



Förträning Nivå 5

Tid	Tumbling	Trampett Hoppredskp 5 minuter	Trampett Fria hopp 5 minuter
17.35 - 17.45	Vänersborgs GF Juniortrupp Art Dance Gymnastic Stars	Rolfstorps GF Lag Röd	GF Nissaflickorna Trupp Blå
17.45 - 17.55	Mölndal GIF Röd Tölö GF Cerise	GF Kennedy Trupp 1 Röd	GF Kennedy Trupp 1 Svart
17.55 - 18.05	GF Tempo Mintgrön Vallberga GF Trupp 1	Vänersborgs GF Juniortrupp	Art Dance Gymnastic Stars
18.05 - 18.15	Rolfstorps GF Lag Röd Nissaflickorna Trupp Blå	Mölndal GIF Röd	Tölö GF Cerise
18.15 - 18.25	GF Kennedy Trupp 1 Röd GF Kennedy Trupp 1 Svart	GF Tempo Mintgrön	Vallberga GF Trupp 1



Förträning Nivå 6

Pool 1

Tid	Tumbling	Trampett Hoppredskp 5 minuter	Trampett Fria hopp 5 minuter
14.05 - 14.15	Halmstad GF Vit Halmstad GF	Tölö GF Magenta	GBG Turn MG7
14.15 - 14.25	GF Kennedy Trupp 2 Rosa GF Kennedy Trupp 2 Lila	GF Tempo Turkos	
14.25 - 14.35	Tölö GF Magenta GBG Turn MG7	Halmstad GF Vit	Halmstad GF
14.35 - 14.45	GF Tempo Turkos	GF Kennedy Trupp 2 Rosa	GF Kennedy Trupp 2 Lila



Förträning Nivå 6

Pool 2

Tid	Tumbling	Trampett Hoppredskp 5 minuter	Trampett Fria hopp 5 minuter
16.35 - 16.45	GFN Trupp Blå 11-12 Mölndal GIF Röd	GBG Turn T6-1	GBG Turn MG6
16.45 - 16.55	Lingförbundet T1 Trimgymnastiken Lag M2F	Gråbo Gymnastikförening	Hindås Gymnastikförening Cerise
16.55 - 17.05	GBG Turn T6-1 GBG Turn MG6	GFN Trupp Blå 11-12	Mölndal GIF Röd
17.05 - 17.15	Gråbo Gymnastikförening Hindås Gymnastikförening Cerise	Lingförbundet T1	Trimgymnastiken Lag M2F



Förträning Nivå 7 Yngre

Tid	Tumbling	Trampett Hoppredskp Byte efter 4 minuter	Trampett Fria hopp Byte efter 4 minuter
14.20 - 14.28	NIF FT1 Blå NIF FT1 Svart	Vänersborgs GF Gul	Vänersborgs GF Grön
14.28 - 14.36	Vänersborgs GF Lila GF Tempo Grön	GF Kennedy B1 Röd	GF Kennedy B1 Vit
14.36 - 14.44	GBG Turn MG1 GBG Turn MG4	GF Kennedy Trupp A1	GF Kungälvsgymnasterna Blå B
14.44 - 14.52	Vänersborgs GF Gul Vänersborgs GF Grön	NIF FT1 Blå	NIF FT1 Svart
14.52 - 15.00	GF Kennedy B1 Röd GF Kennedy B1 Vit	Vänersborgs GF Lila	GF Tempo Grön
15.00 - 15.08	GF Kennedy Trupp A1 GF Kungälvsgymnasterna Blå B	GBG Turn MG1	GBG Turn MG4



Förträning Nivå 7 Äldre

Pool 1

Tid	Tumbling	Trampett Hoppredskp Byte efter 4 minuter	Trampett Fria hopp Byte efter 4 minuter
08.00 - 08.08	Rolfstorps GIF Vit Mölndal GIF Blå 2	GF Tempo Rosa	GF Tempo Gul
08.08 - 08.16	GF Kennedy Trupp A1 GF Nissaflickorna Mörkblå 13-14	GF Tempo Titan	GBG Turn MG8
08.16 - 08.24	Tölö GF Azur GF Kungälvsgymnasterna Blå B	Rolfstorps GIF Vit GF	Mölndal GIF Blå 2
08.24 - 08.32	GF Tempo Rosa GF Tempo Gul	GF Kennedy Trupp A1	GF Nissaflickorna Mörkblå 13-14
08.32 - 08.40	GF Tempo Titan GBG Turn MG 8	Tölö GF Azur	GF Kungälvsgymnasterna Blå B



Förträning Nivå 7 Äldre

Pool 2

Tid	Tumbling	Trampett Hoppredskp Byte efter 4 minuter	Trampett Fria hopp Byte efter 4 minuter
10.50 - 10.58	Möln dal GIF Röd Alingsås IF Trupp Blå 1	GF Tempo Blå	GF Tempo Grå
10.58 - 11.06	GF Kennedy Trupp A2 Röd GF Kennedy Trupp A2 Vit	Lingförbundet T2	Lingförbundet T5
11.06 - 11.14	GF Nissaflickorna Blå 13-14 Lingförbundet T4	NIF FT2 Lag Blå	NIF FT2 Lag Svart
11.14 - 11.22	GF Tempo Blå GF Tempo Grå	Möln dal GIF Röd	Alingsås IF Trupp Blå 1
11.22 - 11.30	Lingförbundet T2 Lingförbundet T5	GF Kennedy Trupp A2 Röd	GF Kennedy Trupp A2 Vit
11.30 - 11.38	NIF FT2 Lag Blå NIF FT2 Lag Svart	GF Nissaflickorna Blå 13-14	Lingförbundet T4



Förträning Nivå 8

Tid	Tumbling	Trampett Hoppredskp Byte efter 4 minuter	Trampett Fria hopp Byte efter 4 minuter
11.00 - 11.08	Varbergs GIF Safir 14-15 Varbergs GIF Rubin 14-15	Mölndal GIF Grön 1	Lingförbundet T8
11.08 - 11.16	GF Tempo Lavendel GF Tempo Röd	Alingsås IF Truppmix Blå 3	Rolfstorps GIF Gul
11.16 - 11.24	GF Kungälvsgymnasterna BlåA Lag1 GF Kungälvsgymnasterna BlåA Lag2	Tölö GF Mint Flickis	Tölö GF Mint Salto
11.24 - 11.32	Mölndal GIF Grön 1 Lingförbundet T8	Varbergs GIF Safir 14-15	Varbergs GIF Rubin 14-15
11.32 - 11.40	Alingsås Truppmix Blå 3 Rolfstorps GIF Gul	GF Tempo Lavendel	GF Tempo Röd
11.40 - 11.48	Tölö GF Mint Flickis Tölö GF Mint Salto	GF Kungälvsgymnasterna Blå A Lag 1	GF Kungälvsgymnasterna Blå A Lag 2



Förträning Nivå 9

Tid	Tumbling	Trampett Hoppredskp Byte efter 4 minuter	Trampett Fria hopp Byte efter 4 minuter
08.00 - 08.08	GF Kennedy Trupp C Karamellerna GF Kennedy Trupp C Godisarna	Möln dal GIF Grön 2	Möln dal GIF Grön 3
08.08 - 08.16	GF Kennedy Trupp F GF Kennedyn Trupp B	Möln dal GIF Grön 4	GF Kungälvsgymnasterna
08.16 - 08.24	Rolfstorps GIF Silver Tölö GF Indigo	GF Tempo Ljusrosa	GF Tempo Aprikos
08.24 - 08.32	Möln dal GIF Grön 2 Möln dal GIF Grön 3	GF Kennedy Trupp C Karamellerna	GF Kennedy Trupp C Godisarna
08.32 - 08.40	Möln dal GIF Grön 4 GF Kungälvsgymnasterna	GF Kennedy Trupp F	GF Kennedy Trupp B
08.40 - 08.48	GF Tempo Ljusrosa GF Tempo Aprikos	Rolfstorps GIF Silver	Tölö GF Indigo