



Schema uttagningsläger för OS

Dag 1 fredag 20 januari 2017			
Tid	Deltagare	Plats	Aktivitet
12:00-13:00	Alla	Matsalen	Lunch (<i>samling utanför matsalen</i>)
13:00-17:00	Landslagsledning & Distriktstränare	Konferensrum	Möte
13:00-16:00	Alla		Fystester
	Alla		Fika med smörgås/smoothie
17:00-18:00	Alla	Matsalen	Middag
18:00-20:00	Alla		Personliga samtal
20:00	Alla	B-plan	Bygga mattor
21:00	Alla	Matsalen	Fika
Dag 2 lördag 21 januari 2017			
Tid	Deltagare	Plats	Aktivitet
10:00-11:00	Kumite grupp 1, Kata par 1	B-plan	Rörelse & Tekniktester
11:00-12:00	Kumite grupp 2, Kata par 2	B-plan	Rörelse & Tekniktester
12:00-13:00	Alla	Matsalen	Lunch
13:00-14:00	Kumite grupp 3, Kata par 3	B-plan	Rörelse & Tekniktester
14:00-15:00	Kumite grupp 4, Kata par 4	B-plan	Rörelse & Tekniktester
17:00	Alla	Matsalen	Middag
21:00	Alla	Matsalen	Fika
Dag 3 söndag 22 januari 2017			
Tid	Deltagare	Plats	Aktivitet
08:00-09:00	Alla	Matsalen	Frukost
09:00-09:30	Kumite grupp 1, Kata par 1	B-plan	Matchtester med domare för kumite
09:30-10:00	Kumite grupp 2, Kata par 2	B-plan	Matchtester med domare för kumite
10:00-10:30	Kumite grupp 3, Kata par 3	B-plan	Matchtester med domare för kumite
10:30-11:00	Kumite grupp 4, Kata par 4	B-plan	Matchtester med domare för kumite
11:00-12:00	Alla	Matsalen	Lunch
12:30-15:30	Alla	B-plan	Matchtester med domare för alla
15:30-16:00	Alla	B-plan	Ta bort mattor
16:00-16:30	Alla	B-plan	Information, reflektion & fika