

VERSION 3.0

2025-05-16 - Balder - Nynäshamn UT Vit strukna i alla grenar. Grim justerad start på förträning (dublett borttagen)

## VikingaCupen - FEMMAN & SEXAN - Balder, Birk, Borka - 17 maj Gudrun, Grim - 18 maj

Övergripande tidsschema	Balder 17 maj	Birk 17 maj	Borka 17 maj	Gudrun 18 maj	Grim 18 maj
Tillgång till omkl.	08:00	12:00	15:45	09:00	13:20
Ledarsamling	08:45	12:15	15:45	09:45	13:45
Förträning	09:00	12:30	16:00	10:00	14:00
Defilering	10:05	13:45	17:05	11:05	15:15
Prisutdelning	ca 11:30	ca 15:30	ca 18:45	ca 12:50	ca 17:00
Lämna omklädningsrum	12:00	15:45	19:15	13:20	17:30

	Förening	Lag	FR	TU	TR	Klass	Datum
1	GT Vikingarna	FT3 Röd	x	x	x	Femman Balder	17 maj
2	GT Vikingarna	JT2	x		x	Femman Balder	17 maj
3	Hammarbygymnasterna	Röd	x	x	x	Femman Balder	17 maj
4	Järfällagymnasterna	TR 11	2	x	x	Femman Balder	17 maj
5	Nacka GF	U2 yngre	x	x	x	Femman Balder	17 maj
6	Nykvarns GF	Trupp Salto	x	x	x	Femman Balder	17 maj
7	Nynäshamns GF	UT Vit	x	x	x	Femman Balder	17 maj
1	Brommagymnasterna	FT	x	x	x	Femman Birk	17 maj
2	Brommagymnasterna	DTy Gul	x	x	x	Femman Birk	17 maj
3	GF Wermdö	UT2	x	x	x	Femman Birk	17 maj
4	GT Vikingarna	FT3 Blå	2	x	x	Femman Birk	17 maj
5	GT Vikingarna	UT3 Röd	2	x	x	Femman Birk	17 maj
6	Nacka GF	F13/14	x	x	x	Femman Birk	17 maj
7	Strängnäs GF	Flickor 12	x	x	x	Femman Birk	17 maj
8	Visbygymnasterna	Trupp 5	x	x	x	Femman Birk	17 maj
1	Salemgymnasterna	Trupp Orange	2	x	x	Sexan Borka	17 maj
2	GF Örebro	Blå 21	2	x	x	Sexan Borka	17 maj
3	Nacka GF	F13 Lila	x	x	x	Sexan Borka	17 maj
4	SOL GF	Ungdomstruppe	2	x	x	Sexan Borka	17 maj
5	Drevvikens DGF	MT Äldre	x	x	x	Sexan Borka	17 maj
6	Nacka GF	F13 Violet	x	x	x	Sexan Borka	17 maj
7	Strängnäs GF	Flickor 12	x	x	x	Sexan Borka	17 maj
8	Nynäshamns GF	UT	x	x	x	Sexan Borka	17 maj
	Förening	Lag	FR	TU	TR	Klass	Datum
1	Brommagymnasterna	DTY Vit	2	x	x	Sexan Gudrun	18 maj
2	GT Vikingarna	FT3-15	2	x	x	Sexan Gudrun	18 maj
3	Mälärö gymnasterna	Team Blå	2	x	x	Sexan Gudrun	18 maj
4	Hammarbygymnasterna	Röd	2	x	x	Sexan Gudrun	18 maj
5	Brommagymnasterna	FT	x	x	x	Sexan Gudrun	18 maj
6	Vendelsö GF	FT3	x	x	x	Sexan Gudrun	18 maj
7	Norrtälje Gymnastikförening	TG12-Blå	x	x	x	Sexan Gudrun	18 maj
1	GT Vikingarna	FT3-13/14	2	x	x	Sexan Grim	18 maj
2	GCF UPPSALA	Sunnersta	2	x	x	Sexan Grim	18 maj
3	SOL GF	Ungdom/Junior	2	x	x	Sexan Grim	18 maj
4	GF Örebro	Blå 4 lag 1	x	x	x	Sexan Grim	18 maj
5	GF Örebro	Blå 4 lag 2	x	x	x	Sexan Grim	18 maj
6	Nacka GF	F13/14	2	x	x	Sexan Grim	18 maj
7	Södertälje GSF	FUT Äldre	x	x	x	Sexan Grim	18 maj
8	GF Örebro	Blå 21	x	x	x	Sexan Grim	18 maj

## Femman - BALDER

### Förträning 8 minuter/redskap

Tid	Fristående	Tumbling	Trampett
09:00	GT Vikingarna FT3 Röd	GT Vikingarna JT2	Hammarbygymnasterna Röd
09:08	Järfällagymnasterna TR11 (1) & (2)	Nacka GF U2 Yngre	Nykvarns GF Trupp Salto
09:16	<del>Nynäshamns GF UT Vit</del>	GT Vikingarna FT3 Röd	GT Vikingarna JT2
09:24	Hammarbygymnasterna Röd	Järfällagymnasterna TR11	Nacka GF U2 Yngre
09:32	Nykvarns GF Trupp Salto	<del>Nynäshamns GF UT Vit</del>	GT Vikingarna FT3 Röd
09:40	GT Vikingarna JT2	Hammarbygymnasterna Röd	Järfällagymnasterna TR11
09:48-09:56	Nacka GF U2 Yngre	Nykvarns GF Trupp Salto	<del>Nynäshamns GF UT Vit</del>

10:05

### Defilering

Nr.	Fristående	Matta	Hopp
1	GT Vikingarna FT3 Röd		
2		GT Vikingarna JT2	
3			Hammarbygymnasterna Röd
4	Järfällagymnasterna TR11 (1)		
5		Nacka GF U2 Yngre	
6			Nykvarns GF Trupp Salto
7	<del>Nynäshamns GF UT Vit</del>		
8		GT Vikingarna FT3 Röd	
9			GT Vikingarna JT2
10	Hammarbygymnasterna Röd		
11		Järfällagymnasterna TR11	
12			Nacka GF U2 Yngre
13	Nykvarns GF Trupp Salto		
14		<del>Nynäshamns GF UT Vit</del>	
15			GT Vikingarna FT3 Röd
16	GT Vikingarna JT2		
17		Hammarbygymnasterna Röd	
18			Järfällagymnasterna TR11
19	Nacka GF U2 Yngre		
20		Nykvarns GF Trupp Salto	
21			<del>Nynäshamns GF UT Vit</del>
22	Järfällagymnasterna TR11 (2)		
11:30	Prisutdelning		

## Femman - BIRK

### Förträning 8 minuter/redskap

Tid	Fristående	Tumbling	Tramlett
12:30	GT Vikingarna FT3 Blå (1) & (2)	Brommagymnasterna DTy Gul	GF Wermdö UT2
12:38	GT Vikingarna UT3 Röd (1) & (2)	Nacka GF F13/14	Visbygymnasterna Trupp 5
12:46	Brommagymnasterna FT	Strängnäs GF Flickor 12	GT Vikingarna FT3 Blå
12:54	Brommagymnasterna DTy Gul	GF Wermdö UT2	GT Vikingarna UT3 Röd
13:02	Nacka GF F13/14	Visbygymnasterna Trupp 5	Brommagymnasterna FT
13:10	Strängnäs GF Flickor 12	GT Vikingarna FT3 Blå	Brommagymnasterna DTy Gul
13:18	GF Wermdö UT2	GT Vikingarna UT3 Röd	Nacka GF F13/14
13:26-13:34	Visbygymnasterna Trupp 5	Brommagymnasterna FT	Strängnäs GF Flickor 12

### 13:45 Defilering

Nr.	Fristående	Matta	Hopp
1	GT Vikingarna FT3 Blå (1)		
2		Brommagymnasterna DTy	
3			GF Wermdö UT2
4	GT Vikingarna UT3 Röd		
5		Nacka GF F13/14	
6			Visbygymnasterna Trupp 5
7	Brommagymnasterna FT		
8		Strängnäs GF Flickor 12	
9			GT Vikingarna FT3 Blå
10	Brommagymnasterna DTy Gul		
11		GF Wermdö UT2	
12			GT Vikingarna UT3 Röd
13	Nacka GF F13/14		
14		Visbygymnasterna Trupp 5	
15			Brommagymnasterna FT
16	Strängnäs GF Flickor 12		
17		GT Vikingarna FT3 Blå	
18			Brommagymnasterna DTy Gul
19	GF Wermdö UT2		
20		GT Vikingarna UT3 Röd	
21			Nacka GF F13/14
22	Visbygymnasterna Trupp 5		
23		Brommagymnasterna FT	
24			////
25	GT Vikingarna FT3 Blå (2)		
26		////	
27			Strängnäs GF Flickor 12
28	GT Vikingarna UT3 Röd (2)		
15:30	Prisutdelning		

**Sexan - BORKA****Förträning 8 minuter**

Tid	Fristående	Tumbling	Trampett
16:00	Salemgymnasterna Trupp Orange (1) & (2)	Drevvikens DGF MT Äldre	Nacka GF F13 Lila
16:08	SOL GF Ungdomstruppen Röd (1) & (2)	Strängnäs GF Flickor 12	Nacka GF F13 Violet
16:16	Nynäshamns GF UT	Nacka GF F13 Lila	Salemgymnasterna Trupp Orange
16:24	Drevvikens DGF MT Äldre	Nacka GF F13 Violet	SOL GF Ungdomstruppen Röd
16:32	Strängnäs GF Flickor 12	Salemgymnasterna Trupp Orange	Nynäshamns GF UT
16:40	Nacka GF F13 Lila	SOL GF Ungdomstruppen Röd	Drevvikens DGF MT Äldre
16:48-16:56	Nacka GF F13 Violet	Nynäshamns GF UT	Strängnäs GF Flickor 12

**17:05****Defilering**

Nr.	Fristående	Matta	Hopp
1	Salemgymnasterna Trupp Orange (1)		
2		Drevvikens DGF MT Äldre	
3			Nacka GF F13 Lila
4	SOL GF Ungdomstruppen Röd (1)		
5		Strängnäs GF Flickor 12	
6			Nacka GF F13 Violet
7	Nynäshamns GF UT		
8		Nacka GF F13 Lila	
9			Salemgymnasterna Trupp Orange
10	Drevvikens DGF MT Äldre		
11		Nacka GF F13 Violet	
12			SOL GF Ungdomstruppen Röd
13	Strängnäs GF Flickor 12		
14		Salemgymnasterna Trupp Orange	
15			Nynäshamns GF UT
16	<del>Nacka GF F13 Lila (1)</del>		
17		SOL GF Ungdomstruppen Röd	
18			////
19	Nacka GF F13 Violet		
20		Nynäshamns GF UT	
21			////
22	Salemgymnasterna Trupp Orange (2)		
23		////	
24			Drevvikens DGF MT Äldre
25	Nacka GF F13 Lila		
26		////	
27			Strängnäs GF Flickor 12
28	SOL GF Ungdomstruppen Röd (2)		
<b>18:45</b>	Prisutdelning		

## Sexan - GUDRUN

### Förträning 8 minuter

Tid	Fristående	Tumbling	Trampett
10:00	Brommagymnasterna DTY Vit (1) & (2)	GT Vikingarna FT3-15	Mälarögymnasterna Team Blå
10:08	Hammarbygymnasterna Röd	Brommagymnasterna FT	Vendelsö GF FT3
10:16	Norrtälje GF TG12-Blå	Brommagymnasterna DTY Vit	GT Vikingarna FT3-15
10:24	Mälarögymnasterna Team Blå (1) & (2)	Hammarbygymnasterna Röd	Brommagymnasterna FT
10:32	Vendelsö GF FT3	Norrtälje GF TG12-Blå	Brommagymnasterna DTY Vit
10:40	GT Vikingarna FT3-15 (1) & (2)	Mälarögymnasterna Team Blå	Hammarbygymnasterna Röd
10:48-10:56	Brommagymnasterna FT	Vendelsö GF FT3	Norrtälje GF TG12-Blå

11:05

### Defilering

Nr.	Fristående	Matta	Hopp
1	Brommagymnasterna DTY Vit (1)		
2		GT Vikingarna FT3-15	
3			Mälarögymnasterna Team Blå
4	Hammarbygymnasterna Röd (1)		
5		Brommagymnasterna FT	
6			Vendelsö GF FT3
7	Norrtälje GF TG12-Blå		
8		Brommagymnasterna DTY Vit	
9			GT Vikingarna FT3-15
10	Mälarögymnasterna Team Blå (1)		
11		Hammarbygymnasterna Röd	
12			////
13	Vendelsö GF FT3		
14		////	
15			Brommagymnasterna FT
16	GT Vikingarna FT3-15 (1)		
17		Norrtälje GF TG12-Blå	
18			////
19	Hammarbygymnasterna Röd		
20		Mälarögymnasterna Team Blå	
21			////
22	Brommagymnasterna FT		
23		////	
24			Brommagymnasterna DTY Vit
25	GT Vikingarna FT3-15 (2)		
26		////	
27			Hammarbygymnasterna Röd
28	Mälarögymnasterna Team Blå (2)		
29		Vendelsö GF FT3	
30			////
31	Brommagymnasterna DTY Vit (2)		
32		////	
33			Norrtälje GF TG12-Blå
12:50	Prisutdelning		

## Sexan - GRIM

### Förträning 8 minuter

Tid	Fristående	Tumbling	Trampett
14:08	SOL GF Ungdom/Junior Gul (1) & (2)	Nacka GF F13/14	GCP Uppsala Sunnersta
14:16	GF Örebro Blå4 Lag 1 + Blå Lag 2 + Blå 21	GT Vikingarna FT3-13/14	Södertälje GSF Äldre
14:24	GF Örebro Blå4 Lag 1 + Blå Lag 2 + Blå 21	SOL GF Ungdom/Junior Gul	Nacka GF F13/14
14:32	GCP Uppsala Sunnersta (1) & (2)	GF Örebro Blå4 Lag 1 + Blå Lag 2 + Blå 21	GT Vikingarna FT3-13/14
14:40	Södertälje GSF Äldre	GF Örebro Blå4 Lag 1 + Blå Lag 2 + Blå 21	SOL GF Ungdom/Junior Gul
14:48	Nacka GF F13/14 (1) & (2)	GCP Uppsala Sunnersta	GF Örebro Blå4 Lag 1 + Blå Lag 2 + Blå 21
14:56-15:04	GT Vikingarna FT3-13/14 (1) & (2)	Södertälje GSF Äldre	GF Örebro Blå4 Lag 1 + Blå Lag 2 + Blå 21

### 15:15 Defilering

Nr.	Fristående	Matta	Hopp
1	GT Vikingarna FT3-13/14 (1)		
2		Nacka GF F13/14	
3			GCP Uppsala Sunnersta
4	SOL GF Ungdom/Junior Gul (1)		
5		GT Vikingarna FT3-13/14	
6			Södertälje GSF Äldre
7	GF Örebro Blå4 Lag 1		
8		SOL GF Ungdom/Junior Gul	
9			Nacka GF F13/14
10	GF Örebro Blå4 Lag 2		
11		GF Örebro Blå 21	
12			GT Vikingarna FT3-13/14
13	GCP Uppsala Sunnersta (1)		
14		GF Örebro Blå4 Lag 1	
15			////
16	Södertälje GSF Äldre		
17		GF Örebro Blå4 Lag 2	
18			////
19	Nacka GF F13/14 (1)		
20		////	
21			SOL GF Ungdom/Junior Gul
22	Nacka GF F13/14 (2)		
23		GCP Uppsala Sunnersta	
24			GF Örebro Blå 21
25	GT Vikingarna FT3-13/14 (2)		
26		////	
27			GF Örebro Blå4 Lag 1
28	SOL GF Ungdom/Junior Gul (2)		
29		////	
30			GF Örebro Blå4 Lag 2
31	GCP Uppsala Sunnersta (2)		
32		Södertälje GSF Äldre	
33			////
34	GF Örebro Blå 21		
17:00	Prisutdelning		