RULLERINGSPLAN FOR TURN MENN

fredag 23.okt

kl 17:00-20:00 Fri trening

kl 18:00-19:00 Lagledermøte for dommere og trenere

lørdag 24.okt **MANGEKAMP**

kl 07:30 Hallen åpner

kl 09:00 Dommermøte

Pulje 1 [27 gymnaster]

kl. 08:20 **Generell oppvarming**

kl. 08:40 **Styrt oppvarming pulje 1 i apparatene**

Oppvarmingsplan

	Asp. + rekrutt	Fr.st	Bøyle	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
[10 min]	08:40-08:50				TM aspirant		
	08:50-09:00		Fri oppvarming		TM aspirant	Fri oppvarming	
	09:00-09:10				TM aspirant		
	09:10-09:20	Gr 3 TM					
	09:20-09:30	Gr2 TM		Fri oppvarming			
	09:30-09:40	Gr1TM					
	09:40-09:55	TM rekrutt har 10 min ekstra tid i hopp / frittstående ved behov					

kl. 09:50 **Fotballhallen: Oppstilling for aspiranter og rekrutter**

kl.10:00 **Innmarsj for alle [pulje 1 + 2]** Innmarsj rett til oppstilling på oppvarmingsgulvet

[15 min] Offisiell åpning med åpningsshow og taler (10 min)

Konkurranseplan

	Estimert tid	Asp. + rekrutt	Fr.st	Bøyle	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
[40 min]	10:15-10:55	1. rullering	Gr1TM	Gr2M	Gr 3M			
	10:55-11:35	2. rullering	Gr 3TM	Gr1M	Gr2M			
	11:35-12:15	3. rullering	Gr2TM	Gr 3M	Gr1M			
	12:15-12:55	4. rullering				Gr1M	Gr2M	Gr 3M
	12:55-13:35	5. rullering				Gr 3M	Gr1M	Gr2M
	13:35-14:15	6. rullering				Gr2M	Gr 3M	Gr1M
	ca. kl. 14:15	Defilering: Premieutdeling aspiranter etter endt oppvisning						

Pulje 2 [15 gymnaster]

kl. 13:45 **Generell oppvarming**

kl. 14:15 **Styrt oppvarming pulje 2 i apparatene**

Oppvarmingsplan

	Klasse I,II,III	Fr.st	Bøyle	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
[10 min]	14:15-14:25						
	14:25-14:35			Fri oppvarming			
	14:35-14:45						
	14:45-14:55						
	14:55-15:05	Gr5 TM			Gr4 TM		
	15:05-15:15	Gr4 TM			Gr5 TM		
	15:15-15:25	TM har 10 min ekstra tid i hopp ved behov					

kl. 15:10 Fotballhallen: Oppstilling for deltakere i pulje 2 for innmarsj

kl. 15:30 **Innmarsj kun for pulje 2 rett til oppstilling foran dommere ved apparatet**

Konkurranseplan

	Estimert tid	Klasse I,II,III	Fr.st	Bøyle	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
[30 min]	15:40-16:10	1. rullering	Gr4M	Gr5M				
	16:10-16:40	2. rullering		Gr4M	Gr5M			
	16:40-17:10	3. rullering			Gr4M	Gr5M		
	17:10-17:40	4. rullering				Gr4M	Gr5M	
	17:40-18:10	5. rullering					Gr4M	Gr5M
	18:10-18:40	6. rullering	Gr5M					Gr4M
	ca. kl. 18:45	Innmarsj til premieutdeling						
	ca. kl. 19:00	**Premieutdeling for rekrutter og klasseturnere etter endt konkurranse**						
	kl. 20:00	Bankett på Nyvågar Rorbuhotell						