

Nedan finns information om hur förträningen är upplagd samt schema för förträningen för de olika tävlingspassen

Nivå 7-9

Airtrack/Tumbling	
Airtrack	Stationer (handstående fall / uppställning från höjd)
4 min	4 min

Hopp/Trampett	
Fria hopp / mattberg 60 cm (extra matta på landningen)	mattberg 90 / 120cm (mattberg 90 cm + extra matta)
4 min	4 min

Nivå 5-6

Airtrack/Tumbling	
(2 lag samtidigt)	
8 min	

Hopp/Trampett	
Fria hopp	Bordhopp (OBS, kortare ansatsmatta)
4 min	4 min

OBS!

För nivå 5 (airtrack/tumbling + trampett) samt för trampett på nivå 6-7 kan eventuellt landningarna på förträningen bestå av 2 tjockmattor i rätt höjd och en 3e högre tjockmatta. Detta för att vi ska kunna ha 2 parallella hoppstationer under förträningen. Under tävlingen kommer dessa landningar bestå av 3 tjockmattor i rätt höjd.

I övriga klasser (8-9, airtrack + hopp samt 6-7 airtrack) kommer landningen bestå av minst 2 tjockmattor (enligt redskapsreglementet) både under förträningen och tävlingen.

Förträningsschema

version 251104

08:00 - 08:36

Tävlingspass 1: Nivå 9, klass 7år och uppåt

		Airtrack	Stationer matta			Fria hopp	Mattberg
08:00 - 08:04	9:an	Skövde Grön 17	Skövde GF Grön 16/17 lag 1		9:an	Lyra (A svart)	Pollux (B vit)
08:04 - 08:08	9:an	Skövde GF Grön 16/17 lag 1	Skövde Grön 17		9:an	Pollux (B vit)	Lyra (A svart)
08:08 - 08:12	9:an	Trupp F	Skövde GF Grön 16/17 lag 2		9:an	Mira (A vit)	Castor (B svart)
08:12 - 08:16	9:an	Skövde GF Grön 16/17 lag 2	Trupp F		9:an	Fenix (AB)	Mira (A vit)
08:16 - 08:20	9:an	Lyra (A svart)	Pollux (B vit)		9:an	Castor (B svart)	Fenix (AB)
08:20 - 08:24	9:an	Pollux (B vit)	Lyra (A svart)		9:an	Skövde Grön 17	Skövde GF Grön 16/17 lag 1
08:24 - 08:28	9:an	Mira (A vit)	Castor (B svart)		9:an	Skövde GF Grön 16/17 lag 1	Skövde Grön 17
08:28 - 08:32	9:an	Fenix (AB)	Mira (A vit)		9:an	Trupp F	Skövde GF Grön 16/17 lag 2
08:32 - 08:36	9:an	Castor (B svart)	Fenix (AB)		9:an	Skövde GF Grön 16/17 lag 2	Trupp F

Förträningsschema

10:50 - 11:46

Tävlingspass 3: Nivå 8, klass 7år och uppåt + Nivå 5 & 6, klass 10 år och uppåt

		Airtrack		Fria hopp		Mattberg
10:50 - 10:54	6:an	KGF Cha cha cha + MGK Orion + Polaris (T67)		8:an	Cassiopeia (C)	Trupp 4
10:54 - 10:58	6:an			8:an	Trupp 4	Cassiopeia (C)
10:58 - 11:02	6:an			8:an	Capella (C)	Skövde GF blå 16
11:02 - 11:06	5:an	VGF Trupp 1 + MGK Sirius (T35)		8:an	Skövde GF blå 16	Capella (C)
11:06 - 11:10	5:an			8:an	Grön 17/18	Blå safirerna
11:10 - 11:14	5:an	KGF Salto + SGF Ljuslila		8:an	Blå safirerna	Grön 17/18
11:14 - 11:18	5:an				Fria hopp	Bordhopp
11:18 - 11:22		Airtrack	Stationer matta	6:an	Cha Cha Cha	Hydra (T67)
11:22 - 11:26	8:an	Cassiopeia (C)	Trupp 4	6:an	Hydra (T67)	Blå 12/13
11:26 - 11:30	8:an	Trupp 4	Cassiopeia (C)	6:an	Blå 12/13	Cha Cha Cha
11:30 - 11:34	8:an	Capella (C)	Skövde GF blå 16	5:an	Vara Gf Trupp 1	Sirius (T35)
11:34 - 11:38	8:an	Skövde GF blå 16	Capella (C)	5:an	Sirius (T35)	Vara Gf Trupp 1
11:38 - 11:42	8:an	Grön 17/18	Blå safirerna	5:an	Salto	Ljuslila
11:42 - 11:46	8:an	Blå safirerna	Grön 17/18	5:an	Ljuslila	Salto

bygga om!

14:50 - 15:42

Tävlingspass 5: Nivå 7 & 8, klass 10 år och uppåt

Airtrack			Stationer matta		Fria hopp		Mattberg
14:50 - 14:54	7:an	Vega (E)	Vara Gf Trupp 2		8:an	Skövde GF Grön 14/15 lag 1	Andromeda (D)
14:54 - 14:58	7:an	Vara Gf Trupp 2	Vega (E)		8:an	Andromeda (D)	Skövde GF Grön 14/15 lag 1
14:58 - 15:02	7:an	Pegasus (Trän)	Vaiana		8:an	POPEE	Bellatrix (D)
15:02 - 15:06	7:an	Vaiana	Pegasus (Trän)		8:an	Bellatrix (D)	POPEE
15:06 - 15:10	7:an	Skövde GF Grön 14/15 lag 2	Skövde Blue Pixies		8:an		Herkules (ABC)
15:10 - 15:14	7:an	Skövde Blue Pixies	Skövde GF Grön 14/15 lag 2		8:an	Herkules (ABC)	
15:14 - 15:18	7:an	Supersalto	Blå 12/13		7:an	Vega (E)	Vara Gf Trupp 2
15:18 - 15:22	7:an	Blå 12/13	Supersalto		7:an	Vara Gf Trupp 2	Vega (E)
15:22 - 15:26	8:an	Skövde GF Grön 14/15 lag 1	Andromeda (D)		7:an	Pegasus (Trän)	Vaiana
15:26 - 15:30	8:an	Andromeda (D)	Skövde GF Grön 14/15 lag 1		7:an	Vaiana	Pegasus (Trän)
15:30 - 15:34	8:an	POPEE	Herkules (ABC)		7:an	Skövde Blue Pixies	Supersalto
15:34 - 15:38	8:an	Bellatrix (D)	Bellatrix (D)		7:an	Skövde GF Grön 14/15 lag 2	Skövde Blue Pixies
15:38 - 15:42	8:an	Herkules (ABC)	POPEE		7:an	Supersalto	Skövde GF Grön 14/15 lag 2