

## Arendals Turnforening

- Turnforeningen må selv dele inn utøverne i tre grupper:
  - o Arendal 1: 48 utøvere
  - o Arendal 2: 48 utøvere
  - o Arendal 3: 47 utøvere
- Trenere må sørge for at utøvere er på plass til workshop. Trenere må følge sine utøvere og bidra med sikring både i trampett og tumbling/airtrack.
- Utøvere har 10 minutter på å forflytte seg fra workshop/lunsj/lær på stevne/foreningsoppvisning
- 11:00- 11:20: Arendal 2 og Grimstad har «Sirkus» sammen, vær obs på dette da det vil være mange utøvere på samme workshop
- 11:30- 11:50: Arendal 1 og Grimstad har «Akrobatikk» sammen, vær obs på dette da det vil være mange utøvere på samme workshop.

Start	Slutt	Timeplan: Arendal 1	Sted
10:00	10:20	HipHop	Bryterommet (kjelleren)
10:30	10:50	Pause	Tribune
11:00	11:20	Åpen hall	Turnhallen
11:30	11:50	Akrobatikk	Bane 3 (Gimlehallen)
12:00	12:20	Lunsj	Tribune
12:30	12:50	Øving til foreningsoppvisning	Hovedfeltet (Gimlehallen)
13:00	13:20	Lær på stevnet	Gymsalen
13:30	13:50	Trampett	Bak hovedfeltet (Gimlehallen)
14:00	14:20	Pause	Tribune

Start	Slutt	Timeplan: Arendal 2	Sted
10:00	10:20	Tumbling	Bane 1 (Gimlehallen)
10:30	10:50	Pause	Tribune
11:00	11:20	Sirkus	RS-hallen
11:30	11:50	Åpen hall	Turnhallen
12:00	12:20	Lunsj	Tribune
12:30	12:50	Øving til foreningsoppvisning	Hovedfeltet (Gimlehallen)
13:00	13:20	Lær på stevnet	Gymsalen

13:30	13:50	Akrobatikk	Bane 3 (Gimlehallen)
14:00	14:20	Pause	Tribune

<b>Start</b>	<b>Slutt</b>	<b>Timeplan: Arendal 3</b>	<b>Sted</b>
10:00	10:20	Parkour	Bane 3 (Gimlehallen)
10:30	10:50	Pause	Tribune
11:00	11:20	Hip Hop	Bryterommet (kjelleren)
11:30	11:50	Sirkus	RS-hallen
12:00	12:20	Lunsj	Tribune
12:30	12:50	Øving til foreningsoppvisning	Hovedfeltet (Gimlehallen)
13:00	13:20	Lær på stevnet	Gymsalen
13:30	13:50	Åpen hall	Turnhallen
14:00	14:20	Pause	Tribune

## Kristiansands Turnforening

- Turnforeningen må selv dele inn utøverne i to grupper:
  - o Kristiansand 1: 51 utøvere
  - o Kristiansand 2: 51 utøvere
- Trenere må sørge for at utøvere er på plass til workshop. Trenere må følge sine utøvere og bidra med sikring både i trampett og tumbling/airtrack.
- Utøvere har 10 minutter på å forflytte seg fra workshop/lunsj/lær på stevne/foreningsoppvisning.
- Oppmøte 09:15

Start	Slutt	Timeplan: Kristiansand 1	Sted
09:30	09:50	Øving til foreningsoppvisning	Hovedfeltet (Gimlehallen)
10:00	10:20	Pause	Tribune
10:30	10:50	Parkour	Bane 3 (Gimlehallen)
11:00	11:20	Lunsj	Tribune
11:30	11:50	Tumbling	Bane 1 (Gimlehallen)
12:00	12:20	Åpen hall	Turnhallen
12:30	12:50	Akrobatikk	Bane 3 (Gimlehallen)
13:00	13:20	Hip Hop	Bryterommet (kjelleren)
13:30	13:50	Pause	Tribune
14:00	14:20	Lær på stevne	Gymsalen

Start	Slutt	Timeplan: Kristiansand 2	Sted
09:30	09:50	Øving til foreningsoppvisning	Hovedfeltet (Gimlehallen)
10:00	10:20	Pause	Tribune
10:30	10:50	Åpen hall	Turnhallen
11:00	11:20	Lunsj	Tribune
11:30	11:50	Hip hop	Bryterommet (kjelleren)
12:00	12:20	Akrobatikk	Bane 3 (Gimlehallen)
12:30	12:50	Sirkus	RS-hallen
13:00	13:20	Tumbling	Bane 1 (Gimlehallen)
13:30	13:50	Pause	Tribune
14:00	14:20	Lær på stevne	Gymsalen

## **Flekkefjord TF/Tvedestrand Turn**

- Trenerne må sørge for at utøvere er på plass til workshop. Trenerne må følge sine utøvere og bidra med sikring både i trampett og tumbling/airtrack.
- Utøvere har 10 minutter på å forflytte seg fra workshop/lunsj/lær på stevne/foreningsoppvisning.

<b>Start</b>	<b>Slutt</b>	<b>Timeplan: Flekkefjord/Tvedestrand</b>	<b>Sted</b>
10:00	10:20	Pause	Tribune
10:30	10:50	Trampett	Bak hovedfeltet (Gimlehallen)
11:00	11:20	Akrobatikk	Bane 3 (Gimlehallen)
11:30	11:50	Lunsj	Tribune
12:00	12:20	Sirkus	RS-hallen
12:30	12:50	Tumbling	Bane 1 (Gimlehallen)
13:00	13:20	Pause	Tribune
13:30	13:50	Lær på stevne	Gymsalen
14:00	14:20	Øving til foreningsoppvisning	Hovedfeltet (Gimlehallen)

## Vennesla Turnforening

- Turnforeningen må selv dele inn utøverne i to grupper:
  - o Vennesla 1: 52 utøvere
  - o Vennesla 2: 51 utøvere
- Trenere må sørge for at utøvere er på plass til workshop. Trenere må følge sine utøvere og bidra med sikring både i trampett og tumbling/airtrack.
- Utøvere har 10 minutter på å forflytte seg fra workshop/lunsj/lær på stevne/foreningsoppvisning.

Start	Slutt	Timeplan: Vennesla 1	Sted
10:00	10:20	Akrobatikk	Bane 3 (Gimlehallen)
10:30	10:50	Pause	Tribune
11:00	11:20	Øving til foreningsoppvisning	Hovedfeltet (Gimlehallen)
11:30	11:50	Trampett	Bak hovedfeltet (Gimlehallen)
12:00	12:20	Lær på stevne	Gymsalen
12:30	12:50	Åpen hall	Turnhallen
13:00	13:20	Sirkus	RS-hallen
13:30	13:50	Lunsj	Tribune
14:00	14:20	Pause	Tribune

Start	Slutt	Timeplan: Vennesla 2	Sted
10:00	10:20	Pause	Tribune
10:30	10:50	Akrobatikk	Bane 3 (Gimlehallen)
11:00	11:20	Øving til foreningsoppvisning	Hovedfeltet (Gimlehallen)
11:30	11:50	Parkour	Bane 3 (Gimlehallen)
12:00	12:20	Lær på stevne	Gymsalen
12:30	12:50	Trampett	Bak hovedfeltet (Gimlehallen)
13:00	13:20	Åpen hall	Turnhallen
13:30	13:50	Lunsj	Tribune
14:00	14:20	Pause	Tribune

## FLIK

- Trenere må sørge for at utøvere er på plass til workshop. Trenere må følge sine utøvere og bidra med sikring både i trampett og tumbling/airtrack.
- Utøvere har 10 minutter på å forflytte seg fra workshop/lunsj/lær på stevne/foreningsoppvisning.

Start	Slutt	Timeplan: FLIK	Sted
10:00	10:20	Pause	Tribune
10:30	10:50	Tumbling	Bane 1 (Gimlehallen)
11:00	11:20	Parkour	Bane 3 (Gimlehallen)
11:30	11:50	Lunsj	Tribune
12:00	12:20	Pause	Tribune
12:30	12:50	Hip hop	Bryterommet (kjelleren)
13:00	13:20	Øving til foreningsoppvisning	Hovedfeltet (Gimlehallen)
13:30	13:50	Lær på stevne	Gymsalen
14:00	14:20	Åpen hall	Turnhallen

## Grimstad TIF

- Trenerne må sørge for at utøvere er på plass til workshop. Trenerne må følge sine utøvere og bidra med sikring både i trampett og tumbling/airtrack.
- Utøvere har 10 minutter på å forflytte seg fra workshop/lunsj/lær på stevne/foreningsoppvisning.
- 11:00- 11:20: Arendal 2 og Grimstad har «Sirkus» sammen, vær obs på dette da det vil være mange utøvere på samme workshop.
- 11:30- 11:50: Arendal 1 og Grimstad har «Akrobatikk» sammen, vær obs på dette da det vil være mange utøvere på samme workshop.

Start	Slutt	Timeplan: Grimstad TIF	Sted
10:00	10:20	Pause	Tribune
10:30	10:50	Pause	Tribune
11:00	11:20	Sirkus	RS-hallen
11:30	11:50	Akrobatikk	Bane 3 (Gimlehallen)
12:00	12:20	Øving til foreningsoppvisning	Hovedfeltet (Gimlehallen)
12:30	12:50	Lær på stevne	Gymsalen
13:00	13:20	Lunsj	Tribune
13:30	13:50	Tumbling	Bane 1 (Gimlehallen)
14:00	14:20	Parkour	Bane 3 (Gimlehallen)

## Søgne TF

- Trenere må sørge for at utøvere er på plass til workshop. Trenere må følge sine utøvere og bidra med sikring både i trampett og tumbling/airtrack.
- Utøvere har 10 minutter på å forflytte seg fra workshop/lunsj/lær på stevne/foreningsoppvisning.

Start	Slutt	Timeplan: Søgne	Sted
10:00	10:20	Pause	Tribune
10:30	10:50	Øving til foreningsoppvisning	Hovedfeltet (Gimlehallen)
11:00	11:20	Pause	Tribune
11:30	11:50	Lær på stevne	Gymsalen
12:00	12:20	Tumbling	Bane 1 (Gimlehallen)
12:30	12:50	Lunsj	Tribune
13:00	13:20	Parkour	Bane 3 (Gimlehallen)
13:30	13:50	Hip hop	Bryterrommet (kjelleren)
14:00	14:20	Trampett	Bak hovedfeltet (Gimlehallen)



## Vågsbygd Turn IL

- Turnforeningen må selv dele inn utøverne i to grupper:
  - o Vågsbygd 1: 40 utøvere
  - o Vågsbygd 2: 39 utøvere
- Trenere må sørge for at utøvere er på plass til workshop. Trenere må følge sine utøvere og bidra med sikring både i trampett og tumbling/airtrack.
- Utøvere har 10 minutter på å forflytte seg fra workshop/lunsj/lær på stevne/foreningsoppvisning.

Start	Slutt	Timeplan: Vågsbygd 1	Sted
10:00	10:20	Øving til foreningsoppvisning	Hovedfeltet (Gimlehallen)
10:30	10:50	Pause	Tribune
11:00	11:20	Tumbling	Bane 1 (Gimlehallen)
11:30	11:50	Lær på stevne	Gymsalen
12:00	12:20	Parkour	Bane 3 (Gimlehallen)
12:30	12:50	Lunsj	Tribune
13:00	13:20	Trampett	Bak hovedfeltet (Gimlehallen)
13:30	13:50	Sirkus	RS-hallen
14:00	14:20	Pause	Tribune

Start	Slutt	Timeplan: Vågsbygd 2	Sted
10:00	10:20	Øving til foreningsoppvisning	Hovedfeltet (Gimlehallen)
10:30	10:50	Pause	Tribune
11:00	11:20	Trampett	Bak hovedfeltet (Gimlehallen)
11:30	11:50	Lær på stevne	Gymsalen
12:00	12:20	Hip hop	Bryterrommet (kjelleren)
12:30	12:50	Lunsj	Tribune
13:00	13:20	Akrobatikk	Bane 3 (Gimlehallen)
13:30	13:50	Pause	Tribune
14:00	14:20	Sirkus	RS-hallen

## Mandals Turnforening

- Trenerne må sørge for at utøvere er på plass til workshop. Trenerne må følge sine utøvere og bidra med sikring både i trampett og tumbling/airtrack.
- Utøvere har 10 minutter på å forflytte seg fra workshop/lunsj/lær på stevne/foreningsoppvisning.

Start	Slutt	Timeplan: Mandal	Sted
10:00	10:20	Åpen hall	Turnhallen
10:30	10:50	Sirkus	RS-hallen
11:00	11:20	Lunsj	Tribune
11:30	11:50	Pause	Tribune
12:00	12:20	Trampett	Bak hovedfeltet (Gimlehallen)
12:30	12:50	Parkour	Bane 3 (Gimlehallen)
13:00	13:20	Pause	Tribune
13:30	13:50	Øving til foreningsoppvisning	Hovedfeltet (Gimlehallen)
14:00	14:20	Lær på stevne	Gymsalen

## Lillesand IL Turn

- Trenere må sørge for at utøvere er på plass til workshop. Trenere må følge sine utøvere og bidra med sikring både i trampett og tumbling/airtrack.
- Utøvere har 10 minutter på å forflytte seg fra workshop/lunsj/lær på stevne/foreningsoppvisning.

Start	Slutt	Timeplan: Lillesand	Sted
10:00	10:20	Trampett	Bak hovedfeltet (Gimlehallen)
10:30	10:50	Hip hop	Bryterommet (kjelleren)
11:00	11:20	Pause	Tribune
11:30	11:50	Øving til foreningsoppvisning	Hovedfeltet (Gimlehallen)
12:00	12:20	Pause	Tribune
12:30	12:50	Lær på stevne	Gymsalen
13:00	13:20	Lunsj	Tribune
13:30	13:50	Parkour	Bane 3 (Gimlehallen)
14:00	14:20	Tumbling	Bane 1 (Gimlehallen)