

Blok 1	7.45u	zaal open	
	7.45-8.30u		warming-up acro selectie
	8.15-9.00u		warming-up recreatie acro
	8.45u	melden in de hal	recreatie trampoline, recreatie meisjes 15 + 13
	9.00u	opmars	acrogym selectie en recreatie, recreatie trampoline, recreatie meisjes 15 + 13
	9.10-10.25u		wedstrijd acrogym
			wedstrijd recreanten trampoline
			wedstrijd recreanten meisjes 15 + 13
	10.15u		Freerunners groep 1 aanwezig
	10.15-10.25u		warming-up freerunners groep 1
10.25-10.35u		wedstrijd freerunners groep 1	
10.35-11.00	prijzuitreiking blok 1		
Blok 2	11.00-11.15u	warming-up	selectie trampoline 11 t/m 14 jaar
	11.15-11.30u	opmars	selectie keuze oefenstof heren, selectie meisjes 4e divisie, selectie trampoline 11 t/m 14 jaar en t/m 10 jaar
	11.30-11.45u		algemene warming-up heren keuze oefenstof + 4e divisie
	11.30-12.15u		wedstrijd selectie trampoline 11 t/m 14 jaar
	11.45u-13.10u		wedstrijd heren keuze oefenstof
			wedstrijd meisjes 4e divisie
	12.15-12.25u	warming-up	trampoline t/m 10 jaar (of eerder indien wedstrijd 11 t/m 14 jaar eerder afgelopen is)
	12.25-13.10u		wedstrijd trampoline t/m 10 jaar
	13.10-13.45	prijzuitreiking blok 2 / lunch jury	
	Blok 3	13.45u	melden in de hal
13.45-14.00u		warming-up	trampoline selectie 15+ en jongens voorgeschreven oefenstof
14.00-14.15u		opmars	trampoline selectie 15+ en synchroon, jongens voorgeschreven oefenstof, recreanten meisjes 14 + 12
14.15-15.45u			wedstrijd jongens voorgeschreven oefenstof
			wedstrijd recreanten meisjes 14 + 12
14.15-15.15u			one-touch + wedstrijd trampoline selectie 15+
15.15u			Freerunners groep 2 aanwezig
15.15-15.45u			inspringen synchroon trampoline
15.30-15.45u			warming-up freerunners groep 2
15.45-15.55u			wedstrijd freerunners groep 2
15.55-16.15u	prijzuitreiking blok 3	Indien in tijdnoot, prijzuitreiking trampoline 15+ in laatste blok.	
Blok 4	16.00u	melden in de hal	recreanten jongens niveau 21, voorselectie jongens niveau 20 en 18 + recreatie meisjes niveau 11 t/m 8
	16.15-16.30	opmars	meisjes selectie 3e divisie + trampoline synchroon + recreatie en voorselectie jongens + recreatie meisjes 11 t/m 8
	16.30-18.15u		one-touch + wedstrijd trampoline synchroon
	16.30-16.45u		algemene warming-up selectie 3e divisie, meisjes recreanten 11 t/m 8
	16.30-18.15u		wedstrijd recreanten + voorselectie jongens
	16.45-18.15		wedstrijd meisjes selectie 3e divisie
			wedstrijd meisjes recreanten 11 t/m 8
	18.15-18.45	prijzuitreiking blok 4	