

## NM Senior 2025

### Fredag 13. juni

kl 15:00-20:00 Fri trening

kl 20:00-21:00 Teknisk møte for trenere og jury på Quality Hotel Pond, obligatorisk oppmøte med en fra hver klubb.

### Lørdag 14. 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 WAG	Hopp	Skranke	Bom	Fr.st	Tid MAG	Fr.st	Bøyle	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
09:00-09:15	G4	Gr1	Gr2	G3	09:00-09:10	Gr2M	Gr1M				
09:15-09:30	G3	G4	Gr1	Gr2	09:10-09:20		Gr2M	Gr1M			
09:30-09:45	Gr2	G3	G4	Gr1	09:20-09:30			Gr2M	Gr1M		
09:45-10:00	Gr1	Gr2	G3	G4	09:30-09:40				Gr2M	Gr1M	
					09:40-09:50					Gr2M	Gr1M
					09:50-10:00	Gr1M					Gr2M

kl 10:10

Innmarsj kun for pulje 1

Innmarsj rett til oppstilling foran dommere ved apparatet

Tid WAG	Hopp	Skranke	Bom	Fr.st	Tid MAG	Fr.st	Bøyle	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
10:15-10:50	Gr1	Gr2	G3	G4	10:15-10:45	Gr1M					Gr2M
10:50-11:25	G4	Gr1	Gr2	G3	10:45-11:15	Gr2M	Gr1M				
11:25-12:00	G3	G4	Gr1	Gr2	11:15-11:45		Gr2M	Gr1M			
12:00-12:35	Gr2	G3	G4	Gr1	11:45-12:15			Gr2M	Gr1M		
					12:15-12:45				Gr2M	Gr1M	
					12:45-13:15					Gr2M	Gr1M

#### Pulje 2

kl 13:30 Generell oppvarming

kl 14:00 Oppvarming pulje 2 i apparatene

Tid WAG	Hopp	Skranke	Bom	Fr.st	Tid MAG	Fr.st	Bøyle	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
14:00-14:15	G8	Gr5	Gr6	G7	14:00-14:10	Gr3M	Gr4M				
14:15-14:30	G7	G8	Gr5	Gr6	14:10-14:20		Gr3M	Gr4M			
14:30-14:45	Gr6	G7	G8	Gr5	14:20-14:30			Gr3M	Gr4M		
14:45-15:00	Gr5	Gr6	G7	G8	14:30-14:40				Gr3M	Gr4M	
					14:40-14:50					Gr3M	Gr4M
					14:50-15:00	Gr4M					Gr3M

kl 15:15

Innmarsj med alle deltagere og åpning av NM

Tid WAG	Hopp	Skranke	Bom	Fr.st	Tid MAG	Fr.st	Bøyle	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
15:30-16:00	Gr5	Gr6	G7	G8	15:30-15:55	Gr4M					Gr3M
16:00-16:30	G8	Gr5	Gr6	G7	15:55-16:20	Gr3M	Gr4M				
16:30-17:00	G7	G8	Gr5	Gr6	16:20-16:45		Gr3M	Gr4M			
17:00-17:30	Gr6	G7	G8	Gr5	16:45-17:10			Gr3M	Gr4M		
					17:10-17:35				Gr3M	Gr4M	
					17:35-18:00					Gr3M	Gr4M

kl 18:00

Premieutdeling

starter umiddelbart etter at siste pulje er ferdig

### Søndag 15. juni: Finaler enkeltapparater

09:00 Hallen åpner

kl 09:30-10:58 Oppvarming og apparatprøver for finalister

kl 10:00 Dommermøte

Finaler:

Kun innmarsj til apparatet for de som turner det aktuelle apparatet

Ikke innturnering frittstående pga trening helt frem

Tid	Hopp	Skranke	Bom	Fr.st	Tid MAG	Fr.st	Bøyle	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
1100-1125					1100-1125	Finale					
1125-1150	Finale				1125-1150		Finale				
1150-1215		Finale			1150-1215			Finale			
1215-1240				Finale	1215-1240				Finale		
1240-1305					1240-1305						Finale

1310-1325

Premieutdeling

Kun innmarsj for de som vinner medaljer

Gutter ringer

Jenter skranke og gutter bøyle

Jenter og gutter hopp

Jenter og gutter frittstående

Gutter svingstang

1330-1400

Busstransport til Vågen

1400-1428 **Oppvarming i Vågen:** jenter i bom, gutter skranke

1430	Presentasjon jenter i bomfinale
1430-1454	Finale bom jenter
1454-1457	Premieutdeling jenter bom
1457-1503	Innturning skranke gutter
1505-1505	Presentasjon gutter i finale skranke
1505-1525	Finale skranke gutter
1525	Premieutdeling gutter skranke

|