

## Bilaga 1

### **Hålltider och startlistor**

Regionmästerskapen Öst 2023

9-10 december i Mälaröhallen, Ekerö

#### **Lördag 9 december**

08:30 Hallen öppnar

#### **Regionfyran öppen**

09:40 Ledarsamling

10:00 Domarmöte

10:00 Förträning börjar

10:50 Förträning slut

10:55 Defilering

11:00 Tävlingsstart

13:00 Prisutdelning

#### **Regiontrean öppen**

13:10 Ledarsamling

13:20 Domarmöte

13:30 Förträning börjar

14:10 Förträning slut

14:15 Defilering

14:20 Tävlingsstart

15:40 Prisutdelning

#### **Söndag 10 december**

08:30 Hallen öppnar

#### **Regionsjuan pojk &**

#### **Regionsexan pojk**

09:40 Ledarsamling

09:50 Domarmöte

10:00 Förträning börjar

10:40 Förträning slut

10:45 Defilering

10:50 Tävlingsstart

11:50 Prisutdelning

#### **Regionsjuan öppen**

12:00 Ledarsamling

12:20 Domarmöte

12:20 Förträning börjar

13:10 Förträning slut

13:15 Defilering

13:20 Tävlingsstart

15:20 Prisutdelning

# Lördag 9 december

## RegionFyran Öppen klass

### Förträningstider

Tid	Fristående	Tumbling	Trampett	Bord
10:00	Sofia Gymnastikförening Ungdom 3	Drevvikens Dans och GF	Mälarögyptasterna Team Turkos	GT Vikingarna Minitruppen
10:05	Hammarbygymnasterna Röd 2	Malmköpings Gymnastikförening	Nacka Gymnastikförening U2	Sofia Gymnastikförening
10:10	Sollentunagymnasterna	Mälarögyptasterna JuniorTruppen	Sofia Gymnastikförening Ungdom 3	Drevvikens Dans och GF
10:15	Mälarögyptasterna Team Turkos	GT Vikingarna Minitruppen	Hammarbygymnasterna Röd 2	Malmköpings Gymnastikförening
10:20	Nacka Gymnastikförening U2	Sofia Gymnastikförening	Sollentunagymnasterna	Mälarögyptasterna JuniorTruppen
10:25	Drevvikens Dans och GF	Sofia Gymnastikförening Ungdom 3	GT Vikingarna Minitruppen	Mälarögyptasterna Team Turkos
10:30	Malmköpings Gymnastikförening	Hammarbygymnasterna Röd 2	Sofia Gymnastikförening	Nacka Gymnastikförening U2
10:35	Mälarögyptasterna JuniorTruppen	Sollentunagymnasterna	Drevvikens Dans och GF	Sofia Gymnastikförening Ungdom 3
10:40	GT Vikingarna Minitruppen	Mälarögyptasterna Team Turkos	Malmköpings Gymnastikförening	Hammarbygymnasterna Röd 2
10:45	Sofia Gymnastikförening	Nacka Gymnastikförening U2	Mälarögyptasterna JuniorTruppen	Sollentunagymnasterna

Ledarsamling 09:40  
 Domarmöte 10:00  
 Förträningstid 5 minuter

# Lördag 9 december

## RegionFyran Öppen klass Startlista

Startnr	Fristående	Tumbling	Trampett
1	Sofia Gymnastikförening Ungdom 3		
2		Drevvikens Dans och GF	
3			Mälarögyptasterna Team Turkos
4	GT Vikingarna Minitruppen		
5		Hammarbygyptasterna Röd 2	
6			Malmköpings Gymnastikförening
7	Nacka Gymnastikförening U2		
8		Sofia Gymnastikförening	
9			Sollentunagymnasterna
10	Mälarögyptasterna JuniorTruppen		
11		Sofia Gymnastikförening Ungdom 3	
12			Drevvikens Dans och GF
13	Mälarögyptasterna Team Turkos		
14		GT Vikingarna Minitruppen	
15			Hammarbygyptasterna Röd 2
16	Malmköpings Gymnastikförening		
17		Nacka Gymnastikförening U2	
18			Sofia Gymnastikförening
19	Sollentunagymnasterna		
20		Mälarögyptasterna JuniorTruppen	
21			Sofia Gymnastikförening Ungdom 3
22	Drevvikens Dans och GF		
23		Mälarögyptasterna Team Turkos	
24			GT Vikingarna Minitruppen
25	Hammarbygyptasterna Röd 2		
26		Malmköpings Gymnastikförening	
27			Nacka Gymnastikförening U2
28	Sofia Gymnastikförening		
29		Sollentunagymnasterna	
30			Mälarögyptasterna JuniorTruppen

Defilering 10:55  
Tävlingsstart 11:00  
Prisutdelning ca 13:00

# Lördag 9 december

## RegionTrean Öppen klass Förträningstider

Tid	Fristående	Tumbling	Trampett	Bord
13:30	GF Hoi Polloi	Gymnastikklubben Trollbäcken	Hammarbygymnasterna	Järfällagymnasterna
13:35	Norrtälje Gymnastikförening	Sofia Gymnastikförening	Järfällagymnasterna Dam	
13:40	Järfällagymnasterna	GF Hoi Polloi	Gymnastikklubben Trollbäcken	Hammarbygymnasterna
13:45		Norrtälje Gymnastikförening	Sofia Gymnastikförening	Järfällagymnasterna Dam
13:50	Hammarbygymnasterna	Järfällagymnasterna	GF Hoi Polloi	Gymnastikklubben Trollbäcken
13:55	Järfällagymnasterna Dam		Norrtälje Gymnastikförening	Sofia Gymnastikförening
14:00	Gymnastikklubben Trollbäcken	Hammarbygymnasterna	Järfällagymnasterna	GF Hoi Polloi
14:05	Sofia Gymnastikförening	Järfällagymnasterna Dam		Norrtälje Gymnastikförening

Ledarsamling 13:10  
Domarsamling 13:20  
Förträningstid 5 minuter

# Lördag 9 december

## RegionTrea Öppen klass Startlista

Startnr	Fristående	Tumbling	Trampett
1	GF Hoi Polloi		
2		Gymnastikklubben Trollbäcken	
3			Hammarbygymnasterna
4	Järfällagymnasterna		
5		Norrtälje Gymnastikförening	
6			Sofia Gymnastikförening
7	Järfällagymnasterna Dam		
8		GF Hoi Polloi	
9			Gymnastikklubben Trollbäcken
10	Hammarbygymnasterna		
11		Järfällagymnasterna	
12			Norrtälje Gymnastikförening
13	Sofia Gymnastikförening		
14		Järfällagymnasterna Dam	
15			GF Hoi Polloi
16	Gymnastikklubben Trollbäcken		
17		Hammarbygymnasterna	
18			Järfällagymnasterna
19	Norrtälje Gymnastikförening		
20		Sofia Gymnastikförening	
21			Järfällagymnasterna Dam

Defilering 14:15  
Tävlingsstart 14:20  
Prisutdelning ca 15:40

**Söndag 10 december**

**RegionSjuan Pojk och RegionSexan Pojk  
Förträningstider**

Tid	Fristående	Tumbling	Trampett	Bord
10:00	Vendelsö Gymnastikförening	Enebybergsgymnasterna	KFUM Gymnastikavdelningar	Gymnos pojktrupp 2
10:05	GF Brommagymnasterna	Järfällagymnasterna	Gymnos pojktrupp 2	KFUM Gymnastikavdelningar
10:10				
10:15	KFUM Gymnastikavdelningar	Vendelsö Gymnastikförening	Enebybergsgymnasterna	Järfällagymnasterna
10:20	Gymnos pojktrupp 2	GF Brommagymnasterna	Järfällagymnasterna	Enebybergsgymnasterna
10:25				
10:30	Enebybergsgymnasterna	KFUM Gymnastikavdelningar	Vendelsö Gymnastikförening	GF Brommagymnasterna
10:35	Järfällagymnasterna	Gymnos pojktrupp 2	GF Brommagymnasterna	Vendelsö Gymnastikförening

Vita lag = Regionsjuan pojk

Gråa lag = Regionsexan pojk

Ledarsamling 09:40  
Domarmöte 09:50  
Förträningstid 5 minuter

# Söndag 10 december

## RegionSjuan Pojk och RegionSexan Pojk Startlista

Startnr	Fristående	Tumbling	Trampett
1	Vendelsö Gymnastikförening		
2		GF Brommagymnasterna	
3	Enebybergsgymnasterna		
4		Järfällagymnasterna	
5	KFUM Gymnastikavdelningar		
6		Gymnos pojkrupp 2	
7			Vendelsö Gymnastikförening
8	GF Brommagymnasterna		
9			Enebybergsgymnasterna
10	Järfällagymnasterna		
11			KFUM Gymnastikavdelningar
12	Gymnos pojkrupp 2		
13		Vendelsö Gymnastikförening	
14			GF Brommagymnasterna
15		Enebybergsgymnasterna	
16			Järfällagymnasterna
17		KFUM Gymnastikavdelningar	
18			Gymnos pojkrupp 2

Vita lag = Regionsjuan pojk

Gråa lag = Regionsexan pojk

Defilering 10:45

Tävlingsstart 10:50

Prisutdelning ca 11:50

**Söndag 10 december**

**RegionSjuan Öppen klass  
Förträningstider**

<b>Tid</b>	<b>Fristående</b>	<b>Tumbling</b>	<b>Trampett</b>	<b>Bord</b>
12:20	TGF Bastrupp Vit lag 1	Mälarögyptnasterna - Team Lila	Huddinge Gymnastikförening	TGF Bastrupp 3 - lag 1
12:25	Saltsjöbadens IF MT Svart	TGF Bastrupp Vit lag 2	Upplands Väsby Gymnastikklubb	TGF Bastrupp 3 - lag 2
12:30	Mälarögyptnasterna - Team Blå	TGF Bastrupp 3 - lag 3	TGF Bastrupp Vit lag 1	Mälarögyptnasterna - Team Lila
12:35	Huddinge Gymnastikförening	TGF Bastrupp 3 - lag 1	Saltsjöbadens IF MT Svart	TGF Bastrupp Vit lag 2
12:40	Upplands Väsby Gymnastikklubb	TGF Bastrupp 3 - lag 2	Mälarögyptnasterna - Team Blå	TGF Bastrupp 3 - lag 3
12:45	TGF Bastrupp 3 - lag 1	TGF Bastrupp Vit lag 1	Mälarögyptnasterna - Team Lila	Huddinge Gymnastikförening
12:50	TGF Bastrupp 3 - lag 2	Saltsjöbadens IF MT Svart	TGF Bastrupp Vit lag 2	Upplands Väsby Gymnastikklubb
12:55	Mälarögyptnasterna - Team Lila	Mälarögyptnasterna - Team Blå	TGF Bastrupp 3 - lag 3	TGF Bastrupp Vit lag 1
13:00	TGF Bastrupp Vit lag 2	Huddinge Gymnastikförening	TGF Bastrupp 3 - lag 1	Saltsjöbadens IF MT Svart
13:05	TGF Bastrupp 3 - lag 3	Upplands Väsby Gymnastikklubb	TGF Bastrupp 3 - lag 2	Mälarögyptnasterna - Team Blå

Ledarsamling 12:00  
Domarmöte 12:20  
Förträningstid 5 minuter



# Söndag 10 december

## RegionSjuan Öppen klass Startlista

Startnr	Fristående	Tumbling	Trampett
1	TGF Bastrupp Vit lag 1		
2		Mälarögyptnasterna Team Lila	
3			Huddinge Gymnastikförening
4	TGF Bastrupp 3 - lag 1		
5		Saltsjöbadens IF MT Svart	
6			TGF Bastrupp Vit lag 2
7	Upplands Väsby Gymnastikklubb		
8		TGF Bastrupp 3 - lag 2	
9			Mälarögyptnasterna - Team Blå
10	TGF Bastrupp 3 - lag 3		
11		TGF Bastrupp Vit lag 1	
12			Mälarögyptnasterna Team Lila
13	Huddinge Gymnastikförening		
14		TGF Bastrupp 3 - lag 1	
15			Saltsjöbadens IF MT Svart
16	TGF Bastrupp Vit lag 2		
17		Upplands Väsby Gymnastikklubb	
18			TGF Bastrupp 3 - lag 2
19	Mälarögyptnasterna - Team Blå		
20		TGF Bastrupp 3 - lag 3	
21			TGF Bastrupp Vit lag 1
22	Mälarögyptnasterna Team Lila		
23		Huddinge Gymnastikförening	
24			TGF Bastrupp 3 - lag 1
25	Saltsjöbadens IF MT Svart		
26		TGF Bastrupp Vit lag 2	
27			Upplands Väsby Gymnastikklubb
28	TGF Bastrupp 3 - lag 2		
29		Mälarögyptnasterna - Team Blå	
30			TGF Bastrupp 3 - lag 3

Defilering 13:15  
Tävlingsstart 13:20  
Prisutdelning ca 15:20