

PROGRAM

ROG'S FORÅRSOPVISING D. 12. MARTS 2023



Tid	Holdnummer	Holdnavn	Trænere
10:00	Alle	Faneindmarch, fællesdans og velkomst	Alle
10:15	102+103+106+107	Delfiner 1-3 år, Geparderne 3-5 år, musene 1-3 år og løverne 3-5 år	Philip, Mathilde, Trine, Kevin, Alisha, Alberte, Blanka, Maja, Isabel
10:23	100+101+109	Frøerne 1-3 år, Tigerne 3-5 år, Græshopperne 3-5 år	Maria, Caya, Hannah, Leonora, Martine, Lene, Sidsel, Clara, Nora, Rosa, Sophia
10:32	104+105	Kænguruerne og springhalerne 3-5 år	Kristoffer, Louise, Nanna, Rosa
10:40	200+210	Spring, rytme og dans 4-6 år, 10-15 år	Anna, Laura, Melina, Helena, Flora
10:50	300	Mini junior performance team 6-9 år	Camilla, Vibe, Emilie, Josephine, Karla, Liva, Mathilde, Sarah, Alicia
11:05	Gæstehold	Vestsjællands Idrætsfeterskole	
11:40	800	Rope Skipping	Maria-Cathrine, Frida
11:50	203	Spring og rytme 6-9 år	Melina, Blanka, Freja, Selina, Veneda
12:00	205	Spring og rytme 6-9 år	Maria, Caya, Hannah, Leonora, Martine
PAUSE (10 min til at lægge gulv på)			
12:20	211	Spring, rytme og dans 10-15 år	Amalie, Sofie, Clara, Sarah, Vigga
12:30	400	Team gym - Aspirantpiger	Camilla, Emma, Karina, Emilie, Freja, Ida, Jessica, Laura, Makena, Mathilde
12:40	206	Spring og spilopper 6-9 år	Rie, Søren, Alisha, Cecilie, Malou, Victoria
12:50	301	Junior performance team	Lasse, Maria, Melissa, Frederik, Isabel
13:05	300+301+302	3 min fælles performance teams	
13:10	600, 601, 610, 620	Parkour 6-14 år	Jean-Michel, Simon, Mikkel
13:20	401+403	TeamGym Aspirant- og Microdrenge	Frederik, Natalie, Thomas, Daniel, Mille, Jonas, Sebastian
13:30		Gulv tages af	
13:40	303	DGI Storkøbenhavns REP-hold	Albert, Jens Peter, Mathias, Julie, Stinna
PAUSE og uddeling af årskrus (15 min – gulv lægges på igen)			
14:25	410+411	TeamGym Minipiger 1,2,3,4	Camilla, Cecilia, Daniel, Tine, Mille, Louise, Melina, Ella
14:35	209	Spring og rytme 6-9 år	Lene, Sidsel, Carla, Nora, Rosa, Sophia
14:45	214	Spring og Rytme 10 -15 år	Donika, Malou
14:55	900	Effektiv træning	Helle, Anni
15:05	216	Spring og rytme 6-9 år	Amalie, Sofie, Alfred, Sebastian
15:15	500	Rytmisk sportsgymnastik – basis + talent 5-10 år	Agnese, Natasha, Alma, Anaïs, Oliwia
15:20	502	Rytmisk sportsgymnastik elite 6-15 år	Agnese, Ekaterina, Natasha
15:45	402	TeamGym micropiger	Camilla, Jeanette, Louise, Natalie, Pernille, Paula, Makena
15:55	204+212	Drengespring 6-15 år	Paul, Mikael, Alfred, Christopher, Rune, Tobias, William
16:10	302	Senior Performance team	Lasse, Maria, Melissa
16:25	420+421	TeamGym Juniorpige 1, 2 og 3	Camilla, Camilla, Cecilia, Louise, Cecilie, Daniel, Rikke, Simon, Mille
Uddeling af pokaler og TAK FOR I DAG			