

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 - 18.15	Hopp menn	Frittstående kvinner	
kl 17:30-20:00	18:15 - 19.00	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
	09:00-09:15	Fri oppvarming i apparatene		
	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		
				Fr.st
				Styrt oppvarming i frittstående WAG

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
	14:00-14:15	Fri oppvarming i apparatene		
	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		
				Fr.st
				Styrt oppvarming i frittstående WAG

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
	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