

# Nedre Glomma Turn



Nedre Glomma Turnforening  
Tomtevn. 25, 1618 Fredrikstad





## **PROGRAM OG KONKURRANSEPLAN FIG 1**

### **Nedre Glomma turn 03.-05. mars**

Norges Gymnastikk – og Turnforbund og Nedre Glomma Turn ønsker velkommen til FIG konkurranse nr. 1 for turn kvinner 03.-05. mars i Nedre Glomma turn sine lokaler i Fredrikstad. Det er 11 rekrutt, 31 junior og 28 senior påmeldt til konkurransen. Vi gleder oss til en helg med mye flott turn!

#### **TIDSPLAN FREDAG**

Kl. 16:00 Hallen åpner  
Kl. 16:00 - 20:00 Fri trening i apparatene

*(Kl. 20.00 Middag som er bestilt serveres i kafeen.)*

#### **TIDSPLAN LØRDAG**

##### **Pulje 1: Rekrutt og junior**

Kl. 08:30 Hallen åpner  
Kl. 09:00 – 09:20 Generell oppvarming  
Kl. 09:20 – 10:35 Apparatoppvarming for pulje 1 FIG Elite Rekrutt og Junior  
Kl. 10:00 Dommermøte. Lagleder som har spørsmål ta kontakt  
Kl. 10.40 Oppstilling med innmarsj  
Kl. 10:40 Konkurransstart obligatoriske øvelser Fig Elite Rekrutt og Junior  
Kl. 14:00 Ferdig (?)

*(Kl 12.00-15.00 Lunsj som er bestilt kan hentes i kafeen.)*

##### **Pulje 2: Senior**

Kl. 14:05 – 14:20 Generell oppvarming  
Kl. 14:20 – 15:20 Apparatoppvarming  
Kl. 15:00 Dommermøte. Lagleder som har spørsmål ta kontakt  
Kl. 15:30 Oppstilling med innmarsj  
Kl. 15:30 Konkurransstart Senior mangekamp CoP  
Kl. 17:30 Premieutdeling Senior mangekamp CoP (1/3 premiering)



## TIDSPLAN SØNDAG

### Pulje 1: Senior og Rekrutt

Kl. 08:30	Hallen åpner
Kl. 09:30 – 11:00	Generell oppvarming og fri apparat trening. Senior finalister og FIG Elite Rekrutt (Bom og Frittstående)
Kl. 10:30	Dommermøte. Lagleder som har spørsmål ta kontakt
Kl. 11:00	Innmarsj og konkurransesstart
Kl. 13:20	Premieutdeling Senior finaler og FIG Elite Rekrutt

*(Kl 12.00-15.00. Lunsj som er bestilt kan hentes i kafeen.)*

### Pulje 2: Junior

Kl. 13:30 – 13:50	Generell oppvarming Junior mangekamp CoP
Kl. 13.50 – 14.50	Apparatoppvarming
Kl. 14:30	Dommermøte. Lagleder som har spørsmål ta kontakt
Kl. 15:00	Innmarsj og konkurransesstart Junior Mangekamp CoP
Kl. 17:00	Premieutdeling Junior Mangekamp CoP og FIG Elite Junior

Gjennomføring:

Felles rotasjon mellom apparatene.

Hvis klubbene har strykninger så gi beskjed så fort som mulig slik at listene blir oppdatert fortløpende.

**Vi gleder oss til å ha vår første FIG konkurranse i Fredrikstad. Vi er takknemlige for at så mange flotte utøvere har valgt å komme på besøk til oss! Vi ønsker dere alle lykke til med trening og årets første FIG konkurranse!**

Lørdag

Rekrutt &  
junior FIG ELITE

GRUPPE 1 REKRUTT	
Ameli-Mari Solli	Holmen TT
Carolina Thiblin	Holmen TT
Celine Skår Knudsen	Nedre Glomma
Madeleine Kjølbi Kristiansen	Sandvika TF
Celine Svarva Akselsen	Sandvika TF
Aya Masabayashi	Sandvika TF
Jenny Seljelund	Sandvika TF
Filippa Hailey Hogberg Hwang	Oslo Turn
Emmy Katrine Halvorsen	Oslo Turn
Zehra Sayan	Oslo Turn
Nike Figenschou	Tromsø TF



GRUPPE 2 JUNIOR		GRUPPE 3 JUNIOR	
Emily Andenæs	Oslo Turn	Alexandra Ore	Holmen TT
Gabriella Laszlo Bergem	Oslo Turn	Josefine A. W. Stephansen	Holmen TT
Tilde Løkka Stølen	Oslo Turn	Karianne Dragsten	Holmen TT
Tomine Roald Gadderud	Oslo Turn	Mathilde Rækken	Holmen TT
Siri Nilsen	Oslo Turn	Nora Norvang Dalene	Nedre Glomma
Nora H. Jordhøy	Oslo Turn	Leah Kristine Aarum	Nedre Glomma
Hannah O. Ifeanyi	Oslo Turn	Pernille Strøm	Ålesund TF
Milla Melgaard	Oslo Turn	Kristine P. Hammerø	Ålesund TF
GRUPPE 4 JUNIOR		GRUPPE 5 JUNIOR	
Lilja Nordmark Hagerup	Hoppensprett	Victoria Canales	Njård
Lea Hammer	Hoppensprett	Leah-Isabel J. Dahle	Njård
Ida Søndena	Hoppensprett	Elsa Kallevig	Njård
Hannah Tipura Pedersen	Bergen TF	Aurora Rand-Holen	Njård
Christine Victoria Kubon	Laksevåg TI	Olivia Sand	Njård
Tuva H. Hansen	Moss TF	Hedda Charlotte W Aase	Njård
Tuva Westergaard	Moss TF	Mille Therese Hedberg	Tønsberg TF
Vanessa Engebretsen	Moss TF		

Lørdag

Senior CoP

GRUPPE 6		GRUPPE 7	
Anna Fozia Vik	Oslo Turn	Anniken L. O. Christiansen	Bergen TF
Edel Charlotte E. Fosse	Oslo Turn	Juliane Amalie Tøssebro	Laksevåg TI
Mali Trongmo Neurauter	Oslo Turn	Julie Dicko Erichsen	Laksevåg TI
Maria Tronrud	Oslo Turn	Hedda Folden	Nedre Glomma
Marie Nilsen Rønbeck	Oslo Turn	Amalie Norvang Dalene	Nedre Glomma
Olivia Laszlo Bergem	Oslo Turn	Aurora Walen Arnesen	Nedre Glomma
Scarlett Mapusa Rennesund	Oslo Turn	Tilde Myrene	Nedre Glomma
Selma Andrea Halvorsen	Oslo Turn	Sara Myrvold	Nordre Aker
Selma Gudim Karlsen	Oslo Turn	Sanne Marie Lunde	Slemmestad
GRUPPE 8			
Gine Hauglum-Werner	Holmen		
Tuva Grøv Revheim	Holmen		
Kaja Fretland Vika	Holmen		
Serina Kvæsted	Holmen		
Mari Tideman Kanter	Holmen		
Ella Søndena	Hoppensprett		
Maia Rodal Eide	Moss TF		
Marthe Wiggen	Moss TF		
Signe Wiggen	Moss TF		
Aja Fatou Marenah	Moss TF		



**Søndag**

Junior CoP

GRUPPE 1 JUNIOR		GRUPPE 2 JUNIOR	
Emily Andenæs	Oslo Turn	Alexandra Ore	Holmen TT
Gabriella Laszlo Bergem	Oslo Turn	Josefine A. W. Stephansen	Holmen TT
Tilde Løkka Stølen	Oslo Turn	Karianne Dragsten	Holmen TT
Tomine Roald Gadderud	Oslo Turn	Mathilde Rækken	Holmen TT
Siri Nilsen	Oslo Turn	Nora Norvang Dalene	Nedre Glomma
Nora Hermansen Jordhøy	Oslo Turn	Leah Kristine Aarum	Nedre Glomma
Hannah O. Ifeanyi	Oslo Turn	Pernille Strøm	Ålesund TF
Milla Melgaard	Oslo Turn	Kristine P. Hammerø	Ålesund TF
Hannah Tipura Pedersen	Bergen TF	Lilja Nordmark Hagerup	Hoppensprett
Christine Victoria Kubon	Laksevåg IF	Lea Hammer	Hoppensprett
		Ida Søndena	Hoppensprett

GRUPPE 3 JUNIOR	
Victoria Canales	Njård
Leah-Isabel J. Dahle	Njård
Elisa Kallevig	Njård
Aurora Rand-Holen	Njård
Olivia Sand	Njård
Hedda Charlotte W. Aase	Njård
Mille Therese Hedberg	Tønsberg TF
Tuva H. Hansen	Moss TF
Tuva Westergaard	Moss TF
Vanessa Engebretsen	Moss TF

GRUPPE 1 REKRUTT		
Ameli-Mari Solli	Holmen TT	Starter i bom
Carolina Thiblin	Holmen TT	Starter i bom
Celine Skår Knudsen	Nedre Glomma	Starter i bom
Madeleine Kjøbli Kristiansen	Sandvika TF	Starter i frittstående
Celine Svarva Akselsen	Sandvika TF	Starter i frittstående
Aya Masabayashi	Sandvika TF	Starter i frittstående
Jenny Seljelund	Sandvika TF	Starter i frittstående
Filippa Hailey Hogberg Hwang	Oslo Turn	Starter i bom
Emmy Katrine Halvorsen	Oslo Turn	Starter i bom
Zehra Sayan	Oslo Turn	Starter i bom
Nike Figenschou	Tromsø TF	Starter i frittstående

SENIOR FINALER
Utøvere ikke avklart enda i senior



**Søndag**

Rekrutt FIG ELITE og  
senior FINALER



## Rotasjonsplan lørdag

### Pulje 1 Oppvarming Rekrutt og Junior

Pulje 1					
09.00 – 09.20	Generell oppvarming				
Rotasjon	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående	Bevegelighet
09.20-09.35	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5
09.35-09.50	Gruppe 5	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
10.05-10.20	Gruppe 4	Gruppe 5	-----	Gruppe 2	Gruppe 3
10.20-10.35	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	-----	Gruppe 2
10.35-10.50	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 1

10:40 Innmarsj og konkurransestart pulje 1

Pulje 1					
10.40 – 14.00	Konkurranse				
Rotasjon	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående	Bevegelighet
10.40-11.20	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 1
11.20-12.00	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5
12.00-12.40	Gruppe 5	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
12.40-13.20	Gruppe 4	Gruppe 5	-----	Gruppe 2	Gruppe 3
13.20-14.00	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	-----	Gruppe 2

### Pulje 2 Oppvarming Senior mangelkamp CoP

KL. 14.05 - 14.20 Generell oppvarming pulje 2

KL 14.20 - 15.20 Fri oppvarming i apparat

Pulje 2				
14.05-14.20	Generell oppvarming			
Rotasjon	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående
14.20-14.40	Gruppe 7	Gruppe 7	Gruppe 5	Gruppe 6
14.40- 15.00	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 5
15.00- 15,20	Gruppe 6	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7

Kl. 15.30 Innmarsj og Konkurransestart pulje

Pulje 2				
15.30-17.30	Konkurranse			
Rotasjon	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående
15.30-16.10	Gruppe 5	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7
16.10-16.50	Gruppe 7	Gruppe 7	Gruppe 5	Gruppe 6
16.50-17.30	Gruppe 6	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 5

Ca kl. 17.30 Premieutdeling Senior mangelkamp CoP



## Rotasjonsplan søndag

### Pulje 1 Senior finalister og FIG ELITE REKRUTT

Kl. 09.30 – 11.00 Fri oppvarming



Pulje 1				
09.30-11.00	Oppvarming			
<b>Rotasjon</b>	<b>Hopp</b>	<b>Skranke</b>	<b>Bom</b>	<b>Frittstående</b>
11.05-11.45	Senior finale		Rekrutt 1/2	Rekrutt 1/2
11.45-12.15		Senior finale	Rekrutt 1/2	Rekrutt 1/2
12.15-12.45	-----		Senior finale	
12.45-13.15		-----		Senior finale

Ca. 13.15 Premieutdeling FIG ELITE Rekrutt og Senior finalister

### Pulje 2 Oppvarming Junior mangekamp Cop

Pulje 2				
13.30-13.50	Generell oppvarming			
<b>Rotasjon</b>	<b>Hopp</b>	<b>Skranke</b>	<b>Bom</b>	<b>Frittstående</b>
13.50-14.10	Gruppe 3	Gruppe 3	Gruppe 1	Gruppe 2
14.10-14.30	Gruppe 2	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 1
14.30-14.50	Gruppe 1	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3

Kl. 15.00 Innmarsj og konkurransstart

Pulje 2				
15.00-17.00	Konkurranse			
<b>Rotasjon</b>	<b>Hopp</b>	<b>Skranke</b>	<b>Bom</b>	<b>Frittstående</b>
15.00-15.40	Gruppe 1	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
15.40-16.20	Gruppe 3	Gruppe 3	Gruppe 1	Gruppe 2
16.20-17.00	Gruppe 2	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 1

Samme dommersett i hopp og skranke.

Gymnastene begynner oppvarming i skranke når de har hoppet ferdig. Halvparten i første gruppe som har konkurrert ferdig i hopp begynner oppvarming i skranke og dommersettet flytter seg til skranke

Ca kl. 17:00 Premieutdeling Junior Mangekamp CoP og FIG ELITE Junior

