PROGRAM

GEFION byder i samarbejde med GymDanmark velkommen til

Forbundsmesterskaber KIG DMC Junior & Senior
Individuel og Hold konkurrence

Dato:	Lørdag den 21. november 2026	
Sted & adresse:	Grøndals Multicenter hal F/G, Hvidkildevej 64, 2400 København NV	
Program/Tidsplan:	Kl. 12:00	Adgang til hallen
	KL. 12:00	Dommermøde
	Kl. 12:00-13:15	Opvarmning
	Kl. 13:20	Indmarch & konkurrencestart
	Ca. kl. 17:30	Præmieoverrækkelse
Øvelseskrav:	Krav i henhold til reglement og håndbog for Kvindelig Idrætsgymnastik Dansk modificeret Code of Point(DMC) Junior & Senior	
Forplejning/Cafe:	Der vil være frisk frugt til gymnasterne under konkurrencen Derudover er det muligt at købe snacks, kaffe mm. i vores lille cafe	
Dommeransvarlig:	Lucas Alexander Lindberg	
Entré:	Voksne 65 kr. og børn under 15 år 25 kr. via mobilepay	
Parkering/adgang:	Gratis parkering i 4 timer på parkeringspladserne ved Grøndals Multicenter	
Gulvmusik/startlister:	Sendes til mail gefiongymnastik@icloud.com senest 16. november 2026 MP3 format / Klub_navn.mp3	
Kontakt:	info@gymgefion.dk	

Med venlig hilsen
Gymnastikforeningen Gefion

GymDanmark gymnastik & fitness

GEFION DENMARK

ROTATIONSPLANER

OPVARMNING						
12:00-12:15	General opvarmning					
12:15-12:30	KG66/GK Aarhus	Gefion	Hermes	Gefion/AIG/Nivå		
12:30-12:45	Gefion/AIG/Nivå	KG66/GK Aarhus	Gefion	Hermes		
12:45-13:00	Hermes	Gefion/AIG/Nivå	KG66/GK Aarhus	Gefion		
13:00-13:15	Gefion	Hermes	Gefion/AIG/Nivå	KG66/GK Aarhus		

KONKURRENCE			Pause			Pause
1. ROTATION	Gruppe 1	Grupope 2	Gruppe 3			
2. ROTATION	Gruppe 3	Gruppe 1	Gruppe 2			
3. ROTATION	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 1			
4. ROTATION				Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
5. ROTAION				Gruppe 3	Gruppe 1	Gruppe 2
6. ROTATION				Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 1

STARTLISTE				

GymDanmark gymnastik & fitness

GEFION DENMARK

PRÆSENTATION GYMNASTER & GRUPPER

JUNIOR

HOLDNAVN / INDIVIDUEL	GYMNAST	GRUPPE	FORENING
KG66	Asta Woller	1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66	Emilie Minor Zelazny	1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66	Flora Haarup Handryziak	1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66	Ingrid Thorsen	1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66	Maria Thygesen	1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
AIG	Alma Munk Gaede	1	Aalborg Idræts Gymnastikforening
AIG	Filippa Simoni Lyhne	1	Aalborg Idræts Gymnastikforening
AIG	Frida Nerup Jensen	1	Aalborg Idræts Gymnastikforening
INDIVIDUEL	Alba Noelia Bang Saporito	2	Gymnastikklub Aarhus - GK Aarhus
INDIVIDUEL	Elísabet Freyja Lorenz	2	Gymnastikklub Aarhus - GK Aarhus
DMC 2	Ella Sejersen	2	Gymnastikforeningen Hermes
DMC 2	Louise Gerstrup	2	Gymnastikforeningen Hermes
DMC 2	Nanna Gottlieb	2	Gymnastikforeningen Hermes
DMC 2	Sofie Gregersen	2	Gymnastikforeningen Hermes
GEFION	Elin Harder Petersen	3	Gymnastikforeningen Gefion
GEFION	Fiona Fardan	3	Gymnastikforeningen Gefion
GEFION	Malina Wissing	3	Gymnastikforeningen Gefion
GEFION	Nor Arp Graversen	3	Gymnastikforeningen Gefion
GEFION	Thorunn Björk Ragnarsdottir	3	Gymnastikforeningen Gefion

HOLDNAVN / INDIVIDUEL	GYMNAST	GRUPPE	FORENING
INDIVIDUEL	Iben Melchiorsen	1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
INDIVIDUEL	Amalie Steiness	1	Nivå Gymnastikforening
INDIVIDUEL	Alberte Bagger	1	Aalborg Idræts Gymnastikforening
DMC 1	Benedetta Aida Oyaka	2	Gymnastikforeningen Hermes
DMC 1	Caroline Johannsen	2	Gymnastikforeningen Hermes
DMC 1	Olivia Eleonora Sonja Spang	2	Gymnastikforeningen Hermes
DMC 1	Rosalba Cividanes	2	Gymnastikforeningen Hermes
GEFION 1	Alberte Clara Camillus	3	Gymnastikforeningen Gefion
GEFION 1	Celine Soliman	3	Gymnastikforeningen Gefion
GEFION 1	Emma Skriver Juhl	3	Gymnastikforeningen Gefion
GEFION 1	Hanna Kapper	3	Gymnastikforeningen Gefion
GEFION 1	Mathilde Min Højelse	3	Gymnastikforeningen Gefion
GEFION 1	Signe Berger Hansen	3	Gymnastikforeningen Gefion