



# NM SENIOR Turn kvinner og Turn menn 2019

## Stavanger Turnhall



### TORSDAG 27.06.2019

16:00 – 19:00 Fri trening for NM gymnaster

19:00 – 19:30 Lagleder møte i turnhallen, med obligatorisk oppmøte med en fra hver klubb.

### FREDAG 28.06.2019

08.00 Hallen åpner

#### **Pulje 1 – Turn Kvinner (Turn menn starter fra pulje 2)**

08:10 Generell oppvarming

08:30 Dommermøte Turn Kvinner

08:30 – 09.30 Apparat oppvarming

09:35 Innmarsj

09:40 Konkurrans start

09:40 – 11:40 Konkurrans rotasjon Pulje 1

Lunsj serveres mellom kl. 11 – 15.30

#### **Pulje 2 – Turn menn**

#### **Pulje 2 – Turn Kvinner**

11:40 Generell oppvarming

12:00 – 13:00 Apparat oppvarming

12:00 – 12:30 Turn menn hopp

12:30 – 13:00 Turn kvinner hopp

12:00 Dommermøte Turn Menn

13:05 Innmarsj

13:10 Konkurrans start

13:10 – 15:10 Konkurrans rotasjon Pulje 2 TK og Pulje 2 TM



### **Pulje 3 – Turn Kvinner**

### **Pulje 3 - Turn Menn**

- 15:10 Generell oppvarming
- 15:30 – 16:30 Apparat oppvarming
- 15:30 – 16:00 Turn menn oppvarming hopp
- 16:00 – 16:30 Turn kvinner oppvarming hopp
- 16:35 Innmarsj for alle deltakere med offisiell åpning av NM 2019
- 16:45 Konkurransen start
- 16:45 – 18:45 Konkurransen rotasjon Pulje 3 TK og Pulje 3 TM
- 19:00 Premieutdeling
- 20.30 Bankett

### **LØRDAG 29.06.**

- 10.00 Hallen åpner
- 10:15 – 12:15 Oppvarming og apparatprøver for finalister
- 12:30 Dommere på plass ved dommerbordene
- 12.35 Innmarsj og presentasjon av finalister turn menn frittstående og turn kvinner hopp.
- 13:00 Innmarsj og presentasjon av finalister turn menn bølgehest og turn kvinner skranke.
- 13.32 Innmarsj og presentasjon av finalister turn menn ringer og turn kvinner bom.
- 14.04 Innmarsj og presentasjon av finalister turn menn hopp – turn kvinner PAUSE.
- 14.36 Innmarsj og presentasjon av finalister turn menn skranke og turn kvinner frittstående
- 15.05 Innmarsj og presentasjon av finalister turn menn svingstang.
  
- 15.40 Premieutdeling





## FREDAG Rotasjonsplan Turn kvinner og Turn menn

### PULJE 1 (kun Turn kvinner)

08:10 Generell oppvarming  
08:30 – 09:30 FRI oppvarming i apparatene  
09:35 Innmarsj  
09:40 Konkurrans start

### Konkurrans rotasjon Pulje 1

Tid:	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående
09:40-10:10	Gr.1	Gr.2		
10:10-10:40		Gr.1	Gr.2	
10:40-11:10			Gr.1	Gr.2
11:10-11:40	Gr.2			Gr.1





## PULJE 2

- 11:40 Generell oppvarming
- 12:00 – 13:00 FRI oppvarming i apparatene
- 12:00 – 12.30 Turn menn oppvarming i hopp
- 12:30 – 13:00 Turn kvinner oppvarming i hopp
- 13:05 Innmarsj
- 13:10 Konkurrans start



### Konkurrans rotasjon pulje 2 Turn kvinner

Tid:	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående
13:10-13:40	Gr.3	Gr.4		
13:40-14:10		Gr.3	Gr.4	
14:10-14:40			Gr.3	Gr 4
14:40-15:10	Gr.4			Gr.3

### Konkurrans rotasjon pulje 2 Turn Menn

Tid	Frittstående	Bøylehest	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
13.10-13.30	Gr. 2					Gr. 1
13.30-13.50	Gr.1	Gr. 2				
13.50-14.10		Gr.1	Gr. 2			
14.10-14.30			Gr.1	Gr. 2		
14.30-14.50				Gr.1	Gr. 2	
14.50-15.10					Gr.1	Gr. 2





### **PULJE 3**

- 15:10 Generell oppvarming  
15:30 – 16:30 FRI oppvarming i apparatene  
15:30 – 16:00 Turn menn oppvarming i hopp  
16:00 – 16:30 Turn kvinner oppvarming i hopp  
16:35 Innmarsj for alle deltakere med offisiell åpning av NM senior 2019  
16:45 Konkurrans start



### **Konkurrans rotasjon Pulje 3 Turn Kvinner**

Tid:	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående
16:45-17:15	Gr.5	Gr.6		
17:15-17:45		Gr.5	Gr.6	
17:45-18:15			Gr.5	Gr.6
18:15-18:45	Gr.6			Gr.5

### **Konkurrans rotasjon Pulje 3 Turn Menn**

Tid	Frittstående	Bøylehest	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
16.45-17.05	Gr. 4					Gr. 3
17.05-17.25	Gr.3	Gr. 4				
17.25-17.45		Gr.3	Gr. 4			
17.45-18.05			Gr.3	Gr. 4		
18.05-18.25				Gr.3	Gr. 4	
18.25-18.45					Gr.3	Gr. 4





## LØRDAG Rotasjonsplan Turn Kvinner og Turn Menn

10:15 – 12:15	Fri oppvarming for finalister
10:45 - 11:30	Turn menn oppvarming hopp
11:30 - 12:15	Turn kvinner oppvarming hopp
12.30	Innmarsj
12.35	Konkurransesstart finaler enkeltapparater

### Finaler enkeltapparater Turn Kvinner

Tid:	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående
12:35	Finalister			
13:00		Finalister		
13:32			Finalister	
14:02	Pause Turn Kvinner			
14:36				Finalister

### Finaler enkeltapparater Turn Menn

Tid:	Frittstående	Bøyelhest	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
12:35	Finalister					
13:00		Finalister				
13:32			Finalister			
14:02				Finalister		
14:36					Finalister	
15:05						Finalister

### 15:40 PREMIEUTDELING

Det er bestilt ekstra flybusser, som stopper like utenfor turnhallen.