Viborg Gymnastik-Forening

GymDanmark
gymnastik & fitness

INVITATION

Danmarks Cup Trin 4-6 – Individuel og hold

Viborg Gymnastik Forening byder velkommen til Danmarks Cup trin 4-6

Lørdag og søndag den 28-29. november 2026

Program (Vejledende):

	Lørdag:
09.00	Centeret åbner
09.30	kropsopvarmning **Trin 5** og dommermøde
13.30	Præmieoverrakelse
13.30	Kropsopvarmning **Trin 6** (Efter trin 5 er færdige)
17.00	Præmieoverrækkelse
	Søndag:
08.30	Centeret åbner,
09.00	kropsopvarmning **Trin 4 Yngste Sub. 1** og dommermøde
12.00	Kropsopvarmning **Trin 4 Yngste Sub. 2**
15.30	Præmieoverrækkelse
15.30	Kropsopvarmning **Trin 4 Ældste**
18.00	Præmieoverrakkelse

OBS. Planen er kun vejledende så kom i god tid til sub. 2 og 3

Sted: Viborg Gymnastik-Forening
Sct. Laurentii vej 22a, 8800 Viborg

Viborg Gymnastik-Forening

GymDanmark
gymnastik & fitness

INVITATION

Entre: Voksne 65 kr. og børn under 15 år 25 kr. betales ved døren

Forplejning: Der vil være frugt og vand til gymnasterne under hele konkurrencen. Derudover vil der være mulighed for at købe toast, kage, slik, frugt, kaffe/the/drikkevarer mv. under konkurrencen.

Musik: Musik sendes til vgfkig212@gmail.com senest den 20. nov. Husk navn og klub på filen.

Kontaktperson: Pia Jakobsen, piabirchjakobsen@gmail.com, tlf.: 42 68 25 78

Vi ses

Viborg Gymnastik-Forening

GymDanmark
gymnastik & fitness

INVITATION

Rotationsplan:

20 min. kropsopvarmning Redskab opv. 1 min pr gymnast - hest 6/3				
	Hest	**Barre**	**Bom**	**Gulv**
1. Rotation	Gr.1	Gr. 2	Gr. 3	Gr.4
2. Rotation	Gr.4	Gr.1	Gr.2	Gr.3
3. Rotation	Gr.3	Gr.4	Gr.1	Gr.2
4. Rotation	Gr.2	Gr.3	Gr.4	Gr.1

Lørdag:

Trin 5 grupper:

Gr. 1 VGF + GymÅlborg + GK Århus

Gr.2 Hermes + Skive

Gr.3 AIG alle + Greve

Gr. 4 Gefion 1 og 2 + Helsingør

Trin 6 grupper:

Gr. 1 VGF + Skive + AIG + Greve

Gr.2 Hermes 1 og 2

Gr.3 GK Århus +Svendborg + Helsingør

Gr. 4 Nivå 1 og 2 + Gefion

Viborg Gymnastik-Forening

GymDanmark
gymnastik & fitness

INVITATION

Søndag:

Trin 4 yngste 1. sub. grupper:

Gr. 1 VGF + Skive

Gr.2 AIG Geparder + Tigerne

Gr.3 GK Århus Lilla + Orange

Gr. 4 Nivå 2 + Gk Århus Gul

Trin 4 yngste 2. sub. grupper:

Gr. 1 Greve + AIG Løver

Gr.2 Hermes

Gr.3 Gefion 1 + 2

Gr. 4 Nivå 1 + Helsingør

Trin 4 ældste 3.sub. grupper:

Gr. 1 Gym Ålborg

Gr.2 Gefion

Gr.3 Helsingør + Nivå

Gr. 4 Svendborg + GK Århus