



FRISK Cup 2026

Tidsplan fredag d. 27. februar v.3

Tidspunkt (ca.)	Aktivitet	Yderligere info
18:40-19:00	<i>Træning Show Quartet FRISK</i>	
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>	
20:35-21:00	<i>Træning Senior</i>	



FRISK Cup 2026

Tidsplan lørdag d. 28. februar v.3

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 1-8
14:35-14:45	Træning Spire 3	Start 9-14
14:45-14:55	Træning Spire 4	
14:55-15:05	Træning Parløb	
15:05-15:55	Spire 3	2 opvarmningsgrupper a 8+6
15:55-16:30	Spire 4	1 opvarmningsgruppe a 8
16:30-17:05	Senior kort program	1 opvarmningsgruppe a 4
17:05-17:55	Ungdom og Junior kort program	1 opvarmningsgrupper a 2+4
17:55-18:40	Cadet A kort program	1 opvarmningsgruppe a 6
18:40-19:15	Espoir A kort program	1 opvarmningsgruppe a 6
19:15-19:25	Parløb	
19:25-19:45	Show Duo	
19:45-20:15	Show Solo	
20:15-20:30	Show Quartet	
20.35	Præmieoverrækkelse	



FRISK Cup 2026

Tidsplan søndag d. 1. marts v.3

Tidspunkt (ca.)	Aktivitet	Yderligere info
7:30-7:40	Træning Cadet B	Start 1-6
7:40-7:50	Træning Cadet B	Start 7-11
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 6-9
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
12:15-13:05	Senior langt program	1 opvarmningsgruppe a 4
13:05-14:00	Pause til dommerne	
13:05-13:15	Træning Debutant U10	Start 1-6
13:15-13:25	Træning Debutant U10	Start 7-12
13:25-13:35	Træning Cadet C	Start 1-6
13:35-13:45	Træning Cadet C	Start 7-12
13:45-14:00	Træning Show Storgruppe FRISK	
14:00-15:35	Cadet B	2 opvarmningsgrupper a 6+5
15:35-16:40	Debutant U10	2 opvarmningsgrupper a 6+6
16:40-17:35	Debutant O12B	2 opvarmningsgrupper a 5+4
17:35-19:00	Cadet C	2 opvarmningsgrupper a 6+6
19:00-19:10	Show Storgruppe	
19:15	Præmieoverrækkelse	