

TIDSPLAN – NORGESLEKER 2026 · PARATURN

Turn kvinner (15) og turn menn (2) – konkurrerer integrert, premieres hver for seg · Lørdag 13. juni 2026 · Skien Fritidspark · Special Olympics-reglement · 09:30–15:15

Tid	Varighet	Programpost	Detaljer	Apparat / sted
09:30-11:00	90 min	Hallen åpner og generell oppvarming alle utøvere	Felles oppvarming. Trenerer/ledsagere med på gulvet.	Oppvarmingsområde
10:00-11:00	60 min	Dommermøte	Dommere (dame- og herreapparat) og sekretariat på plass. Siste sikkerhets- og apparatkontroll.	Hele hallen
11:00-11:15	15 min	Innmarsj og åpning	Alle utøvere marsjerer inn. Velkomst og åpningstale v/ Irina Solem	Konkurrans gulv
11:15-11:45	30 min	ROTASJON 1	Gruppe 1: Skranke · Gruppe 2: Hopp, Fridtjof og Johan med gruppe 2	Alle apparat samtidig
11:45-12:15	30 min	ROTASJON 2	Gruppe 1: Hopp · Gruppe 2: Skranke · Fridtjof og Johan → Ringer	Alle apparat samtidig
12:15-13:15	60 min	Lunsj / pause + resultatberegning	Mat og pause for utøvere og publikum.	Kafé / sekretariat
13:15-13:45	30 min	ROTASJON 3	Gruppe 1: Frittstående · Gruppe 2: Bom · Fridtjof og Johan → Skranke	Alle apparat samtidig
13:45-14:15	30 min	ROTASJON 4	Gruppe 1: Bom · Gruppe 2: Frittstående, Fridtjof og Johan med gruppe 2	Alle apparat samtidig
14:15-14:30	15 min	Klargjøring premieutdeling	Sekretariat regner ut alle resultater per divisjon – jenter (mangekamp/enkeltapparat) og gutter (enkeltapparat) hver for seg. Medaljer og pokaler klargjøres. Utøvere samles.	I foajeen med Danseforbundet
14:30-15:00	30 min	PREMIEUTDELING	Premiering per divisjon for jenter og gutter hver for seg. SO-stil: medaljer til topp 3, sløyfe/deltakerpremie til alle øvrige – alle utøvere på pallen.	Premiepall i foajeen med Danseforbundet
15:00-15:15	15 min	Avslutning og utmarsj	Takk til utøvere, dommere og frivillige. Felles utmarsj.	Foajeen

Felles	Konkurransen	Pause/buffer	Premie
--------	--------------	--------------	--------

ROTASJONSPLAN – hvilken gruppe er på hvilket apparat

Turn Kvinner

Rotasjon	Tid	Gruppe 1	Gruppe 2
Rotasjon 1	11:15–11:45	Skranke	Hopp
Rotasjon 2	11:45–12:15	Hopp	Skranke
Rotasjon 3	13:15–13:45	Frittstående	Bom
Rotasjon 4	13:45–14:15	Bom	Frittstående

Gruppe 3 inneholder Fridtjof (gutt) og Johan (gutt). De turner frittstående og hopp sammen med gruppe 2 – se egen tabell under for ringer/skranke.

Turn Menn

Rotasjon	Tid	Fridtjof og Johan (Gruppe 3)
Rotasjon 1	11:15–11:45	Hopp (med gruppe 2)
Rotasjon 2	11:45–12:15	Ringer
Rotasjon 3	13:15–13:45	Skranke
Rotasjon 4	13:45–14:15	Frittstående (med gruppe 2)

STARTREKKEFØLGE – hvem turner når i hver rotasjon

Tallet er rekkefølgen utøveren turner i på apparatet. Forslag – juster fritt. Utøvere som hopper over et apparat står ikke på lista den rotasjonen. Guttene følger gruppe 2 der det er spesifisert

ROTASJON 1 · 11:15-11:45		
Apparat	Gruppe	Startrekkefølge
Skranke	Gruppe 1	1. Synne Strand Rønning 2. Amalie Riber 3. Mia Johansen 4. Ida Marie Syverstuen 5. Rikke Birkeland-Yttervik 6. Emma Elstad Verpeide 7. Milla Waage Helmsberg
Hopp	Gruppe 2	1. Arta Ozala 2. Vilje Rognan Ringseth 3. Rositha Knarvik Fjeldstad 4. Lise Møgster 5. Frida Lycke Daae-Wvale 6. Nora Jakobsen 7. Aurora Andreassen 8. Natalie Hoang Lund
Hopp, herrer m/ gruppe 2	Gruppe 3	1. Fridtjof Gulliksen 2. Johan Frydensvang

ROTASJON 2 · 11:45-12:15		
Apparat	Gruppe	Startrekkefølge
Hopp	Gruppe 1	1. Synne Strand Rønning 2. Amalie Riber 3. Mia Johansen 4. Ida Marie Syverstuen 5. Rikke Birkeland-Yttervik 6. Emma Elstad Verpeide 7. Milla Waage Helmsberg
Skranke	Gruppe 2	1. Arta Ozala 2. Vilje Rognan Ringseth 3. Rositha Knarvik Fjeldstad 4. Lise Møgster 5. Frida Lycke Daae-Wvale 6. Nora Jakobsen 7. Aurora Andreassen 8. Natalie Hoang Lund
Ringer, herrer	Gruppe 3	1. Fridtjof Gulliksen 2. Johan Frydensvang

ROTASJON 3 · 13:15-13:45		
Apparat	Gruppe	Startrekkefølge
Frittstående	Gruppe 1	1. Synne Strand Rønning 2. Amalie Riber 3. Mia Johansen 4. Ida Marie Syverstuen 5. Rikke Birkeland-Yttervik 6. Emma Elstad Verpeide 7. Milla Waage Helmsberg
Bom	Gruppe 2	1. Arta Ozala 2. Vilje Rognan Ringseth 3. Rositha Knarvik Fjeldstad 4. Lise Møgster 5. Frida Lycke Daae-Wvale 6. Synne Strand Rønning 7. Mia Johansen 8. Nora Jakobsen 9. Aurora Andreassen 10. Natalie Hoang Lund
Skranke, herrer	Gruppe 3	1. Fridtjof Gulliksen 2. Johan Frydensvang

Mia Johansen og Synne Strand Rønning kjører ikke rotasjon 4, har derfor både frittstående og bom på rotasjon 3. De skal rekke dansekonkurranse 13:40.

ROTASJON 4 · 13:45-14:15		
Apparat	Gruppe	Startrekkefølge
Bom	Gruppe 1	1. Amalie Riber 2. Ida Marie Syverstuen 3. Rikke Birkeland-Yttervik 4. Emma Elstad Verpeide 5. Milla Waage Helmsberg
Frittstående	Gruppe 2	1. Rositha Knarvik Fjeldstad 2. Lise Møgster 3. Frida Lycke Daae-Wvale 4. Nora Jakobsen 5. Aurora Andreassen 6. Natalie Hoang Lund
Frittstående, herrer m/ gruppe 2	Gruppe 3	1. Fridtjof Gulliksen 2. Johan Frydensvang

GRUPPEOVERSIKT – grupper med spredte klubber

Klubbene er spredt utover gruppene, og ingen som konkurrerer i samme klasse er i samme gruppe – slik kan lagkamerater heie på hverandre. Premiering skjer per divisjon (se «Premieklasser»).

Gruppe	Navn	Klubb	Aldersgr.	Nivå / merknad
Gruppe 1	Synne Strand Rønning	Bodø Gym og Turnforening	22-29	Nivå B
Gruppe 1	Amalie Riber	Bodø Gym og Turnforening	16-21	Nivå B
Gruppe 1	Mia Johansen	Bodø Gym og Turnforening	22-29	Nivå C
Gruppe 1	Ida Marie Syverstuen	Stabekk Turnforening	11-12	Nivå 1
Gruppe 1	Rikke Birkeland-Yttervik	Lørenskog Gymnastikklag	13-15	Nivå 1
Gruppe 1	Emma Elstad Verpeide	Stabekk Turnforening	13-15	Nivå 1
Gruppe 1	Milla Waage Helmsberg	Øygarden Idrettslag	13-15	Nivå 1
Gruppe 2	Arta Ozala	Bodø Gym og Turnforening	16-21	Nivå 1 · enkeltapparat · ikke frittstående
Gruppe 2	Vilje Rognan Ringseth	Bodø Gym og Turnforening	16-21	Nivå 1 · enkeltapparat · ikke frittstående
Gruppe 2	Rositha Knarvik Fjeldstad	Øygarden Idrettslag	16-21	Nivå 2
Gruppe 2	Lise Møgster	Øygarden Idrettslag	16-21	Nivå 2
Gruppe 2	Frida Lycke Daae-Qvale	Lørenskog Gymnastikklag	16-21	Nivå 2
Gruppe 2	Nora Jakobsen	Bodø Gym og Turnforening	16-21	Nivå 2
Gruppe 2	Aurora Andreassen	Lørenskog Gymnastikklag	16-21	Nivå 2
Gruppe 2	Natalie Hoang Lund	Lørenskog Gymnastikklag	13-15	Nivå 3
Gruppe 3	Fridtjof Gulliksen	Stabekk Turnforening	11-12	Nivå 1 · GUTT · herreapparat
Gruppe 3	Johan Frydensvang	Stabekk Turnforening	11-12	Nivå 1 · GUTT · herreapparat

Fargekode:	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
------------	----------	----------	----------

PREMIEKLASSER (DIVISJONER)

Jenter og gutter premieres hver for seg. Topp 3 i hver divisjon får medalje, øvrige får sløyfe/deltakerpremie. En divisjon med én utøver gir gull.

JENTER – MANGEKAMP (all-round)			
Divisjon	Aldersgr.	Nivå	Utøvere
K1	11-12	1	Ida Marie Syverstuen
K2	13-15	1	Emma Elstad Verpeide, Rikke Birkeland-Yttervik, Milla Waage Helmsberg
K3	13-15	3	Natalie Hoang Lund
K4	16-21	2	Nora Jakobsen, Frida Lycke Daae-Qvale, Aurora Andreassen, Lise Møgster, Rositha Knarvik Fjeldstad
K5	16-21	B	Amalie Riber
K5	22-29	B	Synne Strand Rønning
K6	22-29	C	Mia Johansen

ENKELTAPPARAT (premieres per apparat)			
Kjønn	Utøver	Alder/nivå	Apparat
Jente	Vilje Rognan Ringseth	16-21 / 1	Skranke, Bom, Hopp
Jente	Arta Ozala	16-21 / 1	Skranke, Bom, Hopp
Gutt	Fridtjof Gulliksen	11-12 / 1	Frittstående, Ringer, Skranke, Hopp
Gutt	Johan Frydensvang	11-12 / 1	Frittstående, Ringer, Skranke, Hopp