

Tävlings- och träningschema (Bilaga 1)

Fristående sker samma dag som Redskapsförträningen i direkt anslutning till respektive tävling. Förträningen sker med 10min/lag i samtliga redskap.

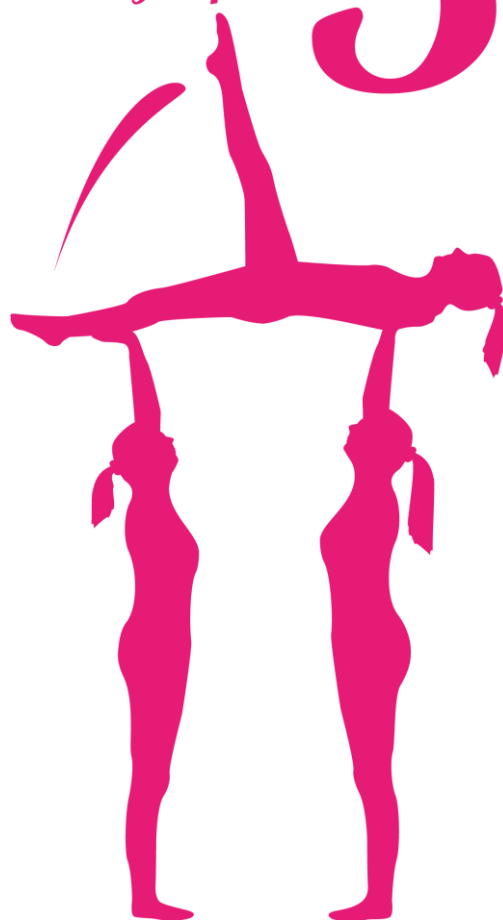
Rikstrea Dam 13-16år

Lördag 24/11	
Pool 1 - 10 lag	
Ledarsamling	8:15
Förträning	08:30-10:10
Defilering	10:20
Tävlingsstart	10:25
Tävling slut	12:10

Lördag 24/11	
Pool 2 - 10 lag	
Ledarsamling	12:15
Förträning	12:30-14:10
Defilering	14:20
Tävlingsstart	14:25
Tävling slut	16:10

Lördag 24/11	
Pool 3 - 10 lag	
Ledarsamling	16:15
Förträning	16:30-18:10
Defilering	18:20
Tävlingsstart	18:25
Tävling slut	20:10
Prisutdelning	20:25

Truppgymnastik
Riks 3
2018 Järfälla



Tidsschema Rikstreaan Dam 13år och äldre

Söndag	
Pool 1 - 10 lag	
Ledarsamling	7:45
Förträning	08:00-09:40
Defilering	9:45
Tävlingsstart	9:50
Tävling slut	11:35

Pool 2 - 9 lag	
Ledarsamling	11:40
Förträning	11:55-13:25
Defilering	13:30
Tävlingsstart	13:35
Tävling slut	15:10
Prisutdelning	15:25

Truppgymnastik Riks 3 2018 Järfälla

