

NM i Troppsgymnastikk

Nasjonale klasser for junior

28. - 30. april.

Ringerike Turnforening takker for deres påmelding, og ønsker velkommen til årets NM for junior i Nasjonale klasser. Nytt for året er det at de 15 beste troppene i hver klasse og apparat som konkurrerer om NM-tittelen.

Påmeldte lag

Det er 25 klubber som stiller med til sammen 373 utøvere og 75 trenere til årets NM. Totalt 121 tropper stiller til start, fordelt i følgende klasser og apparater:

| | | |
|---------|--------------|------------|
| Kvinner | Frittstående | 15 tropper |
| | Tumbling | 15 tropper |
| | Trampett | 15 tropper |
| Herrer | Frittstående | 7 tropper |
| | Tumbling | 14 tropper |
| | Trampett | 15 tropper |
| Miks | Frittstående | 10 tropper |
| | Tumbling | 15 tropper |
| | Trampett | 15 tropper |

Trening fredag og lørdag kveld

Det er mulig å bestille trening for kvinner og menn på fredag kveld, og for miks på lørdag kveld. Trening fredag og lørdag kveld må bestilles innen mandag **24. april kl. 21:00** ved å sende mail til Fredrik Waagaard på waagaardn@hotmail.com. I tillegg vil det selvsagt bli ordinær trening på apparatene på lørdag morgen for kvinner, lørdag etter lunsj for herrer og søndag morgen for mix.

NB! De mix-lag som ønsker å trene på lørdag kveld, vil ikke rekke starten på banketten. Vi ber om at de det gjelder tar kontakt med Fredrik på samme e-post for å avklare dette.

Skoleovernatting

Skoleovernatting vil foregå i gymsalen på Hønefoss Skole, ca. 15 min. gange fra konkurransehallen.
Adressen til Hønefoss Skole er Hønegaten 9, 3513 HØNEFOSS ([se kart](#))



Gymsalen er i det lave bygget i høyre del av bildet.

Konkurransehall

Oppvarming, trening og konkurranse vil foregå i [Hønefoss Arena](#). Oppvarmingshallen ligger vegg i vegg med konkurransehallen. Adressen til Hønefoss Arena er: Ringeriksgata 35, 3510 Hønefoss ([se kart](#))



De viktigste tidspunktene

Vedlagt vil dere finne komplett hovedtidsplan, treningsplan og konkurranseplan. Her oppsummeres de viktigste tidspunktene:

| | | |
|---------------|--|---------------|
| Fredag | Trening for kvinner og menn (ihht. bestilling) | 18:00 - 21:00 |
| Lørdag | Trening kvinner | 08:30 |
| | Innmarsj / Defilering / Åpning av mesterskapet | 10:15 |
| | Konkurranse kvinner | 10:40 |
| | Lunsj kvinner og menn | 12:00 – 14:00 |
| | Trening menn | 13:55 |
| | Konkurranse menn | 15:30 |
| | Innmarsj / Defilering / Premieutdeling kvinner og menn | 17:55 |
| | Trening (for miks) | 18:45 |
| | Buss fra Hønefoss Arena til Bankett | 19:00 |
| | Bankett | 19:30 |
| Søndag | Trening mix | 10:00 |
| | Lunsj | 11:30 – 14:00 |
| | Konkurranse mix | 11:45 |
| | Innmarsj / Defilering / Premieutdeling mix | 14:30 |

Minner om at komplett trenings- og konkurranseplan også er tilgjengelig for nedlasting på vår nettside: www.ringeriketurn.no/nm2017

Stevnekontor

Stevnekontoret vil være i turnhallen som er en egen del av Hønefoss Arena.

Trener for hvert lag må henvende seg til stevnekontoret så snart som mulig etter ankomst. Her vil det bli utlevert blant annet siste informasjonen fra arrangør. Dere kan treffe Ole-Jørgen Myhre på stevnekontoret ved å ringe tlf. 922 60 826.

Gjennomføring av konkurransen

Først ut på lørdag er kvinnene som gjennomfører oppvarming, trening og konkurranse i tiden 08:00-13:30. Deretter er det herrene sin tur i siste halvdel av dagen 13:15 – 17:30. Vi bruker et kvinnelag som eksempel på hvordan gjennomføringen skal skje:

1. Oppvarming til trening
2. Trening i konkurransehall i henhold til treningsplan. Felles klokke vises i konkurransehall
3. Oppvarming til konkurranse
4. Konkurranse i konkurransehall i henhold til konkurranseplan
 - Det laget som skal konkurrere må stå klare i ventesonen til riktig tid
 - Dette laget, sammen med trener(e), skal være i ventesonen frem til de blir ropt inn av speaker. God musikk blir spilt mens laget løper samlet inn i hallen og gjør seg klar på sitt apparat.
 - Så snart dommere er klare skal laget gjennomføre sin kjøring.
 - Etter gjennomført kjøring skal laget løpe samlet ut av konkurransehallen gjennom egen utgang.

Tilsvarende gjennomføring blir det for herrer etter lunsj på lørdag, og for mix på søndag.

Streaming

Vi har hatt et meget godt samarbeid med medielinja ved Hønefoss Videregående skole. De har tatt på seg ansvaret for å gjøre hele konkurransen tilgjengelig via streaming til PC/nettbrett. Link til denne tjenesten blir publisert på våre nettsider (www.ringeriketurn.no/nm2017) og på sosiale medier.

Lege, fysioterapeut og sanitet

I det ene hjørnet i konkurransehallen vil det til enhver tid være helsepersonell som kan håndtere eventuelle skader. Her vil det være tilgjengelig tape, ispose og støttebandasje til akutte situasjoner.

Dette er en meget kompetent gruppe bestående av blant annet tre fysioterapeuter og personell som til daglig arbeider på Ringerike Sykehus.

NB! Fysioterapeutene sponser arrangementet med sine tjenester denne helgen, så de tar gjerne imot utøvere til enkel behandling. Forutsetningen er at trener møter opp sammen med utøver.

Heia publikum!!

Vi ønsker at det skal være god stemning og masse liv i hallen, og vi tror det er trenerne som kan tilrettelegge for at dette blir en skikkelig folkefest som utøverne fortjener.

Vi anbefaler at trenerne tar en kort prat med både utøvere, støtteapparat og foreldre i forkant. Fortell om at det er lov til å rope, heie, klappe, ha med bannere, hodeplagg, t-skjorter, male seg i ansiktet, lage heiarop, egen sang... osv. Den tradisjonelle tropps-publikummer har lett for å være litt konservativ og forsiktig, men nå skal det heies! ☺



Bankett

Banketten vil foregå på [Sundvolden Hotell](#), som er ca. 14 km fra Hønefoss Arena.

Utøvere må ha med seg bankett-tøy til hallen på lørdag, slik at de kan dusje og skifte når premieutdelingen er ferdig. Busser kjører utøvere fra Hønefoss Arena kl. 19:00.

Når banketten er ferdig, vil de samme bussene kjøre utøverne trygt tilbake til sine respektive hoteller i Hønefoss-området.



Vanskeskjema:

Vanskeskjemaer leveres innen torsdag 27. april. De lastes opp til:

https://dropitto.me/Vanskeskjema_NM2017

Passord: NM2017

Vi ber om at siste versjon av forbundets vanskeskjemaprogram brukes til å lage vanskeskjemaet. Siste versjon kan lastes ned [her](#).

Vær nøye med å sette inn riktig startnummer navn på troppen. Absolutt siste frist for innlevering av vanskeskjemaer er 2 timer før konkurransesstart. Disse gis til sekretariatet i konkurranseshallen. Tropper som ikke leverer vanskeskjemaer får ikke delta i konkurransen. (jfr. reglementet).

Musikk:

Frist for innlevering av musikk er torsdag 27. april, og skal sendes til

https://dropitto.me/Musikk_NM2017

Passord: NM2017

Filnavnet merkes med startnummer, navnet på troppen, klasse og apparat.

Eksempel: 008.Tranby1.Miks.Tumbling.mp3. Husk å lagre musikken på en USB-minnepenn som medbringes i tilfelle noe teknisk skulle være galt.

Utstyr:

I konkurranseshallen vil det være følgende utstyr:

- Frittstående gulv 14×18 meter (9 ruller)
- 15 meter TeamGym tumbling, modell Eurogym junior
- 16 meter tilløp til tumbling
- Landingsfelt til tumbling, inkludert en sikkerhetsmatte
- Magnesium til tumbling

- 2 stk. EuroGym trampett (36 og 40 fjærer)
- 2 stk. tilløpsmatter, 25 meter
- 2 stk. landingsfelt til trampett, inkludert en sikkerhetsmatte

- 1 stk. Tarpan hoppredskap
- Magnesium til trampett

Trampettene er merket med tall for hvor mange fjærer de har. Trampetten med 36 fjærer er en 40-fjærer hvor 4 fjærer er fjernet. Det er tillatt å ha med seg egen trampett.

Vi ønsker dere hjertelig velkommen til Hønefoss og Ringerike!

Med vennlig hilsen
Hovedkomiteen

Vedlegg:

1. Hovedtidsplan
2. Deltakende lag
3. Trenings- og konkurranseplan for kvinner, herrer og mix
4. Ordensregler for Hønefoss Arena

Hovedtidsplan NM nasjonale klasser junior

Fredag

- Fra kl. 17:00 Generell oppvarming i oppvarmingshall (Hall nr. 3)
- Kl. 18:00-21.00 Registrering for de med ankomst fredag, utdeling av aktuell informasjon m.m.
- Kl. 18:00-21.00 Fri trening for de som skal konkurrere lørdag (for de som har meldt inn dette)

Lørdag

Kvinner og menn

- Kl. 07:00-08:30 Frokost for de som bor på skole
- Kl. 08:00-11:00 Registrering for de med ankomst lørdag, utdeling av aktuell informasjon m.m.
- Kl. 08:00 Generell oppvarming for kvinner i oppvarmingshall (Hall nr. 3)
- Kl. 08:30-10:00 Trening etter oppsatt plan for kvinner (musikk kun i frittstående)
- Kl. 08:40 Siste frist for innlevering av vanskeskjemaer for kvinner
- Kl. 09:00-09:15 Dommer- og trenermøte – kvinner (på stevnekontoret i turnhallen)
- Kl. 09:15 Dommermøte – kvinner (på stevnekontoret i turnhallen)
- Kl. 10:00 Oppstilling til defilering alle klasser: Kvinner, menn og miks
- Kl. 10:15 Defilering og åpning av mesterskapet – for begge dager.
- Kl. 10:40 Konkurransen etter oppsatt plan – kvinner
- Kl. 12:00-14:00 Servering av lunsj til alle utøvere som har bestilt (serveres i egne lokaler med inngang mot fotballstadion).
-
- Kl. 13:25 Generell oppvarming for menn i oppvarmingshall (Hall nr. 3)
- Kl. 13:30 Siste frist for innlevering av vanskeskjemaer for menn
- Kl. 13:55-15:25 Trening etter oppsatt plan for menn (musikk kun i frittstående)
- Kl. 13:45-14:00 Dommer- og trenermøte – menn (på stevnekontoret i turnhallen)
- Kl. 14:00 Lunsj for dommere (i utsiktsrom på toppen av trappen i 3. etg.)
- Kl. 15:30 Konkurransen etter oppsatt plan – menn
- Kl. 17:45 Oppstilling til defilering
- Kl. 17:55 Defilering og premieutdeling kvinner og menn
- Kl. 18:45-20:15 Fri trening for de som skal konkurrere søndag
- Kl. 19:00 Buss til Bankett på Sundvollen Hotell
- Kl. 19:30 Bankett
- Kl. 21:30-22:00 Busstransport tilbake til hoteller i Hønefoss

Forts. hovedtidsplan NM nasjonale klasser junior

| Søndag | Miksklassen |
|-----------------|---|
| Kl. 08:00-09:30 | Frokost og utsjekk for de som bor på skole |
| Kl. 09:30 | Generell oppvarming for miks i oppvarmingshall (Hall nr. 3) |
| Kl. 09:45 | Siste frist for innlevering av vanskeskjemaer – miks |
| Kl. 10:00-11:30 | Trening etter oppsatt plan – miks (musikk kun i frittstående) |
| Kl. 10:30-10:45 | Dommer- og trenermøte – miks (på stevnekontoret i turnhallen) |
| Kl. 10:45 | Dommermøte – miks (på stevnekontoret i turnhallen) |
| Kl. 11:00 | Lunsj for dommere (i utsiktsrom på toppen av trappen i 3. etg.) |
| Kl. 11:30-14:00 | Servering av lunsj til alle utøvere som har bestilt (serveres i egne lokaler med inngang mot fotballstadion). |
| Kl. 11:45 | Konkurransen etter oppsatt plan – miks |
| Kl. 14:15 | Oppstilling til defilering |
| Kl. 14:30 | Defilering og premieutdeling - miks |

Deltakende lag

Påmeldte trosser - NM nasjonale klasser junior 29.-30. april 2017, Hønefoss

| Lag | Kvinner | | | Miks | | | Menn | | | Lag |
|---------------------|--------------|-----------|-----------|--------------|-----------|-----------|--------------|-----------|-----------|------------|
| | Frittstående | Tumbling | Trampett | Frittstående | Tumbling | Trampett | Frittstående | Tumbling | Trampett | |
| Arendal | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 5 |
| Bergen | 1 | 1 | | | | | | | | 2 |
| Drammen | 1 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Elnesvågen | 1 | | | | | | | | | 1 |
| Gneist | | | | | 1 | 1 | | | | 2 |
| Grimstad | | 1 | 1 | | | | | | | 2 |
| Hammerfest | | 1 | | | | | | | | 1 |
| Haugesund | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Hokksund | | 1 | | | | | | | | 1 |
| Holmen | | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 13 |
| Høybråten & Stovner | | | | 1 | | 1 | | | | 1 |
| Kongsvinger | | | | | | 1 | | 1 | 1 | 3 |
| Kristiansand | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 5 |
| Laksevåg | 2 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 7 |
| Maivik | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 11 |
| Mjøndalen | 2 | | | 1 | | | | 1 | 1 | 4 |
| Odd | | 1 | | | | | | | | 1 |
| Orkanger | | | | | 1 | 1 | | | | 2 |
| Oslo | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Ringerike | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 6 |
| IL R.O.S | 1 | | 1 | | | 1 | | | | 3 |
| Sandnes | | 2 | 1 | | 2 | 2 | | 1 | 1 | 9 |
| Sola | | | 1 | | | | | | | 1 |
| STAG | 1 | | 1 | | 1 | | | | | 3 |
| Tranby | | | | 2 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| Totalt | 15 | 15 | 15 | 10 | 15 | 15 | 7 | 14 | 15 | 121 |

NM nasjonale klasser junior 2017

kvinner

| Tidsskjema | |
|------------|----------------------------|
| 08:00 | Generell oppvarming |
| 08:30 | Trening |
| 10:00 | Oppstilling til defilering |
| 10:15 | Defilering og åpning av NM |
| 10:40 | Konkurransestart |
| 17:55 | Premieutdeling |

| Deltakere | | | |
|-----------|--|---|---|
| Pulje | Pulje 1 | Pulje 2 | Pulje 3 |
| Lag | Arendal Drammen 1 Elnesvågen Holmen Malvik 1 Oslo 1 | Drammen 2 Grimstad Kristiansand Laksevåg 1 Malvik 2 Mjøndalen 1 Oslo 2 Sandnes 1 | Bergen Hammerfest Hokksund Laksevåg 2 Mjøndalen 2 Odd Oslo 3 Ringerike IL R.O.S |

| Trening - Pulje 1, 2 og 3 | | | |
|---------------------------|--------------|--------------|-----------|
| Tid | Frittstående | Tumbling | Trampett |
| 08:30 - 08:36 | Arendal | Drammen | IL R.O.S |
| 08:36 - 08:42 | Malvik 1 | Sandnes 1 | STAG |
| 08:42 - 08:48 | Malvik 2 | Sandnes 2 | Drammen 1 |
| 08:48 - 08:54 | IL R.O.S | Arendal | Drammen 2 |
| 08:54 - 09:00 | STAG | Malvik 1 | Ringerike |
| 09:00 - 09:06 | Drammen | Malvik 2 | Sandnes |
| 09:06 - 09:12 | Oslo 1 | Hammerfest | Arendal |
| 09:12 - 09:18 | Oslo 2 | Hokksund | Malvik 1 |
| 09:18 - 09:24 | Mjøndalen 1 | Holmen | Sola |
| 09:24 - 09:30 | Mjøndalen 2 | Grimstad | Laksevåg |
| 09:30 - 09:36 | Kristiansand | Oslo 1 | Holmen |
| 09:36 - 09:42 | Bergen | Oslo 2 | Grimstad |
| 09:42 - 09:48 | Laksevåg 1 | Odd | Oslo 1 |
| 09:48 - 09:54 | Laksevåg 2 | Kristiansand | Oslo 2 |
| 09:54 - 10:00 | Elnesvågen | Bergen | Oslo 3 |

| Konkurranse | | | | | |
|-------------|-------|---------|--------------|----------|-----------|
| Pulje | Tid | Start # | Frittstående | Tumbling | Trampett |
| Pulje 1 | 10:40 | 1 | Arendal | | |
| | 10:43 | 2 | | Drammen | |
| | 10:47 | 3 | | | Holmen |
| | 10:50 | 4 | Malvik 1 | | |
| | 10:54 | 5 | | Oslo 1 | |
| | 10:57 | 6 | | | Arendal |
| Pulje 1 | 11:01 | 7 | Drammen | | |
| | 11:04 | 8 | | Holmen | |
| | 11:08 | 9 | | | Malvik |
| | 11:11 | 10 | Oslo 1 | | |
| | 11:15 | 11 | | Arendal | |
| | 11:18 | 12 | | | Drammen 1 |
| | 11:22 | 13 | Elnesvågen | | |
| | 11:25 | 14 | | Malvik 1 | |
| | 11:29 | 15 | | | Oslo 1 |

| Pause 5 min | | | | | |
|-------------|-------|----|--------------|--------------|-----------|
| Pulje 2 | 11:36 | 16 | Laksevåg 1 | | |
| | 11:39 | 17 | | Malvik 2 | |
| | 11:43 | 18 | | | Drammen 2 |
| | 11:46 | 19 | Oslo 2 | | |
| | 11:50 | 20 | | Kristiansand | |
| | 11:53 | 21 | | | Laksevåg |
| | 11:57 | 22 | Malvik 2 | | |
| | 12:00 | 23 | | Grimstad | |
| | 12:04 | 24 | | | Oslo 2 |
| | 12:07 | 25 | Kristiansand | | |
| | 12:11 | 26 | | Sandnes 1 | |
| | 12:14 | 27 | | | Grimstad |
| | 12:18 | 28 | Mjøndalen 1 | | |
| | 12:21 | 29 | | Oslo 2 | |
| | 12:25 | 30 | | | Sandnes |

| Pause 5 min | | | | | |
|-------------|-------|----|-------------|------------|-----------|
| Pulje 3 | 12:33 | 31 | STAG | | |
| | 12:36 | 32 | | Bergen | |
| | 12:40 | 33 | | | Oslo 3 |
| | 12:43 | 34 | IL R.O.S | | |
| | 12:47 | 35 | | Hokksund | |
| | 12:50 | 36 | | | STAG |
| | 12:54 | 37 | Bergen | | |
| | 12:57 | 38 | | Hammerfest | |
| | 13:01 | 39 | | | IL R.O.S |
| | 13:04 | 40 | Laksevåg 2 | | |
| | 13:08 | 41 | | Odd | |
| | 13:11 | 42 | | | Ringerike |
| | 13:15 | 43 | Mjøndalen 2 | | |
| | 13:18 | 44 | | Sandnes 2 | |
| | 13:22 | 45 | | | Sola |

NM nasjonale klasser junior 2017

menn

| Tidsskjema | |
|------------|---------------------|
| 13:25 | Generell oppvarming |
| 13:55 | Trening |
| 15:30 | Konkurransstart |
| 17:55 | Premieutdeling |

| Deltakere | |
|----------------|----------------|
| Pulje 1 | Pulje 2 |
| Drammen | Arendal |
| Holmen 1 | Haugesund |
| Kristiansand | Holmen 2 |
| Oslo 1 | Kongsvinger |
| Tranby | Laksevåg |
| | Malvik |
| | Mjøndalen |
| | Oslo 2 |
| | Ringerike |
| | Sandnes |

| Trening - Pulje 1 og 2 | | | | |
|------------------------|--------------|--------------|--------------|--|
| Tid | Frittstående | Tumbling | Trampett | |
| 13:55 - 14:01 | Oslo 1 | Holmen 1 | Tranby | |
| 14:01 - 14:07 | Oslo 2 | Holmen 2 | Haugesund | |
| 14:07 - 14:13 | Drammen | Kristiansand | Mjøndalen | |
| 14:13 - 14:19 | Tranby | Oslo 1 | Holmen 1 | |
| 14:19 - 14:25 | Haugesund | Oslo 2 | Holmen 2 | |
| 14:25 - 14:31 | | Drammen | Kristiansand | |
| 14:31 - 14:37 | Holmen | Tranby | Oslo 1 | |
| 14:37 - 14:43 | Kristiansand | Haugesund | Oslo 2 | |
| 14:43 - 14:49 | | | Drammen | |
| 14:49 - 14:55 | | Arendal | Malvik | |
| 14:55 - 15:01 | | Kongsvinger | Ringerike | |
| 15:01 - 15:07 | | Laksevåg | Sandnes | |
| 15:07 - 15:13 | | Malvik | Arendal | |
| 15:13 - 15:19 | | Ringerike | Kongsvinger | |
| 15:19 - 15:25 | | Sandnes | Laksevåg | |

| Konkurransen | | | | | |
|----------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|
| Pulje | Tid | Start # | Frittstående | Tumbling | Trampett |
| Pulje 1 | 15:30 | 46 | Oslo 1 | | |
| | 15:33 | 47 | | Holmen 1 | |
| | 15:37 | 48 | | | Tranby |
| | 15:40 | 49 | Drammen | | |
| | 15:44 | 50 | | Kristiansand | |
| | 15:47 | 51 | | | Oslo 1 |
| Pulje 2 | 15:51 | 52 | Holmen | | |
| | 15:54 | 53 | | Tranby | |
| | 15:58 | 54 | | | Drammen |
| | 16:01 | 55 | Kristiansand | | |
| | 16:05 | 56 | | Oslo 1 | |
| | 16:08 | 57 | | | Holmen 1 |
| | 16:12 | 58 | Tranby | | |
| | 16:15 | 59 | | Drammen | |
| | 16:19 | 60 | | | Kristiansand |

Pause 5 min

| | | | | | |
|----------------|-------|----|-----------|-------------|-----------|
| Pulje 2 | 16:27 | 61 | Haugesund | | |
| | 16:30 | 62 | | Oslo 2 | |
| | 16:34 | 63 | | | Ringerike |
| | 16:37 | 64 | | Holmen 2 | |
| | 16:41 | 65 | | | Arendal |
| | 16:44 | 66 | Oslo 2 | | |
| | 16:48 | 67 | | | Haugesund |
| | 16:51 | 68 | | Ringerike | |
| | 16:55 | 69 | | Arendal | |
| | 16:58 | 70 | | | Holmen 2 |
| | 17:02 | 71 | | Haugesund | |
| 17:05 | 72 | | | Oslo 2 | |
| 17:09 | 73 | | | Sandnes | |
| 17:12 | 74 | | | Kongsvinger | |
| 17:16 | 75 | | Laksevåg | | |
| 17:19 | 76 | | | Malvik | |
| 17:23 | 77 | | | Kongsvinger | |
| 17:26 | 78 | | | Laksevåg | |
| 17:30 | 79 | | | | |
| 17:33 | 80 | | Malvik | | |
| 17:37 | 81 | | | Mjøndalen | |

NM nasjonale klasser junior 2017 miks

| Tidsskjema | |
|------------|---------------------|
| 09:30 | Generell oppvarming |
| 10:00 | Trening |
| 11:45 | Konkurransstart |
| 14:30 | Premieutdeling |

| Deltakere | | | |
|-----------|---|--|--|
| Pulje | Pulje 1 | Pulje 2 | Pulje 3 |
| Lag | Holmen 1 Malvik 1 Mjøndalen Oslo 1 Ringerike Sandnes | Drammen Gneist Holmen 2 Høybråten & St. Laksevåg Oslo 2 Tranby 1 | IL R.O.S Kongsvinger Malvik 2 Orkanger Oslo 3 Sandnes 2 STAG Tranby 2 |

| Trening - Pulje 1, 2 og 3 | | | | |
|---------------------------|-----------------|-----------|-------------|--|
| Tid | Frittstående | Tumbling | Trampett | |
| 10:00 - 10:06 | Holmen 1 | Oslo 1 | Tranby | |
| 10:06 - 10:12 | Holmen 2 | Oslo 2 | Kongsvinger | |
| 10:12 - 10:18 | Ringerike | Oslo 3 | IL R.O.S | |
| 10:18 - 10:24 | Tranby 1 | Holmen 1 | Oslo 1 | |
| 10:24 - 10:30 | Tranby 2 | Holmen 2 | Oslo 2 | |
| 10:30 - 10:36 | | Ringerike | Oslo 3 | |
| 10:36 - 10:42 | | Sandnes 1 | Holmen 1 | |
| 10:42 - 10:48 | Oslo | Sandnes 2 | Holmen 2 | |
| 10:48 - 10:54 | | Drammen | Ringerike | |
| 10:54 - 11:00 | Laksevåg | Gneist | Sandnes 1 | |
| 11:00 - 11:06 | Malvik | Orkanger | Sandnes 2 | |
| 11:06 - 11:12 | | Laksevåg | Drammen | |
| 11:12 - 11:18 | Høybråten & St. | Malvik 1 | Gneist | |
| 11:18 - 11:24 | | Malvik 2 | Orkanger | |
| 11:24 - 11:30 | Mjøndalen | STAG | Malvik | |

| Konkurranse | | | | | |
|-------------|-------|---------|--------------|-----------|-----------|
| Pulje | Tid | Start # | Frittstående | Tumbling | Trampett |
| Pulje 1 | 11:45 | 82 | Holmen 1 | | |
| | 11:48 | 83 | | Malvik 1 | |
| | 11:52 | 84 | | | Oslo 1 |
| | 11:55 | 85 | Mjøndalen | | |
| | 11:59 | 86 | | Ringerike | |
| | 12:02 | 87 | | | Holmen 1 |
| | 12:06 | 88 | Malvik | | |
| | 12:09 | 89 | | Oslo 1 | |
| | 12:13 | 90 | | | Sandnes 1 |
| | 12:16 | 91 | Ringerike | | |
| | 12:20 | 92 | | Holmen 1 | |
| | 12:23 | 93 | | | Malvik |
| | 12:27 | 94 | Oslo | | |
| | 12:30 | 95 | | Sandnes 1 | |
| | 12:34 | 96 | | | Ringerike |

Pause 5 min

| | | | | | |
|---------|-------|-----|-----------------|----------|----------|
| Pulje 2 | 12:42 | 97 | | Drammen | |
| | 12:45 | 98 | | | Holmen 2 |
| | 12:49 | 99 | Høybråten & St. | | |
| | 12:52 | 100 | | Oslo 2 | |
| | 12:56 | 101 | | | Drammen |
| | 12:59 | 102 | Holmen 2 | | |
| | 13:03 | 103 | | Gneist | |
| | 13:06 | 104 | | | Tranby |
| | 13:10 | 105 | Laksevåg | | |
| | 13:13 | 106 | | Holmen 2 | |
| | 13:17 | 107 | | | Oslo 2 |
| | 13:20 | 108 | Tranby 1 | | |
| | 13:24 | 109 | | Laksevåg | |
| | 13:27 | 110 | | | Gneist |

Pause 5 min

| | | | | | |
|---------|-------|-----|----------|-----------|-------------|
| Pulje 3 | 13:35 | 111 | Tranby 2 | | |
| | 13:38 | 112 | | Malvik 2 | |
| | 13:42 | 113 | | | Orkanger |
| | 13:45 | 114 | | Sandnes 2 | |
| | 13:49 | 115 | | | Kongsvinger |
| | 13:52 | 116 | | Oslo 3 | |
| | 13:56 | 117 | | | IL R.O.S |
| | 13:59 | 118 | | Orkanger | |
| | 14:03 | 119 | | | Sandnes 2 |
| | 14:06 | 120 | | STAG | |
| | 14:10 | 121 | | | Oslo 3 |

ORDENSREGLER FOR



HØNEFOSS ARENA



For brukere av hallen:

- **Sko skal tas av ved inngang til garderobe/hall. Ansvarlig leder passer på at dette blir ivaretatt.**
- **Det er kun lov med innesko på hallgulv (evt. barbeint), innesko skal være rene og ha såler som ikke sverter.**
- **Det er ikke tillatt med bruk av snus og tyggegummi i hallen.**
- **Berusede personer har ikke adgang. Nytelse av rusmidler er forbudt.**
- **Heisen i bygget skal kun brukes av de som trenger heis for å komme mellom etasjene.**
- **Det er forbudt å bedrive noen form for idrett utenfor hallflatene.**
- **Hall og garderober skal kun benyttes i den tid man er tildelt**

For arrangør:

- **Leietaker er ansvarlig for at ordensreglene blir overholdt, og for eventuelle skader som skyldes uansvarlig bruk. Skader som eventuelt måtte oppstå, skal meldes til Arena vert umiddelbart.**
- **For hvert arrangement skal det være en ansvarlig leder tilstede. Lederen har ansvaret for tilsyn med brukerne, og skal sjekke at hallgulv, garderober og dusjer er ryddet etter bruk.**
- **Brudd på ordensreglene kan medføre bortvisning fra hall, og inndragelse av tildelt tid for trening/arrangement.**