



Förträning Nivå 4

Lördag

Tid	Tumbling	Trampett Hoppredskap Byte efter 5 minuter	Trampett Fria hopp Byte efter 5 minuter
17.35 - 17.45	GF Tempo Sienna Pixbo GF L2	Halmstad Frigymnaster Blå	Halmstad Frigymnaster Orange
17.45 - 17.55	GF Göteborgsgymnasterna Röd 01 Skövde GF	Pixbo GF R1	Halmstad GF
17.55 - 18.05	Ållebergsgymnasterna AllStars ABGS 4A	GF Tempo Sienna	Pixbo GF L2
18.05 - 18.15	Halmstad Frigymnaster Blå Halmstad Frigymnaster Orange	GF Göteborgsgymnasterna Röd 01	Skövde GF
18.15 - 18.25	Pixbo GF R1 Halmstad GF	Ållebergsgymnasterna AllStars	ABGS 4A

Ledarsamling 18.00

Defilering 18.40



Förträning Nivå 5

Lördag

Tid	Tumbling	Trampett Hoppredskp Byte efter 5 minuter	Trampett Fria hopp Byte efter 5 minuter
14.00- 14.10	GFN Trupp Svart GFN Trupp Lavendel	GF Tempo Rosa	GF Tempo Mintturkos
14.10 - 14.20	GF Kennedy Trupp 1 Lag Svart GF Kennedy Trupp 1 Lag Röd	GF Tempo Titan	Halmstad GF
14.20 - 14.30	Alingsås IF Trupp Rosa Gråbo GF Trupp Lila	GF Göteborgsgymnasterna Röd 12	GF Göteborgsgymnasterna Röd 02
14.30 - 14.40	GF Tempo Rosa GF Tempo Mintturkos	GFN Trupp Svart	GFN Trupp Lavendel
14.40 - 14.50	GF Tempo Titan Halmstad GF	GF Kennedy Trupp 1 Lag Svart	GF Kennedy Trupp 1 Lag Röd
14.50 - 15.00	GF Göteborgsgymnasterna Röd 12 GF Göteborgsgymnasterna Röd 02	Alingsås IF Trupp Rosa	Gråbo GF Trupp Lila

Ledarsamling 14.30

Defilering 15.05



Förträning Nivå 6

Söndag

Tid	Tumbling	Trampett Hoppredskp Byte efter 4 minuter	Trampett Fria hopp Byte efter 4 minuter
15.30 - 15.38	GF Tempo Antracit Backatorp IF Trupp 4	Alingsås IF Trupp Rosa	Halmstad Frigymnaster Flickor
15.38 - 15.46	Vallberga GF Trupp 1 GF Göteborgsgymnatserna Blå 04	Rolfstorp GIF Lag Vit	Halmstad GF
15.46 - 15.54	Ållebergsgymnasterna Stars Pixbo GF R6	GBG Turn Mörkgrön 7	GF Kungälvsgymnasterna
15.54 - 16.02	Alingsås IF Trupp Rosa Halmstad Frigymnaster Flickor	GF Tempo Antracit	Backatorp IF Trupp 4
16.02 - 16.10	Rolfstorp GIF Lag Vit Halmstad GF	Vallberga GF Trupp 1	GF Göteborgsgymnatserna Blå 04
16.10 - 16.18	GBG Turn Mörkgrön 7 GF Kungälvsgymnasterna	Ållebergsgymnasterna Stars	Pixbo GF R6

Ledarsamling 15.50

Defilering 16.25



Förträning Nivå 7 äldre

Söndag

Tid	Tumbling	Trampett Hoppredskp Byte efter 4 minuter	Trampett Fria hopp Byte efter 4 minuter
11.50 - 11.58	GF Göteborgsgymnasterna Blå 02 GF Göteborgsgymnasterna Blå 03	Pixbo GF R8 Lag Blå	Pixbo GF R8 Lag Rosa
11.58 - 12.06	Tölö GF Azur Halmstad Frigymnaster Flickor	Pixbo GF R9 Lag Blå	Pixbo GF R9 Lag Rosa
12.06 - 12.14	GFN Trupp Violet Ållebergsgymnasterna ShootingStar	GF Tempo Grön	GF Tempo Gul
12.14 - 12.22	Pixbo GF R8 Lag Blå Pixbo GF R8 Lag Rosa	GF Göteborgsgymnasterna Blå 03	GF Göteborgsgymnasterna Blå 02
12.22 - 12.30	Pixbo GF R9 Lag Blå Pixbo GF R9 Lag Rosa	Tölö GF Azur	Halmstad Frigymnaster Flickor
12.30 - 12.38	GF Tempo Grön GF Tempo Gul	GFN Trupp Violet	Ållebergsgymnasterna ShootingStar

Ledarsamling 12.10

Defilering 12.45



Förträning Nivå 7 Yngre

Lördag

Tid	Tumbling	Trampett Hoppredskp Byte efter 4 minuter	Trampett Fria hopp Byte efter 4 minuter
11.00 - 11.08	GF Tempo Orange GBG Turn Mörkgrön 9	GF Tempo Röd	GF Tempo Lavendel
11.08 - 11.16	Tölö GF Lag Flickis Tölö GF Lag Salto	GF Kungälvsgymnasterna Lag 1	GF Kungälvsgymnasterna Lag 2
11.16 - 11.24	Tidaholms Gymnastiksällskap Blå 1 Tidaholms Gymnastiksällskap Blå 2	GF Tempo Orange	GBG Turn Mörkgrön 9
11.24 - 11.32	GF Tempo Röd GF Tempo Lavendel	Halmstad GF Flickis Lag 2	Halmstad GF Flickis Lag 2
11.32 - 11.40	GF Kungälvsgymnasterna Lag 1 GF Kungälvsgymnasterna Lag 2	Tölö GF Lag Flickis	Tölö GF Lag Salto
11.40 - 11.48	Halmstad GF Flickis Lag 2	Tidaholms Gymnastiksällskap Blå 1	Tidaholms Gymnastiksällskap Blå 2

Ledarsamling 11.20

Defilering 11.55



Förträning Nivå 8

Söndag

Tid	Tumbling	Trampett Hoppredskp Byte efter 4 minuter	Trampett Fria hopp Byte efter 4 minuter
08.30 - 08.38	GF Tempo Aprikos GF Tempo Ljusrosa	GFN Trupp Indigo	Halmstad GF Flickis Lag 3
08.38 - 08.46	Vallberga GF Trupp 2 GF Göteborgsgymnasterna Blå 07	GF Kungälvsgymnasterna Lag 1	GF Kungälvsgymnasterna Lag 2
08.46 - 08.54	GFN Trupp Indigo Halmstad GF Flickis Lag 3	GF Kungälvsgymnasterna Lag 3	GF Kungälvsgymnasterna Lag 4
08.54 - 09.02	Ållebergsgymnasterna MiniStars	GF Tempo Aprikos	GF Tempo Ljusrosa
09.02 - 09.10	GF Kungälvsgymnasterna Lag 1 GF Kungälvsgymnasterna Lag 2	Vallberga GF Trupp 2	GF Göteborgsgymnasterna Blå 07
09.10 - 09.18	GF Kungälvsgymnasterna Lag 3 GF Kungälvsgymnasterna Lag 4	Ållebergsgymnasterna MiniStars	

Ledarsamling 08.50

Defilering 09.25



Förträning Nivå 9

Lördag

Tid	Tumbling	Trampett Hoppredskp Byte efter 4 minuter	Trampett Fria hopp Byte efter 4 minuter
08.00 - 08.08	GF Tempo Lila GF Tempo Ljusblå	Mölndal GIF Grön Omega 2	Mölndal GIF Grön Omega Rosa
08.08 - 08.16	GFN Trupp Gul 17-18 GF Kungälvsgymnasterna	Öjersjö Gymnastikförening 16 R1	Öjersjö Gymnastikförening 16 R2
08.16 - 08.24	Halmstad GF Flickis Lag 1 Halmstad GF Rondaten	Öjersjö Gymnastikförening 16 R3	Öjersjö Gymnastikförening 17 R1
08.24 - 08.32	Mölndal GIF Grön Omega 2 Mölndal GIF Grön Omega Rosa	GF Tempo Lila	GF Tempo Ljusblå
08.32 - 08.40	Öjersjö Gymnastikförening 16 R1 Öjersjö Gymnastikförening 16 R2	GFN Trupp Gul 17-18	GF Kungälvsgymnasterna
08.40 - 08.48	Öjersjö Gymnastikförening 16 R3 Öjersjö Gymnastikförening 17 R1	Halmstad GF Flickis Lag 1	Halmstad GF Rondaten

Ledarsamling 08.20

Defilering 08.55