

Efterskole Mesterskabet

Indmarch og velkomst kl. 10.50

Konkurrencehal - Kvalifikation

	26 m luftbane - Bord 1		Fiberbane - Bord 2
kl. 11.00	B række Drenge 1. grp	kl.11.00	S række Piger
kl. 11.25	B række Drenge 2. grp	kl. 11.20	Eliterække Piger
kl. 11.50	B række Piger 1. grp	kl. 12.00	Eliterække Drenge 1. grp
kl. 12.15	B række Piger 2. grp	kl. 12.40	Eliterække Drenge 2. grp
kl. 12.40	B række Piger 3. grp		
kl. 13.15	A række Piger og Drenge		

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

Konkurrencehal - Finalen

	26 m Luftbane - Bord 1		Fiberbane - Bord 2
kl. 14.15	B række Drenge	kl. 13.35	S række Piger
kl. 14.30	B række Piger	kl. 14.00	Eliterække Junior Piger
kl. 14.45	A række Piger og Drenge	kl. 14.30	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

Gym1**Danmark**
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Efterskole Mesterskabet

Konkurrencehal - Hold

	26 m luftbane - Bord 1		Fiberbane - Bord 2
kl. 15.15	B række Drenge 1. grp	kl. 15.40	S række Piger
kl. 15.40	B række Drenge 2. grp	kl. 16.00	Eliterække Junior Piger
kl. 16.05	B række Piger 1. grp	kl. 16.30	Eliterække Junior Drenge
kl. 16.30	B række Piger 2. grp		
kl. 16.55	B række Piger 3. grp		
kl. 17.20	A række Drenge		

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

