



FRISK Cup 2026

Tidsplan fredag d. 27. februar v.2

Tidspunkt (ca.)	Aktivitet	Yderligere info
19:00-19:30	<i>Træning Espoir A</i>	
19:30-20.00	<i>Træning Cadet A</i>	
20:00-20:35	<i>Træning Ungdom + Junior</i>	
20:35-21:10	<i>Træning Senior</i>	
21:10-21.30	<i>Træning Show Quartet FRISK</i>	



FRISK Cup 2026

Tidsplan lørdag d. 28. februar v.2

Tidspunkt (ca.)	Aktivitet	Yderligere info
8:00-8:10	Træning Show Duo	Uden musik
8:10-8:20	Træning Show Solo	Uden musik
8:20-8:30	Træning Debutant U12	
8:30-8:40	Træning Debutant O12A	Start 1-5
8:40-8:50	Træning Debutant O12A	Start 6-9
8:50-9:00	Træning Minis B	
9:00-9:10	Træning Espoir B	Start 1-5
9:10-9:20	Træning Espoir B	Start 6-10
9:30-9:45	Indmarch og velkomst	
9:45-9:50	Fejning af gulvet	
9:50-10:15	Spire 1	1 opvarmningsgruppe a 7
10:15-10:50	Spire 2	1 opvarmningsgruppe a 9
10:50-11:30	Debutant U12	1 opvarmningsgruppe a 7
11:30-12:25	Debutant O12A	2 opvarmningsgrupper a 5+4
12:25-12:55	Minis B	1 opvarmningsgruppe a 4
12:55-14:10	Espoir B	2 opvarmningsgrupper a 5+5
14:10-15:05	Pause til dommerne	
14:10-14:25	Præmieoverrækkelse Spire 1 og Spire 2	
14:25-14:35	Træning Spire 3	Start 1-7
14:35-14:45	Træning Spire 3	Start 8-13
14:45-14:55	Træning Spire 4	
14:55-15:05	Træning Parløb	
15:05-15:55	Spire 3	2 opvarmningsgrupper a 7+6
15:55-16:30	Spire 4	1 opvarmningsgruppe a 9
16:30-17:20	Senior kort program	1 opvarmningsgruppe a 6
17:20-18:10	Ungdom og Junior kort program	1 opvarmningsgrupper a 2+4
18:10-18:55	Cadet A kort program	1 opvarmningsgruppe a 6
18:55-19:30	Espoir A kort program	1 opvarmningsgruppe a 6
19:30-19:40	Parløb	
19:40-20:00	Show Duo	
20:00-20:30	Show Solo	
20:30-20:45	Show Quartet	
20.50	Præmieoverrækkelse	



FRISK Cup 2026

Tidsplan søndag d. 1. marts v.2

Tidspunkt (ca.)	Aktivitet	Yderligere info
7:30-7:40	Træning Cadet B	Start 1-5
7:40-7:50	Træning Cadet B	Start 6-10
7:50-8:00	Træning Tots og Minis A	
8:00-8:10	Træning Debutant O12B	Start 1-5
8:10-8:20	Træning Debutant O12B	Start 6-10
8.25-8.35	Velkomst	
8:35-8:40	Fejning af gulvet	
8:45-9:10	Tots og Minis A	1 opvarmningsgrupper a 2+1
9:10-10:00	Espoir A langt program	1 opvarmningsgruppe a 6
10:00-11:05	Cadet A langt program	1 opvarmningsgruppe a 6
11:05-12:15	Ungdom og Junior langt program	1 opvarmningsgrupper a 2+4
12:15-13:25	Senior langt program	1 opvarmningsgruppe a 6
13:25-14:30	Pause til dommerne	
13:25-13:35	Træning Debutant U10	Start 1-6
13:35-13:45	Træning Debutant U10	Start 7-12
13:45-13:55	Træning Cadet C	Start 1-5
13:55-14:05	Træning Cadet C	Start 6-9
14:05-14:15	Træning Cadet C	Start 10-13
14:15-14:30	Træning Show Storgruppe FRISK	
14:30-16:00	Cadet B	2 opvarmningsgrupper a 5+5
16:00-17:05	Debutant U10	2 opvarmningsgrupper a 6+6
17:05-18:05	Debutant O12B	2 opvarmningsgrupper a 5+5
18:05-19:45	Cadet C	3 opvarmningsgrupper a 5+4+4
19:45-19:55	Show Storgruppe	
20.00	Præmieoverrækkelse	