

Förträning FM					Förträning EM					
	Hopp	Barr	Bom	Fristående		Hopp	Barr	Bom	Fristående	
9.20 - 9.35	Alingsås IF GF Atletica Vara GF	IK Ymer	Uddevalla GoP Gråbo Gymnastik	Sätilla GF Tidaholms GS Tölö GF		13.20 - 13.35	Alingsås IF	IK Ymer Tidaholms GS Uddevalla GoP	GF Atletica	Tölö GF
9.35 - 9.50	Sätilla GF Tidaholms GS Tölö GF	Alingsås IF GF Atletica Vara GF	IK Ymer	Uddevalla GoP Gråbo Gymnastik		13.35 - 13.50	Tölö GF	Alingsås IF	IK Ymer Tidaholms GS Uddevalla GoP	GF Atletica
9.50 - 10.05	Uddevalla GoP Gråbo Gymnastik	Sätilla GF Tidaholms GS Tölö GF	Alingsås IF GF Atletica Vara GF	IK Ymer		13.50 - 14.05	GF Atletica	Tölö GF	Alingsås IF	IK Ymer Tidaholms GS Uddevalla GoP
10.05 - 10.20	IK Ymer	Uddevalla GoP Gråbo Gymnastik	Sätilla GF Tidaholms GS Tölö GF	Alingsås IF GF Atletica Vara GF		14.05 - 14.20	IK Ymer Tidaholms GS Uddevalla GoP	GF Atletica	Tölö GF	Alingsås IF