



FREDERIKSSUND RULLESKØJTEKLUB – FRISK

www.frisk.dk

TIDSPLAN FRISK-CUP 2025

FREDAG

18:00-18:50	Showtræning FRISK Træning Espoir A - 1 gennemløb af kort eller langt program med musik efter start rækkefølge
18:50-19:05	Træning Cadet A - 1 gennemløb af kort eller langt program med musik efter start rækkefølge
19:05-19:30	Træning Ungdom - 1 gennemløb af kort eller langt program med musik efter start rækkefølge
19:30-19:50	Træning Mesterrække start 1-5 - 1 gennemløb af kort eller langt program med musik efter start rækkefølge
19:50-20:15	Træning Mesterrække start 6-9 - 1 gennemløb af kort eller langt program med musik efter start rækkefølge
20:15-20:35	



FREDERIKSSUND RULLESKØJTEKLUB – FRISK

www.frisk.dk

LØRDAG

7:30-8:00	Showtræning ART
8:00-8:10	Showtræning JRK
8:10-8:30	Showtræning Horsens
8:30-8:40	Træning Spire 1
8:40-8:50	Træning Spire 2
8:50-9:00	Træning Spire 5
9:00-9:10	Træning Debutant U12 (start 1-6)
9:10-9:20	Træning Debutant U12 (start 7-12)
9:20-9:30	Træning Debutant O12B (start 1-7)
9:30-9:40	Træning Debutant O12B (start 8-13)
9:40-9:45	Fejning af gulvet

09:50 Indmarch

10:05-10:25	Espoir A Kort program (1 opvarmningsgruppe a 3)
10:25-11:10	Cadet A kort program (1 opvarmningsgruppe a 6)
11:10-11:40	Ungdom Kort program (1 opvarmningsgruppe a 4)
11:40-12:55	Mesterrække Kort program (2 opvarmningsgrupper a 5+4)
12:55-13:20	Spire 1 (1 opvarmningsgruppe a 9)
13:20-13:50	Spire 2 (1 opvarmningsgruppe a 13)
13:50-14:15	Spire 5 (1 opvarmningsgruppe a 10)

14:15-14:30 Præmieoverrækkelse spire 1 og 2

14:15-15:05	Pause til dommerne
14:30-14:40	Træning Minis B + Espoir B
14:40-14:50	Træning Cadet C (Start 1-6)
14:50-15:00	Træning Cadet C (Start 7-11)
15:00-15:05	Fejning af gulvet

15:05-16:15	Debutant U12 (2 opvarmningsgrupper a 6+6)
16:15-17:30	Debutant O12B (2 opvarmningsgrupper a 7+6)
17:30-18:20	Minis B + Espoir B (1 opvarmningsgruppe a 7)
18:20-19:40	Cadet C (2 opvarmningsgrupper a 6+5)
19:40-20:00	Show Duo
20:00-20:10	Show Cadet Gruppe

20:15- Præmieoverrækkelse



FREDERIKSSUND RULLESKØJTEKLUB – FRISK

www.frisk.dk

SØNDAG

8:00-8:10	<i>Træning Spire 3 (start 1-8)</i>
8:10-8:20	<i>Træning Spire 3 (start 9-16)</i>
8:20-8:30	<i>Træning Spire 4</i>
8:30-8:40	<i>Træning Tots + Minis A</i>
08:40-8:50	<i>Fejning af gulvet</i>
8:50-9:20	Esplor A langt program
9:20-10:25	Cadet A langt program
10:25-11:15	Ungdom Langt program
11:15-13:05	Mesterrække langt program
13:05-13:20	Tots + Minis A (1 opvarmningsgruppe a 2)
13:20-13:45	Spire 4 (1 opvarmningsgruppe a 10)
13:45-14:40	<i>Pause til dommerne</i>
13:45-13:55	<i>Træning Debutant U10 (start 1-5)</i>
13:55-14:05	<i>Træning Debutant U10 (start 6-9)</i>
14:05-14:15	<i>Træning Debutant O12A (start 1-5)</i>
14:15-14:25	<i>Træning Debutant O12A (start 6-9)</i>
14:25-14:35	<i>Træning Cadet B</i>
14:35-14:40	<i>Fejning af gulvet</i>
14:40-15:20	Spire 3 (2 opvarmningsgrupper a 8+8)
15:20-16:10	Debutant U10 (2 opvarmningsgrupper a 5+5)
16:10-17:05	Cadet B (1 opvarmningsgruppe a 6)
17:05-18:00	Debutant O12A (2 opvarmningsgrupper a 5+4)
18:00-18:15	Show Quartet
18:15-18:25	Show Solo
18:25-18:35	Show Lille gruppe
18:40-	Præmieoverrækkelse