

Lördagen 26 april

Förträningsschema och tävlingsordning

Förträning **sub 1** - KvAG juniorer

Generell uppvärmning	06:50-07:20		Barr	Bom	Fristående	Hopp
Rotation 1	07:20-07:35		Pool 1	Pool 2	Pool 3	Pool 4
Rotation 2	07:35-07:50		Pool 4	Pool 1	Pool 2	Pool 3
Rotation 3	07:50-08:05		Pool 3	Pool 4	Pool 1	Pool 2
Rotation 4	08:05-08:20		Pool 2	Pool 3	Pool 4	Pool 1

Defilering **08:30**

Tävling 08:35-11:15

Tävlingsordning **sub 1** - KvAG juniorer

			Hopp	Barr	Bom	Fristående
Rotation 1			Pool 1	Pool 2	Pool 3	Pool 4
Rotation 2			Pool 4	Pool 1	Pool 2	Pool 3
Rotation 3			Pool 3	Pool 4	Pool 1	Pool 2
Rotation 4			Pool 2	Pool 3	Pool 4	Pool 1

Defilering **08:40**

Tävling 08:35-11:15

KvAG och MAG behöver samsas om friståndet under uppvärmningen. Använd "klockan" för att organisera detta. Man går alltså åt klockans håll i ordning runt friståndet från hörn till hörn.

Vi kommer att förklara mer på det tekniska/ledarmötet.

KvAG har gemensamma rotationer för sig, och **MAG** har gemensamma rotationer för sig i sub 2.

Förträning sub 2 - KvAG juniorer och seniorer

Generell uppv C-hallen 11:00-11:30		Ba	Bo	Fri	Ho
Rotation 1	11:30-11:45	Pool 1	Pool 2	Pool 3	Pool 4
Rotation 2	11:45-12:00	Pool 4	Pool 1	Pool 2	Pool 3
Rotation 3	12:00-12:15	Pool 3	Pool 4	Pool 1	Pool 2
Rotation 4	12:15-12:30	Pool 2	Pool 3	Pool 4	Pool 1
Defilering 12:40					
Tävling	12:45-15:25				

Tävlingsordning sub 2 - KvAG juniorer och seniorer

			Ho	Ba	Bo	Fri
Rotation 1			Pool 1	Pool 2	Pool 3	Pool 4
Rotation 2			Pool 4	Pool 1	Pool 2	Pool 3
Rotation 3			Pool 3	Pool 4	Pool 1	Pool 2
Rotation 4			Pool 2	Pool 3	Pool 4	Pool 1
Defilering 12:40						
Tävling	12:45-15:25					

Förträning sub 1 - MAG juniorer

Generell uppv. C-hallen 11:00-11:30		
Öppen valfri förträning		
Defilering 12:40		
Tävling	12:45-15:25	

Tävlingsordning sub 1 - MAG juniorer

		Fri	By	Ri	Ho	Ba	Rä
Rotation 1		Pool 1	Pool 2	Pool 3			
Rotation 2			Pool 1	Pool 2	Pool 3		
Rotation 3				Pool 1	Pool 2	Pool 3	
Rotation 4					Pool 1	Pool 2	Pool 3
Rotation 5		Pool 3				Pool 1	Pool 2
Rotation 6		Pool 2	Pool 3				Pool 1
Defilering 12:40							
Tävling	12:45-15:25						

KvAG och MAG behöver samsas om friståndet under uppvärmningen. Använd "klockan" för att organisera detta. Man går alltså åt klockans håll i ordning runt friståndet från hörn till hörn.

Vi kommer att förklara mer på det tekniska/ledarmötet.

Förträning sub 3 - KvAG seniorer

Generell uppöv, C-hallen		15:00-15:30	Barr	Bom	Fri	Hopp
Rotation 1	15:30-15:45		Pool 1	Pool 2	Pool 3	Pool 4
Rotation 2	15:45-16:00		Pool 4	Pool 1	Pool 2	Pool 3
Rotation 3	16:00-16:15		Pool 3	Pool 4	Pool 1	Pool 2
Rotation 4	16:15-16:30		Pool 2	Pool 3	Pool 4	Pool 1

Defilering + Invigning	16:40
-------------------------------	--------------

Tävling ca	17:00-19:45
------------	-------------

Tävlingsordning **sub 3-** KvAG seniorer

		Ho	Ba	Bo	Fri
Rotation 2	17:15-17:45	Pool 1	Pool 2	Pool 3	Pool 4
Rotation 3	17:45-18:15	Pool 4	Pool 1	Pool 2	Pool 3
Rotation 4	18:15-18:45	Pool 3	Pool 4	Pool 1	Pool 2
Rotation 5	18:45-19:15	Pool 2	Pool 3	Pool 4	Pool 1

Defilering + Invigning	16:40
-------------------------------	--------------

Tävling	17:15-19:15
---------	-------------

Förträning sub 2 - MAG seniorer

Generell uppv, C-hallen 15:00-15:30

Öppen valfri förträning

Defilering + invigning	16:40
-------------------------------	--------------

Tävling	17:00-19:45
----------------	-------------

Tävlingsordning sub 2 - MAG seniorer

		Fri	By	Ri	Ho	Ba	Rä
Rotation 1	16:55-17:15	Pool 1	Pool 2	Pool 3			
Rotation 2	17:15-17:45		Pool 1	Pool 2	Pool 3		
Rotation 3	17:45-18:15			Pool 1	Pool 2	Pool 3	
Rotation 4	18:15-18:45				Pool 1	Pool 2	Pool 3
Rotation 5	18:45-19:15	Pool 3				Pool 1	Pool 2
Rotation 6	19:15-19:45	Pool 2	Pool 3				Pool 1

Defilering + invigning	16:40
-------------------------------	--------------

Tävling	16:55-19:45
---------	-------------

Pluss sub 2