

Vest Challenge TRIN 4-6 hold og individuelt

- Dato:** Den 26. – 27. september 2026
Lørdag trin 5-6
Søndag trin 4
- Sted og adresse:** Sport & Event center Jebjerg Søndervænget 1 7870 Jebjerg
- Øvelseskrav:** Krav i henhold til reglement for Kvindelig Idrætsgymnastik
<https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2025/10/Det-Danske-Trinsystem-RETTET.pdf> Og håndbog for Idrætsgymnastik..
- Tilmelding:** Tilmelding af gymnaster og dommere via www.gymdanmark.dk
- Dommere:** Dommere skal tilmeldes på www.gymdanmark.dk ved tilmelding af gymnaster.
- Entré:** Voksne 65 kr., børn over 12 år 25 kr.
- Forplejning:** Der er frugt og vand til gymnasterne under hele konkurrencen. Derudover har cafeteriet åbent.
- Åben hal:** Vi beder alle forældre om at holde øje med små søskende under konkurrencen og hjælpe med at skabe ro omkring gymnasterne.
- Parkering:** Der er gratis parkering på P-pladsen foran hallen.
- Dommeransvarlig:** KIG: Lucas Alexander Lindberg
- Kontakt person:** Spørgsmål til konkurrencen: Signe Juhl Jørgensen signejuhl@outlook.com eller tlf. 3012 0840

Med venlig hilsen

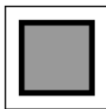
*Skive Gymnastikforening
Gymnastikakademiet*

GRUPPER OG ROTATIONSPLAN – trin 5 + 6

Grupper – Trin 5 + 6

Gruppe 1	Skive og Svendborg
Gruppe 2	VGF og GymAalborg
Gruppe 3	GK Aarhus
Gruppe 4	AIG

Konkurrence

			
Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
Gruppe 4	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 1	Gruppe 2
Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 1

Sub 1 (trin 5 + 6) – Navne

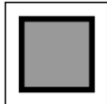
Trin 5	Cristina Delgado Østergaard	Skive Gymnastikforening	Gruppe 1	Skive 2
Trin 5	Silja Dam	Skive Gymnastikforening	Gruppe 1	Skive 2
Trin 5	Vida Luise Jakobsen	Skive Gymnastikforening	Gruppe 1	Skive 2
Trin 6	Lilje Sigaard Bilstrup	Skive Gymnastikforening	Gruppe 1	Skive 3
Trin 6	Milje Degn	Skive Gymnastikforening	Gruppe 1	Skive 3
Trin 6	Mynte Gram-Hanssen	Skive Gymnastikforening	Gruppe 1	Skive 3
Trin 6	Emma Brodersen	Svendborg Gymnastikforening	Gruppe 1	Svendborg
Trin 6	Karoline Mosbæk Karlby	Svendborg Gymnastikforening	Gruppe 1	Svendborg
Trin 6	Klara Skov Jepsen	Svendborg Gymnastikforening	Gruppe 1	Svendborg
Trin 6	Saga Elisa Tindbæk Sørensen	Svendborg Gymnastikforening	Gruppe 1	Svendborg
Trin 5	Agnes Rønne Dam	Viborg Gymnastik-Forening	Gruppe 2	VGF 5
Trin 5	Emilie Kristensen	Viborg Gymnastik-Forening	Gruppe 2	VGF 5
Trin 5	Karina Cirskova	Viborg Gymnastik-Forening	Gruppe 2	VGF 5
Trin 5	Laura Birch Jakobsen	Viborg Gymnastik-Forening	Gruppe 2	VGF 5
Trin 5	Puck Blaak	Viborg Gymnastik-Forening	Gruppe 2	VGF 5
Trin 6	Amanda Bech	Viborg Gymnastik-Forening	Gruppe 2	VGF 6
Trin 6	Clara Esman Dolberg	Viborg Gymnastik-Forening	Gruppe 2	VGF 6
Trin 6	Madeleine Elise Bornstein	Viborg Gymnastik-Forening	Gruppe 2	VGF 6
Trin 5	Asta Marie Enghave Bjerregaard	GymAalborg	Gruppe 2	GymAalborg
Trin 5	Olivia Gade Hansen	GymAalborg	Gruppe 2	GymAalborg
Trin 5	Sofie Deza	GymAalborg	Gruppe 2	GymAalborg
Trin 5	Ingrid Kirkegaard Mathiasen	GK Aarhus	Gruppe 3	GK Aarhus
Trin 5	Margrethe Skøtt Erntgaard	GK Aarhus	Gruppe 3	GK Aarhus
Trin 5	Natasha Mangaard Shabani	GK Aarhus	Gruppe 3	GK Aarhus
Trin 5	Paula Lageder	GK Aarhus	Gruppe 3	GK Aarhus
Trin 6	Alba Noelia Bang Saporito	GK Aarhus	Gruppe 3	GK Aarhus
Trin 6	Alberte Sofia Schmidt	GK Aarhus	Gruppe 3	GK Aarhus
Trin 6	Asta Storgaard	GK Aarhus	Gruppe 3	GK Aarhus
Trin 6	Pola Kornasiewicz	GK Aarhus	Gruppe 3	GK Aarhus
Trin 5	Ella Marie Borgstrøm Møller	AIG	Gruppe 4	AIG Hvalerne
Trin 5	Sally Dam Sørensen	AIG	Gruppe 4	AIG Hvalerne
Trin 5	Sara Filtenborg	AIG	Gruppe 4	AIG Hvalerne
Trin 5	Sofia Guldmand Andersen	AIG	Gruppe 4	AIG Hvalerne
Trin 5	Chloe Pedersen Bjuring	AIG	Gruppe 4	AIG Delfinerne
Trin 5	Isabella Korsgaard	AIG	Gruppe 4	AIG Delfinerne
Trin 5	Johanna Ahlmann	AIG	Gruppe 4	AIG Delfinerne
Trin 5	Laura Frøkjær	AIG	Gruppe 4	AIG Delfinerne
Trin 5	Sarah Solveig Løvgaard	AIG	Gruppe 4	AIG Delfinerne
Trin 6	Dea Korsbæk Ragner	AIG	Gruppe 4	Individuel
Trin 6	Signe Skrubbeltrang	AIG	Gruppe 4	Individuel

GRUPPER OG ROTATIONSPLAN – trin 4

Grupper

Gruppe 1	Skive og VGF
Gruppe 2	GK Aarhus
Gruppe 3	Svendborg og GymAalborg
Gruppe 4	AIG

Konkurrence

			
Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
Gruppe 4	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 1	Gruppe 2
Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 1

Trin 4 – Navne

Trin 4	Clara Sofia Bruun Olsen	Skive Gymnastikforening	Gruppe 1	Skive 1
Trin 4	Diana Pashenko	Skive Gymnastikforening	Gruppe 1	Skive 1
Trin 4	Isabell Viborg	Skive Gymnastikforening	Gruppe 1	Skive 1
Trin 4	Isabella Feder	Skive Gymnastikforening	Gruppe 1	Skive 1
Trin 4	Lucy Towns	Skive Gymnastikforening	Gruppe 1	Skive 1
Trin 4	Rugile Laurinavicius	Skive Gymnastikforening	Gruppe 1	Individuel
Trin 4	Iana Bosancu	Viborg Gymnastik-Forening	Gruppe 1	VGf 4
Trin 4	Ida Marie Arvé Brostrøm	Viborg Gymnastik-Forening	Gruppe 1	VGf 4
Trin 4	Liva Krull-Sandsjö Pedersen	Viborg Gymnastik-Forening	Gruppe 1	VGf 4
Trin 4	Maise Kim Primdal	Viborg Gymnastik-Forening	Gruppe 1	VGf 4
Trin 4	Maia Bosancu	Viborg Gymnastik-Forening	Gruppe 1	Individuel
Trin 4	Ella Holst-Povlsen	GK Aarhus	Gruppe 2	GK Aarhus Lilla
Trin 4	Ida Sofia Ahlgren Tøttrup	GK Aarhus	Gruppe 2	GK Aarhus Lilla
Trin 4	Petra Lava Carlsen	GK Aarhus	Gruppe 2	GK Aarhus Lilla
Trin 4	Selma Winther Worm	GK Aarhus	Gruppe 2	GK Aarhus Lilla
Trin 4	Sofie Kaczor Schmidt	GK Aarhus	Gruppe 2	GK Aarhus Lilla
Trin 4	Emma Rasmussen	GK Aarhus	Gruppe 2	GK Aarhus Orange
Trin 4	Natalie Amelia Lutz Poulsen	GK Aarhus	Gruppe 2	GK Aarhus Orange
Trin 4	Nicola Finke	GK Aarhus	Gruppe 2	GK Aarhus Orange
Trin 4	Selene Hoang	GK Aarhus	Gruppe 2	GK Aarhus Orange
Trin 4	Sophia Andreasen	GK Aarhus	Gruppe 2	GK Aarhus Orange
Trin 4	Elisa Ranjbar Meinby Thomsen	GK Aarhus	Gruppe 2	GK Aarhus Gul
Trin 4	Ifigeneia Benaki	GK Aarhus	Gruppe 2	GK Aarhus Gul
Trin 4	Ilektra Benaki	GK Aarhus	Gruppe 2	GK Aarhus Gul
Trin 4	Sara Gregersen Møller	GK Aarhus	Gruppe 2	GK Aarhus Gul
Trin 4	Ida Stenner Gundersen	GK Aarhus	Gruppe 2	Individuel
Trin 4	Ella Holst-Povlsen	GK Aarhus	Gruppe 2	GK Aarhus Lilla
Trin 4	Nora Soll	Svendborg Gymnastikforening	Gruppe 3	Individuel
Trin 4	Sofie Nielsen	Svendborg Gymnastikforening	Gruppe 3	Individuel
Trin 4	Emma Gabriela Ehmsen	GymAalborg	Gruppe 3	GymAalborg
Trin 4	Emma Hyldgaard Pedersen	GymAalborg	Gruppe 3	GymAalborg
Trin 4	Fie Andersen	GymAalborg	Gruppe 3	GymAalborg
Trin 4	Alma Ida Christiansen	GymAalborg	Gruppe 3	GymAalborg 1
Trin 4	Nora Ama Amissah	GymAalborg	Gruppe 3	GymAalborg 1
Trin 4	Rosa Moulvad Siegumfeldt	GymAalborg	Gruppe 3	GymAalborg 1
Trin 4	Sofie Uhrenfeldt Nielsen	GymAalborg	Gruppe 3	GymAalborg 1
Trin 4	Aya Mühlbach	AIG	Gruppe 4	AIG Søstjerne
Trin 4	Freja Guldmand Andersen	AIG	Gruppe 4	AIG Søstjerne
Trin 4	Lily Marie Ahrensbach Nielsen	AIG	Gruppe 4	AIG Søstjerne
Trin 4	Maise Marie Ahrensbach Nielsen	AIG	Gruppe 4	AIG Søstjerne
Trin 4	Nora Guldhammer Karlsen	AIG	Gruppe 4	AIG Søstjerne
Trin 4	Agnes Nørkjær Eggertsen	AIG	Gruppe 4	AIG Søhestene
Trin 4	Harriet Juliane Thomsen Elmengaard	AIG	Gruppe 4	AIG Søhestene
Trin 4	Laura Meireles	AIG	Gruppe 4	AIG Søhestene
Trin 4	Malou Isobel Christensen Mønster	AIG	Gruppe 4	AIG Søhestene
Trin 4	Mila Toft	AIG	Gruppe 4	AIG Søhestene

Program

Lørdag

Tid	Program
10:00	Adgang til hallen og dommermøde
10:15 – 10:40	Generel opvarmning
10:45	Indmarch
10:45 -13:00	Opvarmning og konkurrence
13:15	Præmieoverrækkelse

Søndag

Tid	Program
10:00	Adgang til hallen og dommermøde
10:15 – 10:40	Generel opvarmning
10:45	Indmarch
10:45 -14:00	Opvarmning og konkurrence
14:15	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: Kropsopvarmningen 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.