

# NC3 2025

## Oppvarming- og konkurranseplan lørdag

### Pulje 1 – LUM Rekrutter 11 - 12 år

| Styrt oppvarming Pulje 1 - 08:30 - 09:30 |          |                             |           |        |      |         |            |
|------------------------------------------|----------|-----------------------------|-----------|--------|------|---------|------------|
| Tid                                      | Rotasjon | Frittstående                | Bøylehest | Ringer | Hopp | Skranke | Svingstang |
| 08:30                                    | 1        | Gr.6                        | Gr.1      | Gr.2   | Gr.3 | Gr.4    | Gr.5       |
| 08:40                                    | 2        | Gr.5                        | Gr.6      | Gr.1   | Gr.2 | Gr.3    | Gr.4       |
| 08:50                                    | 3        | Gr.4                        | Gr.5      | Gr.6   | Gr.1 | Gr.2    | Gr.3       |
| 09:00                                    | 4        | Gr.3                        | Gr.4      | Gr.5   | Gr.6 | Gr.1    | Gr.2       |
| 09:10                                    | 5        | Gr.2                        | Gr.3      | Gr.4   | Gr.5 | Gr.6    | Gr.1       |
| 09:20                                    | 6        | Gr.1                        | Gr.2      | Gr.3   | Gr.4 | Gr.5    | Gr.6       |
| 09:30                                    | Slutt    | Defilering etter oppvarming |           |        |      |         |            |

| Konkurranse Pulje 1 - 09:30 - 11:00 - Defilering 09:30 |          |                                  |           |        |      |         |            |
|--------------------------------------------------------|----------|----------------------------------|-----------|--------|------|---------|------------|
| Tid                                                    | Rotasjon | Frittstående                     | Bøylehest | Ringer | Hopp | Skranke | Svingstang |
| 09:45                                                  | 1        | Gr.1                             | Gr.2      | Gr.3   | Gr.4 | Gr.5    | Gr.6       |
| 09:57                                                  | 2        | Gr.6                             | Gr.1      | Gr.2   | Gr.3 | Gr.4    | Gr.5       |
| 10:10                                                  | 3        | Gr.5                             | Gr.6      | Gr.1   | Gr.2 | Gr.3    | Gr.4       |
| 10:23                                                  | 4        | Gr.4                             | Gr.5      | Gr.6   | Gr.1 | Gr.2    | Gr.3       |
| 10:35                                                  | 5        | Gr.3                             | Gr.4      | Gr.5   | Gr.6 | Gr.1    | Gr.2       |
| 10:48                                                  | 6        | Gr.2                             | Gr.3      | Gr.4   | Gr.5 | Gr.6    | Gr.1       |
| 11:00                                                  | Slutt    | Premieutdeling etter konkurranse |           |        |      |         |            |

### Pulje 2 – LUM Gutter 13 år - 14 år & Junior 15 år - 16 år

| Styrt oppvarming Pulje 2 - 11:30 - 12:30 |          |                             |           |        |       |         |            |
|------------------------------------------|----------|-----------------------------|-----------|--------|-------|---------|------------|
| Tid                                      | Rotasjon | Frittstående                | Bøylehest | Ringer | Hopp  | Skranke | Svingstang |
| 11:30                                    | 1        | Gr.12                       | Gr.1      | Gr.8   | Gr.9  | Gr.10   | Gr.11      |
| 11:40                                    | 2        | Gr.11                       | Gr.12     | Gr.1   | Gr.8  | Gr.9    | Gr.10      |
| 11:50                                    | 3        | Gr.10                       | Gr.11     | Gr.12  | Gr.1  | Gr.8    | Gr.9       |
| 12:00                                    | 4        | Gr.9                        | Gr.10     | Gr.11  | Gr.12 | Gr.1    | Gr.8       |
| 12:10                                    | 5        | Gr.8                        | Gr.9      | Gr.10  | Gr.11 | Gr.12   | Gr.1       |
| 12:20                                    | 6        | Gr.1                        | Gr.8      | Gr.9   | Gr.10 | Gr.11   | Gr.12      |
| 12:30                                    | Slutt    | Defilering etter oppvarming |           |        |       |         |            |

| Konkurranse Pulje 2 - 12:45 - 14:00 - Defilering 12:30 |          |                                  |           |        |       |         |            |
|--------------------------------------------------------|----------|----------------------------------|-----------|--------|-------|---------|------------|
| Tid                                                    | Rotasjon | Frittstående                     | Bøylehest | Ringer | Hopp  | Skranke | Svingstang |
| 12:45                                                  | 1        | Gr.1                             | Gr.8      | Gr.9   | Gr.10 | Gr.11   | Gr.12      |
| 12:57                                                  | 2        | Gr.12                            | Gr.1      | Gr.8   | Gr.9  | Gr.10   | Gr.11      |
| 13:09                                                  | 3        | Gr.11                            | Gr.12     | Gr.1   | Gr.8  | Gr.9    | Gr.10      |
| 13:21                                                  | 4        | Gr.10                            | Gr.11     | Gr.12  | Gr.1  | Gr.8    | Gr.9       |
| 13:33                                                  | 5        | Gr.9                             | Gr.10     | Gr.11  | Gr.12 | Gr.1    | Gr.8       |
| 13:45                                                  | 6        | Gr.8                             | Gr.9      | Gr.10  | Gr.11 | Gr.12   | Gr.1       |
| 14:00                                                  | Slutt    | Premieutdeling etter konkurranse |           |        |       |         |            |

Pulje 3 – Selvvalgt Junior 17 - 18 år & Senior

| Styrt oppvarming Pulje 3 - 14:30 - 16:00 |          |                             |           |        |       |         |            |
|------------------------------------------|----------|-----------------------------|-----------|--------|-------|---------|------------|
| Tid                                      | Rotasjon | Frittstående                | Bøylehest | Ringer | Hopp  | Skranke | Svingstang |
| 14:30                                    | 1        | Gr.15                       | Gr.13     | Gr.14  |       |         |            |
| 14:45                                    | 2        |                             | Gr.15     | Gr.13  | Gr.14 |         |            |
| 15:00                                    | 3        |                             |           | Gr.15  | Gr.13 | Gr.14   |            |
| 15:15                                    | 4        |                             |           |        | Gr.15 | Gr.13   | Gr.14      |
| 15:30                                    | 5        | Gr.14                       |           |        |       | Gr.15   | Gr.13      |
| 15:45                                    | 6        | Gr.13                       | Gr.14     |        |       |         | Gr.15      |
| 16:00                                    | Slutt    | Defilering etter oppvarming |           |        |       |         |            |

| Konkurranse pulje 3 - 16:15 - 19:00 - Defilering 16:00 |          |                                  |           |        |       |         |            |
|--------------------------------------------------------|----------|----------------------------------|-----------|--------|-------|---------|------------|
| Tid                                                    | Rotasjon | Frittstående                     | Bøylehest | Ringer | Hopp  | Skranke | Svingstang |
| 16:15                                                  | 1        | Gr.13                            | Gr.14     |        |       |         | Gr.15      |
| 16:39                                                  | 2        | Gr.15                            | Gr.13     | Gr.14  |       |         |            |
| 17:03                                                  | 3        |                                  | Gr.15     | Gr.13  | Gr.14 |         |            |
| 17:27                                                  | 4        |                                  |           | Gr.15  | Gr.13 | Gr.14   |            |
| 17:51                                                  | 5        |                                  |           |        | Gr.15 | Gr.13   | Gr.14      |
| 18:15                                                  | 6        | Gr.14                            |           |        |       | Gr.15   | Gr.13      |
| 18:45                                                  | Slutt    | Premieutdeling etter konkurranse |           |        |       |         |            |

Oppvarming- og konkurranseplan Søndag

SØNDAG

Pulje 4 – Selvvalgt Gutter 13-14 år

Fri Apparatoppvarming kl. 10:00-11:00

| Oppvarming pulje 4 - 08:30 - 09:30 |          |                             |           |        |      |         |            |
|------------------------------------|----------|-----------------------------|-----------|--------|------|---------|------------|
| Tid                                | Rotasjon | Frittstående                | Bøylehest | Ringer | Hopp | Skranke | Svingstang |
| 08:30                              | 1        | Gr.3                        | Gr.1      | Gr.2   |      |         |            |
| 08:40                              | 2        |                             | Gr.3      | Gr.1   | Gr.2 |         |            |
| 08:50                              | 3        |                             |           | Gr.3   | Gr.1 | Gr.2    |            |
| 09:00                              | 4        |                             |           |        | Gr.3 | Gr.1    | Gr.2       |
| 09:10                              | 5        | Gr.2                        |           |        |      | Gr.3    | Gr.1       |
| 09:20                              | 6        | Gr.1                        | Gr.2      |        |      |         | Gr.3       |
| 09:30                              | Slutt    | Defilering etter oppvarming |           |        |      |         |            |

Konkurransestart pulje 4 - 09:30 - 11:30

| Tid   | Rotasjon | Frittstående                             | Bøylehest | Ringer | Hopp | Skranke | Svingstang |
|-------|----------|------------------------------------------|-----------|--------|------|---------|------------|
| 09:30 | 1        | Gr.1                                     | Gr.2      |        |      |         | Gr.3       |
| 09:48 | 2        | Gr.3                                     | Gr.1      | Gr.2   |      |         |            |
| 10:07 | 3        |                                          | Gr.3      | Gr.1   | Gr.2 |         |            |
| 10:26 | 4        |                                          |           | Gr.3   | Gr.1 | Gr.2    |            |
| 10:44 | 5        |                                          |           |        | Gr.3 | Gr.1    | Gr.2       |
| 11:03 | 6        | Gr.2                                     |           |        |      | Gr.3    | Gr.1       |
| 11:30 | Slutt    | Premieutdeling etter konkurranse pulje 5 |           |        |      |         |            |

Pulje 5 – Selvvalgt Junior 15-16 år

| Oppvarming pulje 5 - 12:00 - 13:00 |          |                             |           |        |      |         |            |
|------------------------------------|----------|-----------------------------|-----------|--------|------|---------|------------|
| Tid                                | Rotasjon | Frittstående                | Bøylehest | Ringer | Hopp | Skranke | Svingstang |
| 12:00                              | 1        | Gr.6                        | Gr.4      | Gr.5   |      |         |            |
| 12:10                              | 2        |                             | Gr.6      | Gr.4   | Gr.5 |         |            |
| 12:20                              | 3        |                             |           | Gr.6   | Gr.4 | Gr.5    |            |
| 12:30                              | 4        |                             |           |        | Gr.6 | Gr.4    | Gr.5       |
| 12:40                              | 5        | Gr.5                        |           |        |      | Gr.6    | Gr.4       |
| 12:50                              | 6        | Gr.4                        | Gr.5      |        |      |         | Gr.6       |
| 13:00                              | Slutt    | Defilering etter oppvarming |           |        |      |         |            |

| Konkurransestart pulje 5 - 13:00 - 14:30 - Defilering 13:00 |          |                                               |           |        |      |         |            |
|-------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|-----------|--------|------|---------|------------|
| Tid                                                         | Rotasjon | Frittstående                                  | Bøylehest | Ringer | Hopp | Skranke | Svingstang |
| 13:00                                                       | 1        | Gr.4                                          | Gr.5      |        |      |         | Gr.6       |
| 13:14                                                       | 2        | Gr.6                                          | Gr.4      | Gr.5   |      |         |            |
| 13:29                                                       | 3        |                                               | Gr.6      | Gr.4   | Gr.5 |         |            |
| 13:44                                                       | 4        |                                               |           | Gr.6   | Gr.4 | Gr.5    |            |
| 13:58                                                       | 5        |                                               |           |        | Gr.6 | Gr.4    | Gr.5       |
| 14:13                                                       | 6        | Gr.5                                          |           |        |      | Gr.6    | Gr.4       |
| 14:30                                                       | Slutt    | Premieutdeling Pulje 4 og 5 etter konkurranse |           |        |      |         |            |