

Startordning USM 2026

Lördag 30 maj

USM Dam kval

Pool 1

- 1 Stockholm Top Gymnastics
- 2 SOL GF
- 3 GF Fram
- 4 GK Splitt lag 1
- 5 Tyresögymnastiken
- 6 Strängnäs GF/Gripsholmsgymnasterna
- 7 Järfällagymnasterna
- 8 GK Motus-Salto lag 1
- 9 Öjersjö GF

Pool 2

- 10 Saltsjöbadens IF/Sofia GF
- 11 Södertälje GSF
- 12 Brommagymnasterna USM 1
- 13 GF Helios
- 14 GF Örebro
- 15 GK Engelholmsgymnasterna
- 16 Lugi GF lag 1
- 17 Karlskrona GF
- 18 Dackegymnasterna lag Svart
- 19 GCF Uppsala Ungdomstruppen

Pool 3

- 20 Strängnäs GF Trupp 13
- 21 Täby GF
- 22 Karlstads GF
- 23 Huddinge GF
- 24 GK Motus-Salto lag A
- 25 GF Hoi Polloi HP Engelbrekt
- 26 Halmstad Frigymnaster
- 27 Göteborgs Turnförening
- 28 ABGS
- 29 Höganäs GF

Pool 4

- 30 Brommagymnasterna USM 2
- 31 Dackegymnasterna USM
- 32 Lugi GF lag 2
- 33 Nacka GF
- 34 GF Kennedy
- 35 GT Vikingarna
- 36 GK Splitt lag A
- 37 Kalmar GF
- 38 GF Nikegymnasterna
- 39 Team Södertörn (Vendelsö GF/GK Trollbäcken)

Söndag 31 maj

USM Mixed

Direktfinal

- 1 GF Fram
- 2 Jönköpings GF
- 3 Pixbo GF L2
- 4 Nacka GF

USM Herr

Direktfinal

- 1 Team Öst (Järfällagymnasterna)
- 2 Brommagymnasterna Herr
- 3 GCF Uppsala Pojktruppen
- 4 GK Motus-Salt/Lugi GF
- 5 KFUM GA

USM Dam final

Final

- 1 Placering 2
- 2 Placering 5
- 3 Placering 8
- 4 Placering 6
- 5 Placering 9
- 6 Placering 10
- 7 Placering 7
- 8 Placering 3
- 9 Placering 4
- 10 Placering 1

Tidsschema USM Göteborg

Förträning sker med egen tid (ett lag per redskap) på alla redskap i direkt anslutning till tävlingen. För lördagens damkval sker förträningen i annan hall än tävlingshallen

Fredag 29 maj	
15:00	Hallen öppnar
15:30	Förträning start
20:50	Förträning slut
21:00	Ledarsamling pool 1-4
21:30	Hallen stänger

Lördag 30 maj	
07:00	Hallen öppnar
USM Dam	
08:40	Förträning pool 1 start
10:10	Förträning pool 1 slut
10:25	Defilering pool 1
10:30	Tävling pool 1 start
ca. 12:10	Tävling pool 1 slut
11:30	Förträning pool 2 start
13:10	Förträning pool 2 slut
13:25	Defilering pool 2
13:30	Tävling pool 2 start
ca. 15:20	Tävling pool 2 slut
13:50	Förträning pool 3 start
15:30	Förträning pool 3 slut
15:45	Defilering pool 3
15:50	Tävling pool 3 start
ca. 17:40	Tävling pool 3 slut
16:50	Förträning pool 4 start
18:30	Förträning pool 4 slut
18:45	Defilering pool 4
18:50	Tävling pool 4 start
ca. 20:40	Tävling pool 4 slut
21:00	Hallen stänger

Söndag 31 maj	
07:00	Hallen öppnar
USM Herr & Mixed - direktfinal	
08:15	Ledarsamling direktfinal Herr & Mixed
08:30	Förträning direktfinal Herr & Mixed start
10:00	Förträning direktfinal Herr & Mixed slut
10:10	Defilering direktfinal Herr & Mixed
10:20	Tävling direktfinal Herr & Mixed start
ca. 12:03	Tävling direktfinal Herr & Mixed slut
12:10	Prisutdelning direktfinal Herr & Mixed
USM Dam - final	
12:25	Ledarsamling final Dam
12:40	Förträning final Dam start
14:00	Förträning final Dam slut
14:05	Defilering final Dam
14:15	Tävling final Dam start
ca. 16:10	Tävling final Dam slut
16:20	Prisutdelning final Dam
17:00	Hallen stänger

Öppen förträning i tävlingshall

Fredag 29 maj

Möjlighet till förträning på fredagen i tävlingshallen ges då förträningen på lördagen sker i annan hall

USM Dam - Pool 1 - 4

	Fristående (8 min)	Tumbling (8 min)	Trampett (8 min)
15:30 - 15:38	ABGS	Öjersjö GF	Göteborgs Turnförening
15:38 - 15:46	GF Kennedy	GF Fram	Halmstad Frigymnaster
15:46 - 15:54	Göteborgs Turnförening	ABGS	Öjersjö GF
15:54 - 16:02	Halmstad Frigymnaster	GF Kennedy	GF Fram
16:02 - 16:10	Öjersjö GF	Göteborgs Turnförening	ABGS
16:10 - 16:18	GF Fram	Halmstad Frigymnaster	GF Kennedy
16:18 - 16:26	GK Splitt lag 1	GK Motus-Salto lag 1	Lugi GF lag 1
16:26 - 16:34	GK Splitt lag A	GK Motus-Salto lag A	Lugi GF lag 2
16:34 - 16:42	Lugi GF lag 1	GK Splitt lag 1	GK Motus-Salto lag 1
16:42 - 16:50	Lugi GF lag 2	GK Splitt lag A	GK Motus-Salto lag A
16:50 - 16:58	GK Motus-Salto lag 1	Lugi GF lag 1	GK Splitt lag 1
16:58 - 17:06	GK Motus-Salto lag A	Lugi GF lag 2	GK Splitt lag A
17:06 - 17:14	GK Engelholmsgymnasterna	Karlstads GF	Höganäs GF
17:14 - 17:22	Stockholm Top Gymnastics	SOL GF	Sollentunagymnasterna
17:22 - 17:30	Höganäs GF	GK Engelholmsgymnasterna	Karlstads GF
17:30 - 17:38	Sollentunagymnasterna	Stockholm Top Gymnastics	SOL GF
17:38 - 17:46	Karlstads GF	Höganäs GF	GK Engelholmsgymnasterna
17:46 - 17:54	SOL GF	Sollentunagymnasterna	Stockholm Top Gymnastics
17:54 - 18:02	Tyresögymnastiken	Strängnäs GF/Gripsholmsgymn.	Järfällagymnasterna
18:02 - 18:10	Saltsjöbadens IF/Sofia GF	Södertälje GSF	GF Helios
18:10 - 18:18	Järfällagymnasterna	Tyresögymnastiken	Strängnäs GF/Gripsholmsgymn.
18:18 - 18:26	GF Helios	Saltsjöbadens IF/Sofia GF	Södertälje GSF
18:26 - 18:34	Strängnäs GF/Gripsholmsgymn.	Järfällagymnasterna	Tyresögymnastiken
18:34 - 18:42	Södertälje GSF	GF Helios	Saltsjöbadens IF/Sofia GF
18:42 - 18:50	Brommagymnasterna USM 1	GF Örebro	Karlskrona GF
18:50 - 18:58	Brommagymnasterna USM 2	GCF Uppsala Ungdomstruppen	Strängnäs GF Trupp 13
18:58 - 19:06	Karlskrona GF	Brommagymnasterna USM 1	GF Örebro
19:06 - 19:14	Strängnäs GF Trupp 13	Brommagymnasterna USM 2	GCF Uppsala Ungdomstruppen
19:14 - 19:22	GF Örebro	Karlskrona GF	Brommagymnasterna USM 1
19:22 - 19:30	GCF Uppsala Ungdomstruppen	Strängnäs GF Trupp 13	Brommagymnasterna USM 2
19:30 - 19:38	Dackegymnasterna lag Svart	Täby GF	Huddinge GF
19:38 - 19:46	Dackegymnasterna USM	GF Hoi Polloi HP Engelbrekt	Nacka GF
19:46 - 19:54	Huddinge GF	Dackegymnasterna lag Svart	Team Södertörn (Vendelsö/Trollbäcken)
19:54 - 20:02	Nacka GF	Dackegymnasterna USM	Täby GF
20:02 - 20:10	GT Vikingarna	Kalmar GF	GF Nikegymnasterna
20:10 - 20:18	Täby GF	Huddinge GF	GF Hoi Polloi HP Engelbrekt
20:18 - 20:26	GF Nikegymnasterna	Nacka GF	Dackegymnasterna lag Svart
20:26 - 20:34	Team Södertörn (Vendelsö/Trollbäcken)	GT Vikingarna	Dackegymnasterna USM
20:34 - 20:42	GF Hoi Polloi HP Engelbrekt	GF Nikegymnasterna	Kalmar GF
20:42 - 20:50	Kalmar GF	Team Södertörn (Vendelsö/Trollbäcken)	GT Vikingarna

Förträning i annan hall

Lördag 30 maj

USM Dam - Pool 1

Förträning	Fristående (10 min)	Tumbling (10 min)	Trampett (10 min)
08:40 - 08:50	Stockholm Top Gymnastics	SOL GF	GF Fram
08:50 - 09:00	GK Splitt lag 1	Tyresögymnastiken	Strängnäs GF/Gripsholmsgymnasterna
09:00 - 09:10	Järfällagymnasterna	GK Motus-Salto lag 1	Öjersjö GF
09:10 - 09:20	GF Fram	Stockholm Top Gymnastics	SOL GF
09:20 - 09:30	Strängnäs GF/Gripsholmsgymnasterna	GK Splitt lag 1	Tyresögymnastiken
09:30 - 09:40	Öjersjö GF	Järfällagymnasterna	GK Motus-Salto lag 1
09:40 - 09:50	SOL GF	GF Fram	Stockholm Top Gymnastics
09:50 - 10:00	Tyresögymnastiken	Strängnäs GF/Gripsholmsgymnasterna	GK Splitt lag 1
10:00 - 10:10	GK Motus-Salto lag 1	Öjersjö GF	Järfällagymnasterna

USM Dam - Pool 2

Förträning	Fristående (10 min)	Tumbling (10 min)	Trampett (10 min)
11:30 - 11:40	Saltsjöbadens IF/Sofia GF	Södertälje GSF	Brommagymnasterna USM 1
11:40 - 11:50	GF Helios	GF Örebro	GK Engelholmsgymnasterna
11:50 - 12:00	Lugi GF lag 1	Karlskrona GF	Dackegymnasterna lag Svart
12:00 - 12:10	GCF Uppsala Ungdomstruppen	Saltsjöbadens IF/Sofia GF	Södertälje GSF
12:10 - 12:20	Brommagymnasterna USM 1	GF Helios	GF Örebro
12:20 - 12:30	GK Engelholmsgymnasterna	Lugi GF lag 1	Karlskrona GF
12:30 - 12:40	Dackegymnasterna lag Svart	GCF Uppsala Ungdomstruppen	Saltsjöbadens IF/Sofia GF
12:40 - 12:50	Södertälje GSF	Brommagymnasterna USM 1	GF Helios
12:50 - 13:00	GF Örebro	GK Engelholmsgymnasterna	Lugi GF lag 1
13:00 - 13:10	Karlskrona GF	Dackegymnasterna lag Svart	GCF Uppsala Ungdomstruppen

USM Dam - Pool 3

Förträning	Fristående (10 min)	Tumbling (10 min)	Trampett (10 min)
13:50 - 14:00	Strängnäs GF Trupp 13	Täby GF	Karlstads GF
14:00 - 14:10	Huddinge GF	GK Motus-Salto lag A	GF Hoi Polloi HP Engelbrekt
14:10 - 14:20	Halmstad Frigymnaster	Göteborgs Turnförening	ABGS
14:20 - 14:30	Höganäs GF	Strängnäs GF Trupp 13	Täby GF
14:30 - 14:40	Karlstads GF	Huddinge GF	GK Motus-Salto lag A
14:40 - 14:50	GF Hoi Polloi HP Engelbrekt	Halmstad Frigymnaster	Göteborgs Turnförening
14:50 - 15:00	ABGS	Höganäs GF	Strängnäs GF Trupp 13
15:00 - 15:10	Täby GF	Karlstads GF	Huddinge GF
15:10 - 15:20	GK Motus-Salto lag A	GF Hoi Polloi HP Engelbrekt	Halmstad Frigymnaster
15:20 - 15:30	Göteborgs Turnförening	ABGS	Höganäs GF

USM Dam - Pool 4

Förträning	Fristående (10 min)	Tumbling (10 min)	Trampett (10 min)
16:50 - 17:00	Brommagymnasterna USM 2	Dackegymnasterna USM	Lugi GF lag 2
17:00 - 17:10	Nacka GF	GF Kennedy	GT Vikingarna
17:10 - 17:20	GK Splitt lag A	Kalmar GF	GF Nikegymnasterna
17:20 - 17:30	Team Södertörn (Vendelsö GF/GK Trollbäcken)	Brommagymnasterna USM 2	Dackegymnasterna USM
17:30 - 17:40	Lugi GF lag 2	Nacka GF	GF Kennedy
17:40 - 17:50	GT Vikingarna	GK Splitt lag A	Kalmar GF
17:50 - 18:00	GF Nikegymnasterna	Team Södertörn (Vendelsö GF/GK Trollbäcken)	Brommagymnasterna USM 2
18:00 - 18:10	Dackegymnasterna USM	Lugi GF lag 2	Nacka GF
18:10 - 18:20	GF Kennedy	GT Vikingarna	GK Splitt lag A
18:20 - 18:30	Kalmar GF	GF Nikegymnasterna	Team Södertörn (Vendelsö GF/GK Trollbäcken)

Tävling i tävlingshallen

Lördag 30 maj

USM Dam - Pool 1

08:40-10:10 Förträning i förträningshallen

10:25 Defilering

10:30 Tävlingsstart

ca. 12:10 Pool 1 slut

Start nr.	Fristående	Tumbling	Trampett
1	Stockholm Top Gymnastics		
2		SOL GF	
3			GF Fram
4	GK Splitt lag 1		
5		Tyresögymnastiken	
6			Strängnäs GF/Gripsholmsgymnasterna
7	Järfällagymnasterna		
8		GK Motus-Salto lag 1	
9			Öjersjö GF
10	GF Fram		
11		Stockholm Top Gymnastics	
12			SOL GF
13	Strängnäs GF/Gripsholmsgymnasterna		
14		GK Splitt lag 1	
15			Tyresögymnastiken
16	Öjersjö GF		
17		Järfällagymnasterna	
18			GK Motus-Salto lag 1
19	SOL GF		
20		GF Fram	
21			Stockholm Top Gymnastics
22	Tyresögymnastiken		
23		Strängnäs GF/Gripsholmsgymnasterna	
24			GK Splitt lag 1
25	GK Motus-Salto lag 1		
26		Öjersjö GF	
27			Järfällagymnasterna

USM Dam - Pool 2

12:20-13:20 Lunch för domarna

11:30-13:10 Förträning i förträningshallen

13:25 Deflering

13:30 Tävlingsstart

ca. 15:20 Pool 2 slut

Start nr.	Fristående	Tumbling	Trampett
28	Saltsjöbadens IF/Sofia GF		
29		Södertälje GSF	
30			Brommagymnasterna USM 1
31	GF Helios		
32		GF Örebro	
33			GK Engelholmsgymnasterna
34	Lugi GF lag 1		
35		Karlskrona GF	
36			Dackegymnasterna lag Svart
37	GCF Uppsala Ungdomstruppen		
38		Saltsjöbadens IF/Sofia GF	
39			Södertälje GSF
40	Brommagymnasterna USM 1		
41		GF Helios	
42			GF Örebro
43	GK Engelholmsgymnasterna		
44		Lugi GF lag 1	
45			Karlskrona GF
46	Dackegymnasterna lag Svart		
47		GCF Uppsala Ungdomstruppen	
48			Saltsjöbadens IF/Sofia GF
49	Södertälje GSF		
50		Brommagymnasterna USM 1	
51			GF Helios
52	GF Örebro		
53		GK Engelholmsgymnasterna	
54			Lugi GF lag 1
55	Karlskrona GF		
56		Dackegymnasterna lag Svart	
57			GCF Uppsala Ungdomstruppen

USM Dam - Pool 3

15:20-15:40 Paus för domarna

13:50-15:30 Förträning i förträningshallen

15:45 Deflering

15:50 Tävlingsstart

ca. 17:40 Pool 3 slut

Start nr.	Fristående	Tumbling	Trampett
58	Strängnäs GF Trupp 13		
59		Täby GF	
60			Karlstads GF
61	Huddinge GF		
62		GK Motus-Salto lag A	
63			GF Hoi Polloi HP Engelbrekt
64	Halmstad Frigymnaster		
65		Göteborgs Turnförening	
66			ABGS
67	Höganäs GF		
68		Strängnäs GF Trupp 13	
69			Täby GF
70	Karlstads GF		
71		Huddinge GF	
72			GK Motus-Salto lag A
73	GF Hoi Polloi HP Engelbrekt		
74		Halmstad Frigymnaster	
75			Göteborgs Turnförening
76	ABGS		
77		Höganäs GF	
78			Strängnäs GF Trupp 13
79	Täby GF		
80		Karlstads GF	
81			Huddinge GF
82	GK Motus-Salto lag A		
83		GF Hoi Polloi HP Engelbrekt	
84			Halmstad Frigymnaster
85	Göteborgs Turnförening		
86		ABGS	
87			Höganäs GF

USM Dam - Pool 4

17:40-18:40 Middag för domarna

16:50-18:30 Förträning i förträningshallen

18:45 Deflering

18:50 Tävlingsstart

ca. 20:40 Pool 4 slut

Start nr.	Fristående	Tumbling	Trampett
88	Brommagymnasterna USM 2		
89		Dackegymnasterna USM	
90			Lugi GF lag 2
91	Nacka GF		
92		GF Kennedy	
93			GT Vikingarna
94	GK Splitt lag A		
95		Kalmar GF	
96			GF Nikegymnasterna
97	Team Södertörn (Vendelsö GF/GK Trollbäcken)		
98		Brommagymnasterna USM 2	
99			Dackegymnasterna USM
100	Lugi GF lag 2		
101		Nacka GF	
102			GF Kennedy
103	GT Vikingarna		
104		GK Splitt lag A	
105			Kalmar GF
106	GF Nikegymnasterna		
107		Team Södertörn (Vendelsö GF/GK Trollbäcken)	
108			Brommagymnasterna USM 2
109	Dackegymnasterna USM		
110		Lugi GF lag 2	
111			Nacka GF
112	GF Kennedy		
113		GT Vikingarna	
114			GK Splitt lag A
115	Kalmar GF		
116		GF Nikegymnasterna	
117			Team Södertörn (Vendelsö GF/GK Trollbäcken)

Tävling i tävlingshallen

Söndag 31 maj

USM Herr & Mixed - Direktfinal

- 08:15 Ledarsamling
- 08:30-10:00 Förträning i tävlingshallen
- 10:02 Finalshow/dans
- 10:10 Defilering
- 10:20 Tävlingsstart
- ca. 12:03 Herr & Mixed Direktfinal slut
- 12:10 Prisutdelning Herr & Mixed Direktfinal

USM Herr & Mixed - Direktfinal

	Fristående (10 min)	Tumbling (10 min)	Trampett (10 min)
08:30 - 08:40	GF Fram (Mixed)	Jönköpings GF (Mixed)	Pixbo GF L2 (Mixed)
08:40 - 08:50	Nacka GF (Mixed)	Team Öst (Järfällagymnasterna)	Brommagymnasterna Herr
08:50 - 09:00	GCF Uppsala Pojktruppen	GK Motus-Salt/Lugi GF	KFUM GA
09:00 - 09:10	Pixbo GF L2 (Mixed)	GF Fram (Mixed)	Jönköpings GF (Mixed)
09:10 - 09:20	Brommagymnasterna Herr	Nacka GF (Mixed)	Team Öst (Järfällagymnasterna)
09:20 - 09:30	KFUM GA	GCF Uppsala Pojktruppen	GK Motus-Salt/Lugi GF
09:30 - 09:40	Jönköpings GF (Mixed)	Pixbo GF L2 (Mixed)	GF Fram (Mixed)
09:40 - 09:50	Team Öst (Järfällagymnasterna)	Brommagymnasterna Herr	Nacka GF (Mixed)
09:50 - 10:00	GK Motus-Salt/Lugi GF	KFUM GA	GCF Uppsala Pojktruppen

Start nr.	Fristående	Tumbling	Trampett
1		Team Öst (Järfällagymnasterna)	
2			Brommagymnasterna Herr
3	GF Fram (Mixed)		
4		GCF Uppsala Pojktruppen	
5			GK Motus-Salt/Lugi GF
6	Jönköpings GF (Mixed)		
7		KFUM GA	
8			Team Öst (Järfällagymnasterna)
9	Pixbo GF L2 (Mixed)		
10		Brommagymnasterna Herr	
11			GCF Uppsala Pojktruppen
12	Nacka GF (Mixed)		
13		GK Motus-Salt/Lugi GF	
14			KFUM GA
15	Team Öst (Järfällagymnasterna)		
16		GF Fram (Mixed)	
17			Jönköpings GF (Mixed)
18	Brommagymnasterna Herr		
19		Pixbo GF L2 (Mixed)	
20			Nacka GF (Mixed)
21	GCF Uppsala Pojktruppen		
22		Jönköpings GF (Mixed)	
23			GF Fram (Mixed)
24	GK Motus-Salt/Lugi GF		
25		Nacka GF (Mixed)	
26			Pixbo GF L2 (Mixed)
27	KFUM GA		

USM Dam - final

12:25 Ledarsamling

12:40-14:00 Förträning i tävlingshallen

14:05 Defilering

14:15 Tävlingsstart

ca. 16:10 Damfinal slut

16:20 Prisutdelning Damfinal

Förträning	Fristående (8 min)	Tumbling (8 min)	Trampett (8 min)
12:40 - 12:48	Placering 2	Placering 5	Placering 8
12:48 - 12:56	Placering 6	Placering 9	Placering 10
12:56 - 13:04	Placering 7	Placering 3	Placering 4
13:04 - 13:12	Placering 1	Placering 2	Placering 5
13:12 - 13:20	Placering 8	Placering 6	Placering 9
13:20 - 13:28	Placering 10	Placering 7	Placering 3
13:28 - 13:36	Placering 4	Placering 1	Placering 2
13:36 - 13:44	Placering 5	Placering 8	Placering 6
13:44 - 13:52	Placering 9	Placering 10	Placering 7
13:52 - 14:00	Placering 3	Placering 4	Placering 1

Start nr.	Fristående	Tumbling	Trampett
1	Placering 2		
2		Placering 5	
3			Placering 8
4	Placering 6		
5		Placering 9	
6			Placering 10
7	Placering 7		
8		Placering 3	
9			Placering 4
10	Placering 1		
11		Placering 2	
12			Placering 5
13	Placering 8		
14		Placering 6	
15			Placering 9
16	Placering 10		
17		Placering 7	
18			Placering 3
19	Placering 4		
20		Placering 1	
21			Placering 2
22	Placering 5		
23		Placering 8	
24			Placering 6
25	Placering 9		
26		Placering 10	
27			Placering 7
28	Placering 3		
29		Placering 4	
30			Placering 1