

<b>Treningstider Tumbling</b>	
7:30	<b>Hallen åpner</b>
07:45	
07:50	
07:55	
08:00	<b>Harestua</b>
08:05	
08:10	<b>Vardal</b>
08:15	
08:20	<b>Eina</b>
08:25	
08:30	<b>Østre Toten</b>
08:35	
08:40	<b>Nordre Land</b>
08:45	
08:50	<b>Elverum</b>
08:55	
09:00	<b>Hamar</b>
09:05	
09:10	
09:15	
09:20	<b>Kongsvinger</b>
09:25	
09:30	
09:35	
09:40	<b>Rena</b>
09:45	
09:50	<b>Lillehammer</b>
09:55	
10:00	
10:05	
10:10	<b>Vestre Slidre</b>
10:15	
10:20	
10:25	

<b>Treningstider Trampett</b>	
7:30	<b>Hallen åpner</b>
07:45	
07:50	
07:55	
08:00	<b>Eina</b>
08:05	
08:10	<b>Østre Toten</b>
08:15	
08:20	<b>Harestua</b>
08:25	
08:30	<b>Vardal</b>
08:35	
08:40	<b>Hamar</b>
08:45	
08:50	
08:55	
09:00	<b>Nordre Land</b>
09:05	
09:10	<b>Elverum</b>
09:15	
09:20	<b>Lillehammer</b>
09:25	
09:30	
09:35	
09:40	<b>Vestre Slidre</b>
09:45	
09:50	<b>Kongsvinger</b>
09:55	
10:00	
10:05	
10:10	<b>Rena</b>
10:15	
10:20	
10:25	

<b>10:00</b>	<b>Dommer og lagerledermøte</b>
<b>10.45</b>	<b>Oppstilling og defilering</b>
<b>11:00</b>	<b>Konkurransstart</b>

Tumbling		Trampett	
Gran	Fredag	Gran	Fredag
Harestua	08.00-08.10	Elna	08.00-08.10
Vardal	08.10-08.20	Østre Toten	08.10-08.20
Eina	08.20-08.30	Harestua	08.20-08.30
Østre Toten	08.30-08.40	Vardal	08.30-08.40
Nordre Land	08.40-08.50	Hamar	08.40-08.55
Elverum	08.50-09.00	Nordre Land	08.55-09.05
Hamar	09.00-09.15	Elverum	09.05-09.15
Kongsvinger	09.15-09.35	Lillehammer	09.15-09.35
Rena	09.35-09.45	Vestre Slidre	09.35-09.45
Lillehammer	09.45-10.05	Kongsvinger	09.45-10.05
Vestre Slidre	10.05-10.15	Rena	10.05-10.15

Treningstider Gymhjul	
Gran	08.00-09.15
Vardal	09.15-10.00
Eidskog	10.00-10.25

Klubb	Tropper	Antall gymnaster	Tid (min)
Kongsvinger	16	40	20
Lillehammer	10	38	20
Hamar	10	26	15
Elverum	10	17	10
Nordre Land	8	17	10
Vardal	6	16	10
Vestre Slidre	8	15	10
Harestua	6	14	10
Østre Toten	8	12	10
Eina turn	4	11	10
Rena IL Turn	4	11	10
	90	217	135

2t15min