

Oppvarming- og konkurranseplan NNM 2026

Oversikt - Oppvarminger, Oppvisning, Konkurranser og Møter

Dag	Pulje	Kategori	Oppvarming	Start	Slutt
Lørdag	Pulje 1	Aspiranter	8:30-9:30	10:45	13:00
Lørdag	Pulje 1	Aspiranter og Rekrutter	9:00-10:30	10:45	13:00
Lørdag	Pulje 2	Klasse turnere og FIG	13:00-14:30	14:45	17:00
Søndag	Pulje 3	Apparatfinaler Rekrutter, Klasse og FIG	9:00-10:30	10:45	13:00

Dag	Pulje	Møte	Start	Slutt
Lørdag	Pulje 1	Trenermøte v/Sekretariatet	8:30	8:45
Lørdag	Pulje 1	Dommermøte	9:30	10:15
Lørdag	Pulje 2	Trenermøte v/Sekretariatet	13:00	13:15
Søndag	Pulje 3	Trenermøte v/Sekretariatet	9:00	9:15

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 10.04.26.

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: [NNM i Apparatturn Tromsø, 10.-12. April 2026](#)

Oppvarming- og konkurranseplan NNM 2026

Inndeling Klubb - Puljer - Grupper

Inndeling Lørdag			
Klasse	Pulje - Gruppe	Antall	Klubber
WAG	Pulje 1 - Gruppe 1	21	Melbo, Tromsø
WAG	Pulje 1 - Gruppe 2	21	B&OI, Ballstad, Kabelvåg
WAG	Pulje 1 - Gruppe 3	18	Narvik
WAG	Pulje 1 - Gruppe 4	21	Alta, Harstad, Sortland
MAG	Pulje 1 - Gruppe 5	7	Ballstad, Kabelvåg, Tromsø
MAG	Pulje 1 - Gruppe 6	7	Melbo, Narvik
MAG	Pulje 1 - Gruppe 7	7	Tromsø
WAG	Pulje 2 - Gruppe 1	12	Alta, Tromsø
WAG	Pulje 2 - Gruppe 2	11	Harstad, Narvik
WAG	Pulje 2 - Gruppe 3	12	B&OI, Sortland
WAG	Pulje 2 - Gruppe 4	11	Ballstad, Kabelvåg, Melbo
MAG	Pulje 1 - Gruppe 5	7	Ballstad, Kabelvåg, Tromsø
MAG	Pulje 1 - Gruppe 6	7	Melbo, Narvik
Totalt		162	

Inndeling Søndag			
Klasse	Pulje - Gruppe	Antall	Klubber
WAG	Pulje 3 - Gruppe I	7	Kabelvåg, Narvik
WAG	Pulje 3 - Gruppe 2	6	Ballstad, Tromsø
WAG	Pulje 3 - Gruppe 3	4	B&OI, Harstad, Tromsø
WAG	Pulje 3 - Gruppe 4	3	Kabelvåg, Narvik
WAG	Pulje 3 - Gruppe 5	6	Alta, Narvik, Tromsø
WAG	Pulje 3 - Gruppe 6	6	B&OI, Sortland
WAG	Pulje 3 - Gruppe 7	5	Harstad, Kabelvåg
WAG	Pulje 3 - Gruppe 8	6	Ballstad, Kabelvåg, Tromsø
WAG	Pulje 3 - Gruppe 9	5	B&OI, Melbo, Narvik
WAG	Pulje 3 - Gruppe 10	5	Harstad, Sortland
WAG	Pulje 3 - Gruppe 11	6	Finalister Klasse I Kvinner Junior
WAG	Pulje 3 - Gruppe 12	6	Finalister Klasse II Kvinner Junior
WAG	Pulje 3 - Gruppe 13	3	Finalister Klasse III Kvinner Senior & FIG
MAG	Pulje 3 - Gruppe 14	6	KI1
MAG	Pulje 3 - Gruppe 15	8	KI2, KI3
MAG	Pulje 3 - Gruppe 16	11	Melbo Turnforening, Tromsø Turnforening
Totalt		82	

Oppvarming- og konkurranseplan NNM 2026

Pulje 2 – Jenter Klasse I-III og FIG

Styrt oppvarming pulje 2		13:30-14:30			
Tid	Rotasjon	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående
13:30	1	Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4
13:45	2	Gr.4	Gr.1	Gr.2	Gr.3
14:00	3	Gr.3	Gr.4	Gr.1	Gr.2
14:15	4	Gr.2	Gr.3	Gr.4	Gr.1
14:30	Slutt	Defilering etter oppvarming			

Konkurranse pulje 2			Defilering 14:30		
Rotasjon	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående	
1	Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4	
2	Gr.4	Gr.1	Gr.2	Gr.3	
3	Gr.3	Gr.4	Gr.1	Gr.2	
4	Gr.2	Gr.3	Gr.4	Gr.1	
Slutt	Premieutdeling etter konkurranse				

Pulje 2 – Gutter Klasse 1-3

Styrt oppvarming pulje 2				13:30-14:30			
Tid	Rotasjon	Frittstående	Bøylehest	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
13:30	1		Gr.5	Gr.6			
13:40	2			Gr.5	Gr.6		
13:50	3				Gr.5	Gr.6	
14:00	4					Gr.5	Gr.6
14:10	5	Gr.6					Gr.5
14:20	6	Gr.5	Gr.6				
14:30	Slutt	Defilering etter oppvarming					

Konkurranse pulje 2			Defilering 14:30			
Rotasjon	Frittstående	Bøylehest	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
1	Gr. 5	Gr.6				
2	Gr.6	Gr. 5				
3			Gr. 5	Gr.6		
4			Gr.6	Gr. 5		
5					Gr. 5	Gr.6
6					Gr.6	Gr. 5
Slutt	Premieutdeling etter konkurranse					

Oppvarming- og konkurranseplan NNM 2026

Søndag 12.04.26

Pulje 3 – Finaler Jenter Rekrutter, Klasse I-III & FIG

Styrt oppvarming pulje 3		09:30-10:30			
Tid	Rotasjon	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående
09:30	1	Gr.1	Gr.3	Gr.5,6,7	Gr.8,9,10
09:40	2	Gr.2	Gr.4	Gr.5,6,7	Gr.8,9,10
09:50	3		Gr.13	Gr.12	Gr.11
10:00	4	Gr.11		Gr.13	Gr.12
10:10	5	Gr.12	Gr.11		Gr.13
10:20	6	Gr.13	Gr.12	Gr.11	
10:30	Slutt	Defilering etter oppvarming			

Konkurranse pulje 3		Defilering 10:30		
Rotasjon	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående
1	Gr.1	Gr.3	Gr.5	Gr.8
2	Gr.13	Gr.12	Gr.11	Gr.9
3	Gr.2	Gr.13	Gr.12	Gr.11
4	Gr.11	Gr.4	Gr.13	Gr.12
5	Gr.12	Gr.11	Gr.6	Gr.13
6			Gr.7	Gr.10
Slutt	Premieutdeling etter konkurranse			

Oppvarming- og konkurranseplan NNM 2026

Pulje 3 – Finaler Gutter Rekrutt & Menn Klasse 1-3

Styrt oppvarming pulje 3				09:30-10:30			
Tid	Rotasjon	Frittstående	Bøylehest	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
09:30	1		Gr.14	Gr.15	Gr.16		
09:40	2			Gr.14	Gr.15	Gr.16	
09:50	3				Gr.14	Gr.15	Gr.16
10:00	4	Gr.16				Gr.14	Gr.15
10:10	5	Gr.15	Gr.16				Gr.14
10:20	6	Gr.14	Gr.15	Gr.16			
10:30	Slutt	Defilering etter oppvarming					

Konkurranse pulje 3			Defilering 10:45			
Rotasjon	Frittstående	Bøylehest	Ringer	Hopp	Skranke	Svingstang
1	Gr.15	Gr.14	Gr.16			
2	Gr.14	Gr.15			Gr.16	
3			Gr.15	Gr.14		Gr.16
4			Gr.14	Gr.15		
5					Gr.15	Gr.14
6					Gr.14	Gr.15
Slutt	Premieutdeling etter konkurranse					