

PM 1

GULDPOKALEN 2020

Steg 1-6, Riks- och Regionspokalen
Regionskval till Riksfinalen steg 5 och 6 för region Öst

28 mars

Åkeshovs Idrottshall
Stockholm



Stockholm Top Gymnastics

Datum: 28 mars 2020

Tävling: Svenska stegserierna steg 1-6 samt Riks- och Regionspokalen. Individuell mångkamp och grensegrar steg 5-6 och pokalen. Föreningstävling i varje del. Hela föreningen tävlar som lag! Regionskval till Riksfinalen steg 5 och 6 för region Öst.

Förmiddag steg 1-4

8.00 Fri uppvärmning

8.20 Förträning på redskap

9.30 Defilering

9.40 Tävlingsstart

12.10 Prisutdelning

Eftermiddag steg 5-6 och Riks- och Regionspokalen

12.00 Fri uppvärmning i andra hallen

12.40 Uppvärmning på redskapen

14.10 Defilering

14.20 Tävlingsstart

17.40 Prisutdelning

Plats: Åkeshovs Idrottshall, Bromma (T-bana Åkeshov, grön linje)

Friståendemusik: Maila musik gärna så fort som möjligt till kanslitavling@stockholm-top.se, men senast den 13 mars. Vänligen namnge låten med gymnastens namn, förening och tävlingsklass.

Frågor: Mailas till kanslitavling@stockholm-top.se

PM 2 med startlistor och domarfördelning mailas till er senast en vecka innan tävlingen.

Varmt Välkommen!



Stockholm Top Gymnastics


RARE
JEWELRY



GLAS
kedjan