

RULLERINGSPLAN FOR TURN MENN						
fredag 19.juni						
kl 15:00-20:00	Trening etter følgende tidsplan i Polarkrafthallen					
kl 15:00-17:30	15:00 - 16:15	Hopp menn	Frittstående kvinner			
	16:15 - 17:30	Hopp kvinner	Frittstående menn			
kl 17:30-20:00	17:30 - 20:00	Hopp menn	Frittstående kvinner			
	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 MAG	Fr.st	Bøyle	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
09:00-09:10	Fri oppvarming i apparatene			Styrt oppvarming i hopp		
09:10-09:20						
09:20-09:30						
09:30-09:40	Styrt oppvarming i frittstående					
09:40-09:50						
09:50-10:00						
kl 10:05	Innmarsj kun for pulje 1		Innmarsj rett til oppstilling foran dommere ved apparatet			
Tid MAG	Fr.st	Bøyle	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
10:15-10:45	Gr1M	Gr2M				
10:45-11:15		Gr1M	Gr2M			
11:15-11:45			Gr1M	Gr2M		
11:45-12:15				Gr1M	Gr2M	
12:15-12:45					Gr1M	Gr2M
12:45-13:15	Gr2M					Gr1M
Pulje 2						
kl 13:30	Generell oppvarming					
kl 14:00	Oppvarming pulje 2 i apparatene					
Tid MAG	Fr.st	Bøyle	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
14:00-14:10	Fri oppvarming i apparatene			Styrt oppvarming i hopp		
14:10-14:20						
14:20-14:30						
14:30-14:40	Styrt oppvarming i frittstående					
14:40-14:50						
14:50-15:00						
kl 15:05	Felles innmarsj med alle deltagere, dommere og tidtakere. Offisielle åpning av NM Senior 2026					
Tid MAG	Fr.st	Bøyle	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
15:30-15:55	Gr3M	Gr4M				
15:55-16:20		Gr3M	Gr4M			
16:20-16:45			Gr3M	Gr4M		
16:45-17:10				Gr3M	Gr4M	
17:10-17:35					Gr3M	Gr4M
17:35-18:00	Gr4M					Gr3M
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	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 MAG	Fr.st	Bøyle	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
11:00-11:25	Finale					
11:25-11:50		Finale				
11:50-12:15			Finale			
12:15-12:40				Finale		
12:40-13:05					Finale	
13:05-13:30						Finale
Premieutdeling: Kun innmarsj for de som vinner medaljer						
Takk til alle og offisiell avslutning av NM Senior 2026						