaard Josefine Wu Bøllund Mai Bjernvig Mynte Diercks Hage Rose Sander Tobiasen Sara Sandsten
Gefion	Ella Tumulec-Appelt Karla Kamil Maja Fjallstein Hinnerup Selva Capa Jensen

Individuelle Gymnaster Trin 6	Klub / rotationsgruppe
Maria Thygesen	KG66 – følger Gefion
Mathilde Anna Glashoff	KG66 – følger Gefion

Trin 6	Hest	Yurchenko	Pause	Barre	Bom	Gulv
10.45–11.15	Hermes Hold 3	KG66 Pink	Hermes Hold 1	Nivå GF	Hermes Hold 2	Gefion + 2 indiv.
11.15–11.45	Gefion + 2 indiv.	Hermes Hold 3	KG66 Pink	Hermes Hold 1	Nivå GF	Hermes Hold 2
11.45–12.15	Hermes Hold 2	Gefion + 2 indiv.	Hermes Hold 3	KG66 Pink	Hermes Hold 1	Nivå GF
12.15–12.45	Nivå GF	Hermes Hold 2	Gefion + 2 indiv.	Hermes Hold 3	KG66 Pink	Hermes Hold 1
12.45–13.15	Hermes Hold 1	Nivå GF	Hermes Hold 2	Gefion + 2 indiv.	Hermes Hold 3	KG66 Pink
13.15–13.45	KG66 Pink	Hermes Hold 1	Nivå GF	Hermes Hold 2	Gefion + 2 indiv.	Hermes Hold 3

Lørdag - 2. Subdivision – Trin 5

Hold	Gymnaster
Hermes Hold 1	Alba-Marie Strandberg Lauritzen Benedicte Marie Kjærsgaard Howardsen Caroline Birgitte Krabbe Chloé Curdy-Neves Karla Bødker Gransten Noomi Sofia Sig Møller
KG66 Pink	Astrid Feldborg Nielsen Elissa Olsen Emmi Izabella Jaiteh Kjøller Hannah Linnea Månsson Overvad Vasylysa Cheprakova
KG66 Blue	Adele Chi Eléna Saga Syed Terpgård-Jensen Louise Lux Ærenlund Rakel Sverrisdóttir
Gefion 1	Ella Fredslund Ines Bendix Jacobsen Laura Sanchez Lea Mai Engel Mikkelsen Lærke Grande Christophersen Sophia Pilegaard Høeg
Gefion 2	Alba Pritchard Ellis Plesner Maltesen Luna Marie Munk-Stander Seraphine Bjørkøe

Individuelle Gymnaster Trin 5	Klub / rotationsgruppe
Josefine Kindt-Stening	Hermes – følger Hermes
Marie My Neble Toplund	Hermes – følger Hermes

Trin 5	Hest	Yurchenko	Barre	Bom	Gulv
14.30–15.00	Hermes Hold 1 + 2 indiv.	Gefion 1	KG66 Pink	KG66 Blue	Gefion 2
15.00–15.30	Gefion 2	Hermes Hold 1 + 2 indiv.	Gefion 1	KG66 Pink	KG66 Blue
15.30–16.00	KG66 Blue	Gefion 2	Hermes Hold 1 + 2 indiv.	Gefion 1	KG66 Pink
16.00–16.30	KG66 Pink	KG66 Blue	Gefion 2	Hermes Hold 1 + 2 indiv.	Gefion 1
16.30–17.00	Gefion 1	KG66 Pink	KG66 Blue	Gefion 2	Hermes Hold 1 + 2 indiv.

SØNDAG 27. SEPTEMBER 2026 – TRIN 4

1. Subdivision Trin 4 - Aldersgruppe (2015 og yngre)

Hold	Gymnaster
Hermes Hold 1	Chloe Hjorth Emma Sánchez Thormar Lilly Marie Kirkeby Østergaard Livia Blum May Gyldholm Nesvik Siv Larsson Hald
Hermes stjerne	Augusta Terndrup Koefoed Benedicte Marie Østeraas Clara Hammer Aagesen Léonie Cronne-Grigorov Nora Sørensen Jomsdal
Nivå GF Hold 1	Carla Sophia Holm Emilie Malanii Ida Simmenes Knudsen Milla Sofia Kondrup-Chen Saga Siomka Thorisdottir Signe Friis
Nivå GF Hold 2	Josephine Hartvigsen Laura Rix-Møller Noa Marie Cohen Lyngbæk Phillippa My Hedegaard Dyrgaard Rose Emilie Sønderbo-Jacobsen
Gefion 1	Bjørk Brüel Ebba Stibolt Münster Ellen Høgh Nielsen Molly Kristoffersen
Gefion 2	Emma Duus Boesen Esther Kirsten Thing Jessie Lydeking Lilliana Villacob Bertram

Trin 4 – 1. sub	Hest	Yurchenko	Pause	Barre	Bom	Gulv
10.45–11.15	Hermes Hold 1	Hermes stjerne	Nivå GF Hold 1	Nivå GF Hold 2	Gefion 1	Gefion 2
11.15–11.45	Gefion 2	Hermes Hold 1	Hermes stjerne	Nivå GF Hold 1	Nivå GF Hold 2	Gefion 1
11.45–12.15	Gefion 1	Gefion 2	Hermes Hold 1	Hermes stjerne	Nivå GF Hold 1	Nivå GF Hold 2
12.15–12.45	Nivå GF Hold 2	Gefion 1	Gefion 2	Hermes Hold 1	Hermes stjerne	Nivå GF Hold 1
12.45–13.15	Nivå GF Hold 1	Nivå GF Hold 2	Gefion 1	Gefion 2	Hermes Hold 1	Hermes stjerne
13.15–13.45	Hermes stjerne	Nivå GF Hold 1	Nivå GF Hold 2	Gefion 1	Gefion 2	Hermes Hold 1

2. Subdivision Trin 4 - Aldersgruppe (2014 og ældre)

Hold	Gymnaster
Hermes stjernesrud	Alba Brask Frederiksen Caroline Heickendorff Edith Herring Eloise Grodal Mathilde Weis Abildholt
Hermes stjernestøv	Agnete Nipper Vestergaard Esther Sofie Kjær Lysgaard Isabelle Hejøl-Bernier Mallou Irgens-Tabur
Hermes stjerne	Ellen Drescher Nicole Sophie Cerda Visby Ruth Olsen Sophie Dannerfjord Vela Finnich
Hermes Komet	Asta Irgens Lily Nyman Ulrich Martha Liebing Brix Molly Damsbo-Irwin Selma Mercier
Gefion	Erica Thorup Frida Trebbien Laugen Isabel De Carvalho Johansen Silke Marie Glenstrup Maltesen
Nivå GF	Camilla Steiness Elin Qvist Tøpholm Flora Bjerregaard Mehlsen Karoline Maria Clausen Sofie Dinesen Wernblad

Trin 4 -2. sub	Hest	Yurchenko	Pause	Barre	Bom	Gulv
14.30–15.00	Hermes stjernesrud	Hermes stjernestøv	Hermes stjerne	Hermes Komet	Gefion	Nivå GF
15.00–15.30	Nivå GF	Hermes stjernesrud	Hermes stjernestøv	Hermes stjerne	Hermes Komet	Gefion
15.30–16.00	Gefion	Nivå GF	Hermes stjernesrud	Hermes stjernestøv	Hermes stjerne	Hermes Komet
16.00–16.30	Hermes Komet	Gefion	Nivå GF	Hermes stjernesrud	Hermes stjernestøv	Hermes stjerne
16.30–17.00	Hermes stjerne	Hermes Komet	Gefion	Nivå GF	Hermes stjernesrud	Hermes stjernestøv
17.00–17.30	Hermes stjernestøv	Hermes stjerne	Hermes Komet	Gefion	Nivå GF	Hermes stjernesrud

Praktisk information

Adresse: Nivå Gymnastikforening, Gymnastikkens Hus, Holmegårdsvej 102 2980 Kokkedal.

Øvelseskrav: Krav i henhold til reglement for Kvindelig Idrætsgymnastik og Håndbog for Idrætsgymnastik.

Program: Dagens program kan scannes i hallen og findes også på GymDanmarks hjemmeside.

Entré: Voksne: 65 kr. · Børn over 12 år: 25 kr.

Parkering: Gratis parkering på P-pladsen foran hallen, Holmegårdsvej 102.

Café: Café i hallen med kaffe, te, toast m.m.

Gulvmusik: Trin 6 gulvmusik til Gulvmusik@gmail.com i MP3-format + klubnavn.

Dommeransvarlig: Lucas Alexander Lindberg

Kontaktperson: Dorthe Gaarsdal · dorte@nivaagf.dk · Tlf. 61 10 47 85

Åben hal: Forældre bedes holde øje med små søskende og hjælpe med at skabe ro omkring gymnasterne. Efter konkurrencen om lørdagen er hallen åben for søskende, forældre og gymnaster frem til kl. 20.00.

Spisning: Det er muligt at booke sandwich og salat [Book spisning her](#)

Vi glæder os til en hyggelig weekend i Gymnastikkens Hus – Kokkedal
Aktivitetsudvalg for Idrætsgymnastik Nivå GF

