

Dommere turn kvinner

Silje Isdahl i Skanke og Frittstående

Sandra Hovind Persson i Hopp og Bom

Linn Schulstad i Hopp og Bom



Kontaktperson: Hedvig Selnes

breddeturn@hamaridrettslag.no

46907121



Cup 1 Hamar 2024

Hallen åpner: 09:30

Inngang kr 100,-

Pulje 1

- Oppvarming 10:00-11:00
- Dommer og lagledermøte 10:30
- Innmarsj 11:00
- Konkurransen 11:00-12:15
- Premieutdeling 12:15



Pulje 2

- Oppvarming 12:30-14:00
- Dommer og lagledermøte 13:30
- Innmarsj 14:00
- Konkurransen 14:00- ca.18:00
- Premieutdeling ca. 18:00



Oppvarmingsplan Pulje 1

Generell oppvarming 10:00-10:15

	10:15-10:30	10:30-10:45	10:45-11:00
Hamar	Hopp og skranke	Bom	Frittstående
Løten	Frittstående	Hopp og skranke	Bom
Elverum	Bom	Frittstående	Hopp og skranke

Oppvarmingsplan Pulje 2

Generell oppvarming 12:30-12:50

	12:50-13:15	13:15-13:40	13:40-14:00
Hamar	Hopp og skranke	Bom	Frittstående
Løten og Rena	Frittstående	Hopp og skranke	Bom
Elverum	Bom	Frittstående	Hopp og skranke