

## RULLERINGSPLAN FOR TURN KVINNER

### fredag 19.juni

kl 15:00-20:00	Trening etter følgende tidsplan i Polarkrafthallen			
	15:00 - 16:15	Hopp menn	Frittstående kvinner	
kl 15:00-17:30	16:15 - 17:30	Hopp kvinner	Frittstående menn	
	17:30 - 20:00	Hopp menn	Frittstående kvinner	
kl 17:30-20:00	17:30 - 20:00	Hopp kvinner	Frittstående menn	
kl 20:00-21:00	Teknisk møte for trenere og jury med obligatorisk oppmøte fra hver klubb.			

### lørdag 20.juni

#### MANGEKAMP

kl 08:00	Hallen åpner
kl 09:00	Dommermøte

#### Pulje 1

kl 08:30 **Generell oppvarming**

kl 09:00 **Oppvarming pulje 1 i apparatene**

Tid WAG	Hopp	Skranke	Bom	Fr.st
09:00-09:15	Fri oppvarming i apparatene			Styrt oppvarming i frittstående WAG
09:15-09:30				
09:30-09:45	Gr 2 og Gr 3	Fri oppvarming i apparatene		
09:45-10:00	Gr 1 og Gr 4			

kl 10:10 **Innmarsj kun for pulje 1** Innmarsj rett til oppstilling foran dommere ved apparatet

Tid WAG	Hopp	Skranke	Bom	Fr.st
10:15-10:50	Gr1	Gr2	G3	G4
10:50-11:25	G4	Gr1	Gr2	G3
11:25-12:00	G3	G4	Gr1	Gr2
12:00-12:35	Gr2	G3	G4	Gr1

#### Pulje 2

kl 13:30 **Generell oppvarming**

kl 14:00 **Oppvarming pulje 2 i apparatene**

Tid WAG	Hopp	Skranke	Bom	Fr.st
14:00-14:15	Fri oppvarming i apparatene			Styrt oppvarming i frittstående WAG
14:15-14:30				
14:30-14:45	Gr 6 og Gr 7	Fri oppvarming i apparatene		
14:45-15:00	Gr 5 og Gr 8			

**kl 15:05 Felles innmarsj med alle deltagere, dommere og tidtakere. Offisielle åpning av NM Senior 2026**

Tid WAG	Hopp	Skranke	Bom	Fr.st
15:30-16:00	Gr5	Gr6	G7	G8
16:00-16:30	G8	Gr5	Gr6	G7
16:30-17:00	G7	G8	Gr5	Gr6
17:00-17:30	Gr6	G7	G8	Gr5

kl 18:00 **Premieutdeling starter umiddelbart etter at siste pulje er ferdig**

### søndag 21.juni

#### FINALER ENKELTAPPARATER

kl. 09:00 Hallen åpner

kl 09:30-10:58 **Oppvarming og apparatprøver for finalister**

Fri trening i de andre apparatene.

Hopp:

10:00-10:25 Herrer

10:25-10:50 Kvinner

Frittstående

10:00-10:25: Kvinner

10:25-10:50: Menn

Kl. 10:00 Dommermøte

**kl 11:00 Finaler Kun innmarsj til apparatet for de som turner det aktuelle apparatet**

Tid	Hopp	Skranke	Bom	Fr.st
11:00-11:25	Finale			
11:25-11:50		Finale		
11:50-12:15			Finale	
12:15-12:40				Finale

Premieutdeling: Kun innmarsj for de som vinner medaljer

Takk til alle og offisiell avslutning av NM Senior 2026