

# Förträning och tävlingsschema

## 1. Förträning och startordning för 12 trupper

### 1.1. Alternativ 1 förträningsschema 12 trupper förutsättning:

- Antal tävlande lag gör det möjligt att förträna fristående på tävlingsdagen.
- En trupp i taget per gren.

Tid	Fristående	Tumbling	Trampett
0-10	Startnr 1	Startnr 2	Startnr 3
10-20	Startnr 4	Startnr 5	Startnr 6
20-30	Startnr 7	Startnr 8	Startnr 9
30-40	Startnr 10	Startnr 11	Startnr 12
40-50	Startnr 3	Startnr 1	Startnr 2
50-60	Startnr 6	Startnr 4	Startnr 5
60-70	Startnr 9	Startnr 7	Startnr 8
70-80	Startnr 12	Startnr 10	Startnr 11
80-90	Startnr 2	Startnr 3	Startnr 1
90-100	Startnr 5	Startnr 6	Startnr 4
100-110	Startnr 8	Startnr 9	Startnr 7
110-120	Startnr 11	Startnr 12	Startnr 10

### 1.2. Alternativ 2 förträningsschema 12 trupper förutsättning:

- Arrangören kan tillhandahålla två trampettuppställningar vilka även används på tävlingen (en för fria hopp och en för bordhopp)
- Trupperna får dela tid på tumbling
- Fristående förtränas dagen innan

Tid (min)	Tumbling	Trampett - Fria	Trampett - Bord
0-5	Startnr 1+2	Startnr 3	Startnr 4
5-10		Startnr 4	Startnr 3
10-15	Startnr 5+6	Startnr 7	Startnr 8
15-20		Startnr 8	Startnr 7

20-25	Startnr 9+10	Startnr 11	Startnr 12
25-30		Startnr 12	Startnr 11
30-35	Startnr 3+4	Startnr 1	Startnr 2
35-40		Startnr 2	Startnr 1
40-45	Startnr 7+8	Startnr 5	Startnr 6
45-50		Startnr 6	Startnr 5
50-55	Startnr 11+12	Startnr 9	Startnr 10
55-60		Startnr 10	Startnr 9

### 1.3. Startordning för 12 trupper

Nummer	Fristående	Tumbling	Trampett
1	Startnr 1		
2		Startnr 2	
3			Startnr 3
4	Startnr 4		
5		Startnr 5	
6			Startnr 6
7	Startnr 7		
8		Startnr 8	
9			Startnr 9
10	Startnr 10		
11		Startnr 11	
12			Startnr 12
13	Startnr 3		
14		Startnr 1	
15			Startnr 2
16	Startnr 6		
17		Startnr 4	
18			Startnr 5
19	Startnr 9		
20		Startnr 7	
21			Startnr 8
22	Startnr 12		
23		Startnr 10	
24			Startnr 11
25	Startnr 2		
26		Startnr 3	

27			Startnr 1
28	Startnr 5		
29		Startnr 6	
30			Startnr 4
31	Startnr 8		
32		Startnr 9	
33			Startnr 7
34	Startnr 11		
35		Startnr 12	
36			Startnr 10

## 2. Förträning och startordning för 10 trupper

### 2.1. Alternativ 1 förträningsschema 10 trupper förutsättning:

- Antal tävlande lag gör det möjligt att förträna fristående på tävlingsdagen
- En trupp i taget per gren

Tid	Fristående	Tumbling	Trampett
0-10	Startnr 1	Startnr 2	Startnr 3
10-20	Startnr 4	Startnr 5	Startnr 6
20-30	Startnr 7	Startnr 8	Startnr 9
30-40	Startnr 10	Startnr 1	Startnr 2
40-50	Startnr 3	Startnr 4	Startnr 5
50-60	Startnr 6	Startnr 7	Startnr 8
60-70	Startnr 9	Startnr 10	Startnr 1
70-80	Startnr 2	Startnr 3	Startnr 4
80-90	Startnr 5	Startnr 6	Startnr 7
90-100	Startnr 8	Startnr 9	Startnr 10

### 2.2. Alternativ 1 förträningsschema 10 trupper förutsättning:

- Arrangören kan tillhandahålla två trampettuppställningar vilka även används på tävlingen (en för fria hopp och en för bordhopp)
- Trupperna får dela tid på tumbling
- Fristående förtränas dagen innan

Tid (min)	Tumbling	Trampett - Fria	Trampett - Bord
0-5	Startnr 1+2	Startnr 3	Startnr 4
5-10		Startnr 4	Startnr 3

10-15	Startnr 5+6	Startnr 7	Startnr 8
15-20		Startnr 8	Startnr 7
20-25	Startnr 9+10	Startnr 1	Startnr 2
25-30		Startnr 2	Startnr 1
30-35	Startnr 3+4	Startnr 5	Startnr 6
35-40		Startnr 6	Startnr 5
40-45	Startnr 7+8	Startnr 9	Startnr 10
45-50		Startnr 10	Startnr 9

### 2.3. Startordning 10 trupper

Nummer	Fristående	Tumbling	Trampett
1	Startnr 1		
2		Startnr 2	
3			Startnr 3
4	Startnr 4		
5		Startnr 5	
6			Startnr 6
7	Startnr 7		
8		Startnr 8	
9			Startnr 9
10	Startnr 10		
11		Startnr 1	
12			Startnr 2
13	Startnr 3		
14		Startnr 4	
15			Startnr 5
16	Startnr 6		
17		Startnr 7	
18			Startnr 8
19	Startnr 9		
20		Startnr 10	
21			Startnr 1
22	Startnr 2		
23		Startnr 3	
24			Startnr 4
25	Startnr 5		
26		Startnr 6	

27			Startnr 7
28	Startnr 8		
29		Startnr 9	
30			Startnr 10

### 3. Förträning och startordning för 8 trupper

#### 3.1. Alternativ 1 förträningsschema 8 trupper förutsättning:

- Antal tävlande lag gör det möjligt att förträna fristående på tävlingsdagen
- En trupp i taget per gren

Tid	Fristående	Tumbling	Trampett
0-10	Startnr 1	Startnr 2	Startnr 3
10-20	Startnr 4	Startnr 5	Startnr 6
20-30	Startnr 7	Startnr 8	Startnr 1
30-40	Startnr 2	Startnr 3	Startnr 4
40-50	Startnr 5	Startnr 6	Startnr 7
50-60	Startnr 8	Startnr 1	Startnr 2
60-70	Startnr 3	Startnr 4	Startnr 5
70-80	Startnr 6	Startnr 7	Startnr 8

#### 3.2. Alternativ 1 förträningsschema 8 trupper förutsättning:

- Arrangören kan tillhandahålla två trampettuppställningar vilka även används på tävlingen (en för fria hopp och en för bordhopp)
- Trupperna får dela tid på tumbling
- Fristående förtränas dagen innan

Tid (min)	Tumbling	Trampett - Fria	Trampett - Bord
0-5	Startnr 1+2	Startnr 3	Startnr 4
5-10		Startnr 4	Startnr 3
10-15	Startnr 5+6	Startnr 7	Startnr 8
15-20		Startnr 8	Startnr 7
20-25	Startnr 3+4	Startnr 1	Startnr 2
25-30		Startnr 2	Startnr 1
30-35	Startnr 7+8	Startnr 5	Startnr 6
35-40		Startnr 6	Startnr 5

### 3.3. Startordning 8 trupper

Nummer	Fristående	Tumbling	Trampett
1	Startnr 1		
2		Startnr 2	
3			Startnr 3
4	Startnr 4		
5		Startnr 5	
6			Startnr 6
7	Startnr 7		
8		Startnr 8	
9			Startnr 1
10	Startnr 2		
11		Startnr 3	
12			Startnr 4
13	Startnr 5		
14		Startnr 6	
15			Startnr 7
16	Startnr 8		
17		Startnr 1	
18			Startnr 2
19	Startnr 3		
20		Startnr 4	
21			Startnr 5
22	Startnr 6		
23		Startnr 7	
24			Startnr 8

## 4. Förträning och startordning för 6 trupper

### 4.1. Alternativ 1 förträningsschema 6 trupper förutsättning:

- Antal tävlande lag gör det möjligt att förträna fristående på tävlingsdagen
- En trupp i taget per gren

Tid	Fristående	Tumbling	Trampett
0-10	Startnr 1	Startnr 2	Startnr 3
10-20	Startnr 4	Startnr 5	Startnr 6
20-30	Startnr 3	Startnr 1	Startnr 2
30-40	Startnr 6	Startnr 4	Startnr 5
40-50	Startnr 2	Startnr 3	Startnr 1
50-60	Startnr 5	Startnr 6	Startnr 4

### 4.2. Alternativ 1 förträningsschema 6 trupper förutsättning:

- Arrangören kan tillhandahålla två trampettuppställningar vilka även används på tävlingen (en för fria hopp och en för bordhopp)
- Trupperna får dela tid på tumbling
- Fristående förtränas dagen innan

Tid (min)	Tumbling	Trampett - Fria	Trampett - Bord
0-5	Startnr 1+2	Startnr 3	Startnr 4
5-10		Startnr 4	Startnr 3
10-15	Startnr 5+6		
15-20			
20-25	Startnr 3+4	Startnr 1	Startnr 2
25-30		Startnr 2	Startnr 1
30-35		Startnr 5	Startnr 6
35-40		Startnr 6	Startnr 5

### 4.3. Startordning 6 trupper

Nummer	Fristående	Tumbling	Trampett
1	Startnr 1		
2		Startnr 2	
3			Startnr 3
4	Startnr 4		
5		Startnr 5	
6			Startnr 6

7	Startnr 2		
8		Startnr 3	
9			Startnr 1
10	Startnr 5		
11		Startnr 6	
12			Startnr 4
13	Startnr 3		
14		Startnr 1	
15			Startnr 2
16	Startnr 6		
17		Startnr 4	
18			Startnr 5

## 5. Förträning och startordning för tävlingar med udda antal trupper

### 5.1. Förträningsschema

När det är udda antal trupper utelämnar man den sista truppen i förträningsscheman ovan

### 5.2. Startordning för tävlingar med udda antal trupper där den lottade startordningen inte kan bibehållas under hela tävlingen

Exempel med 9 trupper

Nummer	Fristående	Tumbling	Trampett
1	Startnr 1		
2		Startnr 2	
3			Startnr 3
4	Startnr 4		
5		Startnr 5	
6			Startnr 6
7	Startnr 7		
8		Startnr 8	
9			Startnr 9
10	Startnr 3		
11		Startnr 1	
12			Startnr 2
13	Startnr 6		
14		Startnr 4	
15			Startnr 5



16	Startnr 9		
17		Startnr 7	
18			Startnr 8
19	Startnr 2		
20		Startnr 3	
21			Startnr 1
22	Startnr 5		
23		Startnr 6	
24			Startnr 4
25	Startnr 8		
26		Startnr 9	
27			Startnr 7

## 6. Förträning och startordning för tävlingar där två klasser deltar i samma tävlingsomgång

När två klasser deltar i samma tävlingsomgång är det viktigt att domarna ser alla trupper i samma klass direkt efter varandra. Detta leder till att startordningen blir lite speciell.

Exempel med 4 herrlag och 8 damlag

Nummer	Fristående	Tumbling	Trampett
1	Herrar 1		
2		Startnr 1	
3			Startnr 2
4	Herrar 2		
5		Startnr 3	
6			Startnr 4
7	Herrar 3		
8		Startnr 5	
9			Startnr 6
10	Herrar 4		
11		Startnr 7	
12			Startnr 1
13	Startnr 2		
14		Startnr 8	
15			Startnr 3

16	Startnr 4		
17		Startnr 6	
18			Startnr 5
19	Startnr 1		
20		Startnr 2	
21			Startnr 7
22	Startnr3		
23		Startnr 4	
24			Startnr 8
25	Startnr6		
26		Herrar 1	
27			Herrar 2
28	Startnr 5		
29		Herrar 3	
30			Herrar 4
31	Startnr 7		
32		Herrar 2	
33			Herrar 1
34	Startnr 8		
35		Herrar 4	
36			Herrar 3