

TIRSDAG								
TID	IDRETTSHALL 1	IDRETTSHALL 2	IDRETTSHALL 3	IDRETTSHALL 4	SPEILSAL NOFO	GYMSAL NOFO	UNGDOMSSKOLEN 1	UNGDOMSSKOLEN 2
09.00-10.30	PENSUM Hvitt, gult og grønt (16) Gro Smenes og Erik Heggem	LANDSLAG Senior sparring (37) GM Willy	LANDSLAG Junior (38) Danckert og Lise	PENSUM Blått (24) Thomas og Tuva Kulvik	LANDSLAG Knusing og spesialteknikk Robert Skagseth	LANDSLAG Senior mønster (40) Andreas Jenstad	PENSUM Rødt 1.gup - 1.gup-2 (35) Camilla Rolstad	PENSUM Rødt 2.gup (13) Roy Rolstad
10.30-11.00	PAUSE							
11.00-12.30	PENSUM 4. - 6. Dan (46) GM Andresen, GM Garnæs og Master Larsen		PENSUM 2. Dan (31) Master Iversen	PENSUM 3. Dan (28) GM Willy (oppvarming)	PENSUM 1. Dan-2 (10) Master Edvardsen	PENSUM 1. Dan-3 (16) Master Helmersen	PENSUM 1. Dan (21) Master Skagen	PENSUM 1. Dan-1 (6) Master Gulbrandsen
12.30-14.30	PAUSE							
14.30-15.30	SPARRING (74) Daniil Valkov		SELVFORSVAR MOT STOKK OG KNIV (84) Roy Rolstad			PUTER OG TARGETS (22) Linn Anita Lundager	MØNSTER 1. DAN (71) Andreas Jenstad	PENSUM fargebelte (28) Magnus Haukås, Camilla Stranden og Adele Aunvik
15.30-16.00	PAUSE							
16.00-17.00	LEIK OG MORO (91) Anastasia Sandstå og Erik Heggem			SPARK (49) Kristian Gjersvold		KNUSING (61) Robert Skagseth	PENSUM sort (21) Rita Sivertsvik og Ole Jonny Haugen	MENGDE MØNSTER (29) Ingebrigt Steinkjer og Solveig Haukebø

07.00 - 07.45: Stretching i gymsalen på NOFO (43 stk)

07.45 - 08.30: 24 mønster i gymsalen på NOFO (25 stk) NB! 4. Dan+

19.00 - 20.30: Dommertrening i gymsalen på NOFO (dommere 32 stk, utøvere 40 stk)

21.00 - 22.00: Spesialteknikk og knusing i gymsalen på NOFO (113 stk)