



KONKURRANSEPLAN NORGES CUP NR.1 – STAVANGER TURNFORENING.

Gruppeinndeling:

PULJE 1		PULJE 2		PULJE 3	
Gruppe 1	Laksevåg/Fana Kristiansand	Gruppe 5	Njård Oslo	Gruppe 9	Tromsø Trøgstad Kabelvåg
Gruppe 2	Siddis	Gruppe 6	Askim Holmen NGT	Gruppe 10	Molde Løten Nøtterøy
Gruppe 3	Drammen Herkules Vågsbygd	Gruppe 7	Stavanger	Gruppe 11	Nøtterøy
Gruppe 4	Sandnes Nidaros	Gruppe 8	Gjelleråsen HSIL Asker	Gruppe 12	Grimstad Hoppensprett Rena





NORGES CUP NR. 1 – STAVANGER TURNFORENING

LØRDAG					
PULJE 1					
Generell oppvarming kl 9.00 - 9.25					
Apparat oppvarming					
Rot	Kl				
1	09.25 - 09.50	Gr4	Gr1	Gr2	Gr3
2	09.50 - 10.15	Gr1	Gr2	Gr3	Gr4
Innmarsj kl 10.20					
Konkurransstart kl 10.30					
Rot	Kl				
1	10.30 - 11.10	Gr1	Gr2	Gr3	Gr4
2	11.10-11.50	Gr4	Gr1	Gr2	Gr3
PULJE 2 Generell oppvarming kl 11.50 - 12.15					
Apparat oppvarming					
Rot	Kl				
1	12.15-12.40	Gr 8	Gr 5	Gr 6	Gr 7
2	12.40-13.05	Gr 5	Gr 6	Gr7	Gr 8
Innmarsj kl 13.10					
Konkurransstart kl 13.15					
Rot	Kl				
1	13.15-13.55	Gr5	Gr 6	Gr7	Gr8
2	13.55-14.35	Gr 8	Gr 5	Gr 6	Gr 7
PULJE 3					
Generell oppvarming pulje 3 kl 14.35 - 15.00					
Rot	Kl				
1	15.00-15.25	Gr 12	Gr9	Gr 10	Gr 11
2	15.25-15.50	Gr 9	Gr 10	Gr 11	Gr12
Innmarsj kl 15,55					
Konkurransstart kl 16.00					
Rot	Kl				
1	16-00-16.40	Gr 9	Gr 10	Gr 11	Gr 12
2	16.40-17.20	Gr 12	Gr 9	Gr 10	Gr 11





Trenings og konkurranseplan NC 1		2018			
SØNDAG					
PULJE 3					
8.00-8.25 Genr oppvarmin					
Apparat oppvarming					
Rot	Kl				
1	8.25-8.50	Gr 10	Gr 11	Gr 12	Gr 9
2	8.50-9.15	Gr 11	Gr 12	Gr 9	Gr 10
9.20 Innmarsj					
9.20 Konk start					
Rot	Kl				
1	9.20-10.00	Gr 11	Gr 12	Gr 9	Gr 10
2	10.00-10.40	Gr 10	Gr 11	Gr 12	Gr 9
PULJE 2					
10.40-11.05 Generell oppvarming					
Rot	Kl				
1	11.05-11.30	Gr 6	Gr 7	Gr 8	Gr 5
2	11.30-11.55	Gr 7	Gr 8	Gr 5	Gr 6
12.00 Innmarsj til apparatene					
12.00 Konkurranse start					
Rot	Kl				
1	12.00-12.40	Gr 7	Gr 8	Gr 5	Gr 6
2	12.40-13.20	Gr 6	Gr 7	Gr 8	Gr 5
PULJE 1					
13.20-13.45 Generell oppvarming					
Rot	Kl				
1	13.45-14.10	Gr 2	Gr 3	Gr 4	Gr 1
2	14.10-14.35	Gr 3	Gr 4	Gr 1	Gr 2
14.40 Innmarsj til apparatene					
14.40 Konkurranse start					
Rot	Kl				
1	14.40-15.20	Gr 3	Gr 4	Gr 1	Gr 2
2	15.20-16.00	Gr 2	Gr 3	Gr 4	Gr 1

