

Lørdag

Hallen åpner kl. 08:15

Generell oppvarming 08:30-09:00

Oppvarming i apparater kl 0900-1000

Pulje 1 Oppvarming

Lum/Rekrutt

Antall pr gruppe

8 og 9

Tid						
Fra 09:00-10:00 fri oppvarming i apparatene. Gruppe 1-6						

innmarsj kl 10:00

Konkurransstart kl 10:05

Pulje 1 Konkurrans

Tid						
10:05	gr1	gr2	gr3	gr4	gr5	gr6
(ca 10:30)	gr6	gr1	gr2	gr3	gr4	gr5
(ca 10:55)	gr5	gr6	gr1	gr2	gr3	gr4

Generell oppvarming 11:00-11:30

Oppvarming i apparater 1130-1230

Pulje 2 Oppvarming

KL I-III

Antall pr gruppe

9

Tid						
Fra 11:30-12:30 fri oppvarming i apparatene. Gruppe 7-9						

innmarsj kl 12:30

Konkurransstart kl 12:35

Pulje 2 Konkurrans

Tid						
12:35	Gr7	Gr8	Gr9			
(ca 13:00)	Gr9	Gr7	Gr8			
(ca 13:25)	Gr8	Gr9	Gr7			

Generell oppvarming 13:30-14:00

Oppvarming i apparater 1400-1500

Pulje 3 Oppvarming

Junior

Antall pr gruppe

10

Tid						
fra 14:00-15:00 fri oppvarming i apparatene. Gruppe 10-12						

innmarsj kl 15:00
 Konkurransstart kl 15:05

Pulje 3 Konkurranse

Tid						
15:05	Gr10	Gr11	Gr12			
(ca 15:35)		Gr10	Gr11	Gr12		
(ca 16:05)			Gr10	Gr11	Gr12	
(ca 16:35)				Gr10	Gr11	Gr12
(ca 17:05)	Gr12				Gr10	Gr11
(ca 17:35)	Gr11	Gr12				Gr10

Generell oppvarming 17:00-17:30
 Oppvarming i apparater 1730-1830

Pulje 4 Oppvarming Senior

Maks antall pr gruppe 6

Tid						
fra 17:30-18:30 fri oppvarming i apparatene. Gruppe 13-14						

Innmarsj kl 18:30
 Konkurransstart kl 18:35

Pulje 4 Konkurranse

Tid						
18:35	gr13	Gr14	tom			
(ca 18:50)		Gr13	Gr14	tom		
(ca 19:05)			Gr13	Gr14	tom	
(ca 19:20)				Gr13	Gr14	tom
(ca 19:35)	tom				Gr13	Gr14
(ca 19:50)	Gr14	tom				Gr13

Premieutdeling FIG Senior ca kl 20:15

Søndag

Hallen åpner kl 08:15
 Generell Oppvarming 08:30-09:00
 Oppvarming i apparater kl 0900-1000

Pulje 1 Oppvarming Lum/rekrutt

Antall pr gruppe 8 og 9

Tid						
fra 09:00-10:00 fri oppvarming i apparatene. Gruppe 1-6						

Innmasj kl 10:00

Konkurransstart kl 10:05

Pulje 1 Konkurrans

Tid						
10:05	Gr4	Gr5	Gr6	gr1	gr2	gr3
(ca 10:30)	Gr3	GR4	Gr5	Gr6	gr1	gr2
(ca 10:55)	Gr2	Gr3	Gr4	Gr5	Gr6	gr1

Generell oppvarming kl 11:00-11:30
 Oppvarming i apparater kl 11:30-12:30

Pulje 2 Oppvarming KL I-III

Antall pr gruppe 9

Tid						
fra 11:30-12:30 fri oppvarming i apparatene. Gruppe 7-9						

Innmarsj kl 12:30
 Konkurransstart kl 12:35

Pulje 2 Konkurrans

Tid						
12:35				Gr7	Gr8	Gr9
(ca 13:05)				Gr9	Gr7	Gr8
(ca 13:30)				Gr8	Gr9	Gr7

Generell oppvarming kl 13:30-14:00
 Oppvarming i apparater kl 1400-1500

Pulje 3 Oppvarming Junior - kjører FIG Age Development

Antall pr gruppe 10

Tid						
fra 14:00-15:00 fri oppvarming i apparatene. Gruppe 10-12						

Innmarsj kl 15:00
 Konkurransstart kl 15:05

Pulje 3 Konkurrans

Tid						
15:05	Gr10	Gr11	Gr12			
(ca 15:25)		Gr10	Gr11	Gr12		
(ca 15:45)			Gr10	Gr11	Gr12	
(ca 16:05)				Gr10	Gr11	Gr12
(ca 16:25)	Gr12				Gr10	Gr11
(ca 16:45)	Gr11	Gr12				Gr10

Premieutdeling ca kl 17:15