

Efterskole Mesterskabet

Indmarch og velkomst kl. 10.50

Opvarmningshal- Kvalifikation

	26 m luftbane - Bord 1		Fiberbane - Bord 2
kl. 10.30	B række Dreng 1. grp	kl.10.30	S række Piger
kl. 10.55	B række Dreng 2. grp	kl. 10.50	Eliterække Piger
kl. 11.20	B række Piger 1. grp	kl. 11.20	Eliterække Dreng 1. grp
kl. 11.45	B række Piger 2. grp	kl. 12.00	Eliterække Dreng 2. grp
kl. 12.10	B række Piger 3. grp		
kl. 12.45	A række Piger og Dreng		

B og A række har one touch

S række har 5 min. opvarmning på konkurrencebanen inden onetouch

Eliterække har 10 min opvarmning på konkurrencebanen inden 2 touch

Alle rækker laver 2 gældende spring

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Efterskole Mesterskabet

Opvarmningshal - Finalen

	26 m Luftbane - Bord 1		Fiberbane - Bord 2
kl. 13.55	B række Drenge	kl. 13.05	S række Piger
kl. 14.10	B række Piger	kl. 13.30	Eliterække Junior Piger
kl. 14.25	A række Piger og Drenge	kl. 14.00	Eliterække Junior Drenge

B og A række laver 1 finale spring og har onetouch

S række laver 1 finalespring og har 5 min opvarmning inden onetouch

Eliterække laver 2 finalespring og har 10 min opvarmning inden twotouch

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Efterskole Mesterskabet

Opvarmningshal - Hold

	26 m luftbane - Bord 1		Fiberbane - Bord 2
kl. 14.45	B række Dreng 1. grp	kl. 15.10	S række Piger
kl. 15.10	B række Dreng 2. grp	kl. 15.30	Eliterække Junior Piger
kl. 15.35	B række Piger 1. grp	kl. 16.00	Eliterække Junior Dreng
kl. 16.00	B række Piger 2. grp		
kl. 16.25	B række Piger 3. grp		
kl. 16.50	A række Dreng		

Alle rækker springer 2 gældende øvelser

B og A række har onetouch

S række har 5 min opvarmning inden onetouch

Eliterække laver 2 øvelser og har 10 min opvarmning inden twotouch

Medalje overrækkelse lige efter sidste spring ca. 17.50

