

Oppvarming- og konkurranseplan NC3 2025

Oversikt

Dag	Pulje	Kategori	Oppvarming	Konkurransestart	Slutt
Lørdag	Pulje 1	Rekrutter 11–12 år LUM	08:00–09:30	09:30	11:00
Lørdag	Pulje 2	Gutter 13–14 år & Junior 15–16 år LUM	11:00–12:30	12:45	14:15
Lørdag	Pulje 3	Junior 17–18 år & Senior	14:45–16:15	16:15	19:00
Søndag	Pulje 4	Gutter 13–14 år Selvvalgt	08:00–09:30	09:35	11:30
Søndag	Pulje 5	Junior 15–16 år Selvvalgt	11:30–13:00	13:05	15:05
Søndag	Rekrutt	Styrke- og bevegighetstest	—	11:30	13:00

Viktige merknader:

Vennligst merk at **oppgitte tidspunkter er omtrentlige**, og **endringer kan komme** grunnet uforutsette hendelser eller endringer i konkurranseforløpet. Eventuelle endringer i tidsplanen vil bli kommunisert via SMS og e-post til trenerne. **Sørg for at korrekt kontaktinformasjon er registrert hos sekretariatet.**

Deler av oppvarmingen er styrt av sekretariatet som angitt på sidene under.

Gymnastene må **holde orden på sine eiendeler** og ta med alt utstyr og personlige eiendeler **ut av salen før defileringen starter**. **Trenerne skal sørge for** at gymnastene følger dette, slik at salen er ryddet og klar i god tid før defileringen.

Hallen vil være åpen for trening mellom 16:00 og 20:00 fredag 26.09.25.

Alle trenere har ansvar for å informere arrangøren om strykninger, både ved frafall fra hele konkurransen og ved frafall i enkeltapparater. Strykninger skal meldes til sekretariatet på én av følgende måter: under lagledermøtet, direkte i salen i god tid før konkurransestart, eller på e-post til arrangøren i forkant av konkurransen. Det er viktig at dette gjøres så tidlig som mulig for å sikre en smidig gjennomføring av arrangementet.

Vi ber om at **all spising foregår i lunsjområdet i 2. etasje** i turnhallen under arrangementet. Dette er viktig for å ta hensyn til deltakere med allergier og for å lette ryddearbeidet for våre dugnadshjelpere. **Trenerne har hovedansvaret** for å påse at gymnastene følger denne regelen. Vi setter stor pris på deres forståelse og samarbeid.

[Lenke til Resultat Service: NC3 2025 i Live Score - Sport Event](#)

