Program - Efterskole Jam

Tidsplan

Tidspunkt	Hvor	Hvad
17.00	Hallen	Ligge redskaber klar. Semi-hård, bane, mini og tilløb
18.00	Hallen	Åbning og velkomst med Ole
18.10	Hallen	Fælles opvarmning/kom i gang
18.25	Centeret + Hal	Prøvetid for Rotation 1
18.40	Hallen	Rotation 1
19.30	Hallen	Prøvetid for Rotation 2
19.45	Centeret + Hal	Rotation 2
20.35	Hallen	Prøvetid for Rotation 3
20.50	Centeret + Hal	Rotation 3
21.40	Hallen	Færdig med konk
21.50	Hallen og center	Podium, "tak for i dag" og farvelscone i hallen

Rotationer

Rotation 1	Rotation 2	Rotation 3
Ringe 1	Ringe 3	Ringe 4
Berns	Berns	Berns
Stevns	Stevns	Stevns
Ringe 2	Ringe springlinje	Ringe 5
Berns	Berns	Berns

Prøvetid

Til hver prøvetid har man en grav hver - Ringe og Berns har dobbeltgrav hver, da de har to hold i hver rotation. Berns og Ringe er i centeret. Stevns har grav i hallen.

Musik

Det vil være godt med sange på Spotify - så kan vi lave playlister til hver rotation.