Program og konkurranseplan
FIG 2

Leirskallen Turnhall 08.-09. September 2018

Til aktuelle klubber

Informasjon til FIG konkurranse nr. 2 - 2018 i Nordstrand Turnforening

Norges gymnastikk – og Turnforbund og Nordstrand Turnforening ønsker velkommen til FIG konkurranse nr. 2 for turn kvinner 08.-09. september 2018 i Leirskallen Turnhall i Oslo.
Det er 19 rekrutt, 34 junior og 29 senior påmeldt til konkurransen og vi gleder oss til en helg med mye flott turn!

Fri trening fredag i hallen fra kl 17.00-20.00

Tidsplan lørdag:

Pulje 1: Rekrutt og junior

Kl. 09:00	Hallen åpner
Kl. 09:00 – 09:30	Generell oppvarming
Kl. 09:30 – 10:50	Apparatoppvarming
Kl. 10:00	Dommermøte
Kl. 10:55	Innmarsj
Kl. 11:00	Konkurransestart Obligatoriske øvelser Fig elite, rekrutt og junior
Kl. 13:40	Konkurranse ferdig for pulje 1
Kl. 13:40	Lunsj pulje 1

Pulje 2: Senior

Kl. 12:30	Lunsj pulje 2
Kl. 13:45 – 14:15	Generell oppvarming
Kl. 14:15 – 15:10	Apparatoppvarming
Kl. 15:15	Konkurransestart Senior mangekamp
Kl. 17:20	Premieutdeling senior mangekamp

PRIVATMEGLEREN
Møller Bil Ryen

NORDSTRAND
TURNFORENING

NGTF
TURN KVINNER

Tidsplan Søndag:

Pulje 1: Senior og Rekrutt

Kl. 09:00	Hallen åpner
Kl. 09:00 – 09:30	Generell oppvarming
Kl. 09:30 – 10:50	Apparatoppvarming senior og rekrutt
Kl. 10:00	Dommermøte
Kl. 10:55	Innmarsj rett til apparater
Kl. 11:00	Konkurransestart mangekamp rekrutt og senior finaler
Kl. 13:15	Premieutdeling Fig elite og mangekamp rekrutt og finaler senior
Kl. 13:30	Lunsj pulje 1

Pulje 2: Junior

Kl. 12:30	Lunsj pulje 2
Kl. 13:30 – 14:00	Generell oppvarming
Kl. 14:00 – 15:25	Apparatoppvarming
Kl. 15:30	Konkurransestart junior mangekamp
Kl. 17:45	Premieutdeling Fig elite og junior mangekamp

Gjennomføring:
Frittstående musikk leveres til musikkansvarlig i hallen eller sendes som musikkfil (Spotyfi) på mail til: andre@optimalnorge.no

Hvis klubben har strykninger så gi beskjed så fort som mulig slik at listene blir oppdatert fortløpende.

Velkommen, vi gleder oss til å se dere i Leirskallen!

PRIVATMEGLEREN
Møller Bil Ryen