**Tidsskjema Sørlandsmesterskap 02.november 2019**

Kl.08.30: Hallen åpner/fri oppvarming aspiranter

Kl.08.50: Oppvarming hopp gutter

Kl.09.00-ca. 09.20: dommer/lagledermøte

Kl.09.00 – 09.40: Fri oppvarming gutter. Styrt oppvarming jenter (se liste nedenfor)

Kl.09.50: Defilering og konkurransestart aspiranter

Ca.kl.12.30: Premieutdeling aspiranter

Kl.12.00 – 12.45: Fri oppvarming rekrutt og eldre i RG-hallen

Kl.12.45 – 13.45: Fri trening i apparatene. Guttene har trening i hopp fra 12.45 – 12.55. Etter dette er det ledig for alle andre (hvis premieutdeling ennå ikke er ferdig, foregår oppvarming til hopp etter at dette er avsluttet).

Kl.13.50: Defilering og konkurransestart

Ca.kl.17.00: Premieutdeling

Styrt oppvarming aspirant jenter

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Hopp | Skranke | Bom | Frittstående |
| Mandal 1-7 + Vågsbygd | 09.00 | 09.10 | 09.20 | 09.30 |
| Mandal 14 – 22 | 09.30 | 09.00 | 09.10 | 09.20 |
| Kristiansand | 09.20 | 09.30 | 09.00 | 09.10 |
| Grimstad | 09.10 | 09.20 | 09.30 | 09.00 |

**Musikk til frittstående sendes på mp3 innen torsdag 31.10. på mail til** **kariannejokstad@gmail.com****.**

**Dommere jenter:**

Hopp: Karianne Jokstad: Kristiansand

Skranke: Therese Ridderholt og Sofie Aateigen: Kristiansand

Bom: Nora Lieng og Trine Sælen: Grimstad

Frittstående: Nadezda Tarvida: Vågsbygd

**Dommere gutter:**

Alle apparater: Lasse Rugland og Raymond Holseter