

Info – LL2 Gdansk

Tävlingsinfo

- COP tävlingsregler gäller
- Tävlingskläder
- 10cm "chrash" mattor tillåtet (ej i de redskap som gymnaster ska tävla WC Cottbus-Doha)
- 30/50 sek uppvärmning/redskap
- Hopp fast grop med semihård landning

Pool 1

Kim
Joakim
Marcus
Vilgot
Jacob
Lukas H

Pool 2

David
Kalle
Luis
Filip
William S

Schema

Söndag 5/2

17:00-19:30
20:00
20:45

Individuellt träningspass

Middag
Uppstartsmöte (Schema LL2, EM -Uttagningskriterier, Riktlinjer)

Måndag 6/2

08:00

Frukost

09:00 – 12:00
09:45 – 10:15

Träning (Eddie 45 Uppvärmning-preparation)

Fristående
(Barr – Räck – Hopp – Bygel – Ringar)

12:30

Lunch

15:00 – 17:30
15:15

Träning (15min egen uppvärmning)

Hopp
(Bygel – Ringar – Fristående – Barr – Räck)

17:30 – 19:00

Bastu

19:30

Middag

Tisdag 7/2

08:00

Frukost

11:30

Lunch Pool 2

09:00 – 12:30
09:00 – 09:30
09:30 – 10:30
10:30 – 12:30

Uttagningsstävling pool 1

Landslags uppvärmning
60 min redskap uppvärmning
Tävling pool 1

12:30	Lunch pool 1
14:00 – 17:30	Uttagningstävling pool 2
14:00 – 14:30	Landslags uppvärmning
14:30 – 15:30	60 min redskaps uppvärmning
15:30 – 17:30	Tävling pool 2
16:00 – 18:00	Bastu (pool 1 16:00, pool 2, 17:00)
19:00	Middag
<u>Onsdag 8/2</u>	
08:00	Frukost
09:00 – 12:00	Träning (Uppvärmning med Norge)
09:30	Fristående (Bygel, Ringar, hopp, barr, räck)
12:30	Lunch
15:00 – 17:30	Träning
18:30	Middag på restaurang NOR-SWE
<u>Torsdag 9/2</u>	
08:00	Frukost
09:00 – 12:00	Träning (Stations uppvärmning 30min)
09:30	(Fristående, Barr, Räck, Hopp, Bygel, Ringar)
12:30	Lunch
15:00 – 17:30	Träning (15min egen uppvärmning)
15:15	Hopp, Bygel, Ringar, Fristående, Barr, Räck)
<u>Fredag 10/2</u>	
08:00	Frukost
08:30	Checka ut
09:00 – 12:00	Träning
12:15	Lunch
13:00	Avresa till flygplats
15:45	Flyg Gdansk – CPH (CPH-Stockholm-Luleå)