RULLERINGSPLAN FOR TURN KVINNER

Fredag 23 oktober

kl. 17:00 - 20:00 Fri trening

kl 18:00-19:00 Lagledermøte i turnhallen (2. etg.) for dommere og trenere. Alle klubber stiller med én representar

Lørdag 24. okt **MANGEKAMP**

kl 07:30 Hallen åpner

kl 09:00 Dommermøte

Pulje 1 [117 gymnaster]

Oppvarmingsplan [2 t]

Generell oppvarming

kl. 08:00 **Styrt oppvarming pulje 1 i apparatene**

	Aspiranter	Hopp	Skranke	Bom	Fr.st
[10 min]	08:00-08:10	G4	Gr1	Gr2	G3
	08:10-08:20	G3	G4	Gr1	Gr2
	08:20-08:30	Gr2	G3	G4	Gr1
	08:30-08:40	Gr1	Gr2	G3	G4

	Rek 11/12	Hopp	Skranke	Bom	Fr.st
[15 min]	08:40-08:55	G8	Gr5	Gr6	G7
	08:55-09:10	G7	G8	Gr5	Gr6
	09:10-09:25	Gr6	G7	G8	Gr5
	09:25-09:40	Gr5	Gr6	G7	G8
	09:40-09:55	TM rekrutt har 10 min ekstra tid i hopp ved behov			

Konkurranseplan [4 t]

kl. 09:50 **Oppstilling for aspiranter og rekrutter i fotballhallen**

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

[15 min] Offisiell åpning med åpningsshow (6 min) og taler (4 min)

	Estimert tid	Aspiranter	Hopp	Skranke	Bom	Fr.st
[60 min]	10:15-11:15	1. rullering	Gr1	Gr2	G3	G4
	11:15-12:15	2. rullering	G4	Gr1	Gr2	G3
	12:15-13:15	3. rullering	G3	G4	Gr1	Gr2
	13:15-14:15	4. rullering	Gr2	G3	G4	Gr1

	Estimert tid	Rek 11/12	Hopp	Skranke	Bom	Fr.st
	10:15-11:15	1. rullering	Gr5	Gr6	G7	G8
	11:15-12:15	2. rullering	G8	Gr5	Gr6	G7
	12:15-13:15	3. rullering	G7	G8	Gr5	Gr6
	13:15-14:15	4. rullering	Gr6	G7	G8	Gr5
	ca. kl. 14:15	Defilering: Premieutdeling aspiranter etter endt oppvisning				

Pulje 2 [56 gymnaster]

kl. 13:30 **Generell oppvarming**

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

Oppvarmingsplan [1 t]

	Klasse I,II,III	Hopp	Skranke	Bom	Fr.st
[15 min]	14:15-14:30	G12	Gr9	Gr10	G11
	14:30-14:45	G11	G12	Gr9	Gr10
	14:45-15:00	Gr10	G11	G12	Gr9
	15:00-15:15	Gr9	Gr10	G11	G12
	15:15-15:25	TM har 10 min ekstra tid i hopp ved behov			

kl. 15:25 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 [3 t]

	Estimert tid	Klasse I,II,III	Hopp	Skranke	Bom	Fr.st
[45 min]	15:40-16:25	1. rullering	Gr9	Gr10	G11	G12
	16:25-17:10	2. rullering	G12	Gr9	Gr10	G11
	17:10-17:50	3. rullering	G11	G12	Gr9	Gr10
	17:50-18:35	4. rullering	Gr10	G11	G12	Gr9
	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				