

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 - 18:15	Hopp menn	Frittstående kvinner				
	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 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							
09:40-09:50	Styrt oppvarming i frittstående						
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							
14:40-14:50	Styrt oppvarming i frittstående						
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 09:30-10:58	Oppvarming og apparatprøver for finalister						
	Fri trening i de andre apparatene.						
	Hopp:						
	10:00-10:25 Herr						
	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							