INFORMASJONSSKRIV

UNISPORT FIG 1 2020

TIDSPLAN, GJENNOMFØRING, GRUPPENE OG ROTASJON



Asker Turnforening og NGTF inviterer til FIG-konkurranse nr. 1 turn kvinner 29. februar og 1. mars 2020 i Holmen Turnhall - Asker.

Det er 87 gymnaster påmeldt til konkurransen og vi gleder oss!

Fredag 28. februar 2020

Kl. 17.00 Hallen åpner
Kl. 17.00-20.00 Fri trening i apparatene

Lørdag 29. februar 2020

PULJE 1: Rekrutt og junior
Kl. 09.00 Hallen åpner
Kl. 09.00-09.20 Generell oppvarming
Kl. 09.20-10.35 Apparatoppvarming
Kl. 10.00 Dommer og lagledermøte
Kl. 10.40 Innmarsj
Kl. 10.45 Konkurransestart
Obligatoriske øvelser FIG elite, rekrutt og junior.
Kl. 13.40 Konkurranse ferdig for pulje 1.
Premieutdeling FIG elite Junior (1.-3. plass).
Kl. 13.40 Lunsj pulje 1
PULJE 2: Senior
Kl. 12.30 Lunsj pulje 2
Kl. 13.40-14.00 Generell oppvarming
Kl. 14.00-14.45 Apparatoppvarming
Kl. 15.00 Innmarsj og konkurransestart
Senior mangekamp.
Kl. 17.00 Premieutdeling mangekamp senior (1/3 premiering)

Søndag 1. mars 2020

PULJE 1: Senior og rekrutt
Kl. 09.00 Hallen åpner
Kl. 09.00-09.30 Generell oppvarming
Kl. 09.30-11.00 Apparatoppvarming senior og rekrutt
Kl. 10.00 Dommer og lagledermøte
Kl. 11.00 Innmarsj, rett til apparat
Kl. 11.05 Konkurransestart Rekrutt mangekamp. Senior finaler.
Kl. 13.10 Premieutdeling FIG elite + Rekrutt mangekamp og Senior finaler.
Kl. 13.30 Lunsj pulje 1
PULJE 2: Junior
Kl. 12.30 Lunsj pulje 2
Kl. 13.30-13.50 Generell oppvarming
Kl. 13.50-14.50 Apparatoppvarming
Kl. 15.00 Konkurransestart Junior mangekamp.
Kl. 17.00 Premieutdeling Junior mangekamp.

Gjennomføring

Frittstående musikk sendes senest onsdag 26. feb. på e-post til atf_turnkomite@live.com

GRUPPER LØRDAG

Rekrutt

Gruppe 1 Rekr.		Gruppe 2 Rekr.	
Erika Tolaas	Aalesund	Hannah Martine Sæther	Kristiansund
Kristine Pettersen Hammerø	Aalesund	Eina Buset Bredeli	Molde
Tiril Molnes	Aalesund	Mali-Sofie Wikeland	Molde
Mathilde Rækken	Drøbak-Frogn	Tuva Irene Hansen	Moss
Cecilia Espelien	Holmen	Vanessa Engebretsen	Moss
Elisa Mathisen	Holmen	Christine Victoria Kubon	Fana-Laksevåg
Josefine Amalie Waaler Stephansen	Holmen	Emi Birkevold Thelle	Nordstrand
Maya Lykke Nordby	Holmen	Emily Andenæs	Oslo
Ida Søndenaa	Hoppensprett	Keisha Abdullah Lockert	Oslo
Isabella Norum	Hoppensprett	Tilde Løkka Stølen	Oslo
Maja Wojcik	Hoppensprett	Tomine Roald Gadderud	Oslo

Gruppe 3 Rekr.			
Aurora Rand-Holen	Njård		
Gabriella Laszlo Bergem	Njård		
Hannah Onyinye Ifeanyi	Njård		
Lara Zeida	Njård		
Leah-Isabel Fronth Jakobsen Dahle	Njård		
Olivia Sand	Njård		
Maria Napha Gjertsen	Nøtterøy		
Othilie Ugland Bekkevar	Nøtterøy		
Ingeborg Ytterstad	Tromsø		
Selma-Sofie Berglund	Tromsø		

Junior

Gruppe 4 Jr.		Gruppe 5 Jr.	
Iselin Borøchstein	Aalesund	Amalie Norvang Dalene	Nedre Glomma
Sofie Molnes	Aalesund	Aurora Walen Arnesen	Nedre Glomma
Lena Teigland	Fana-Laksevåg	Tilde Myrene	Nedre Glomma
Mari Irgens	Fana-Laksevåg	Ingrid Mæland Andersen	Nedre Glomma
Oda Rysjedal	Fana-Laksevåg	Marthe Bjørgen	Nidaros
Martine Vik	Fana-Laksevåg	Emma Sofie Bøgh	Oslo
Eira Nilsen Hafskjold	Holmen	Madelen kringstad Leitner	Oslo
Gine Hauglum-Werner	Holmen	Marie Nilsen Rønbeck	Oslo
Jenny Haare Håkegård	Holmen	Marte Flaget Hesle	Oslo
Kaja Fretland Vika	Holmen	Mille Børresen	Oslo
Ella Søndenaa	Hoppensprett	Olivia Laszlo Bergem	Oslo
Emilie Christine Michelsen Larsen	Kristiansund	Scarlett Rennesund	Oslo
Tuva Isaksen	Kristiansund	Fillipa Mollan	Siddis
Aja-Fatou Marenah	Moss	Guro Nevland	Siddis
Hedda Folden	Tomrefjord	Hedvig Tørneng	Siddis
Malin Saura Berg	Tromsø	Julie Huus	Siddis
Maria Saura Berg	Tromsø		

Senior

Gruppe 6 Sr.		Gruppe 7 Sr.	
Juliane Tøssebro	Fana-Laksevåg	Frida Strøm	Holmen
Aino Namtvedt	Fana-Laksevåg	Mari Tideman Kanter	Holmen
Helene Anker Eide	Fana-Laksevåg	Serina Kvæstad	Holmen
Frida Irgens	Fana-Laksevåg	Anna Bertine Utheim Aune	Kristiansund
Pernille Eiken Fosse	Hødd	Emma Stemland Kongshaug	Kristiansund
Sofie Nilsen Aateigen	Kristiansand	Mathilde Sjøvik Olberg	Nidaros

Gruppe 8 Sr.			
Edel Charlotte Eiken Fosse	Oslo		
Julie Charlotte Søderstrøm	Oslo		
Julie Røttum Madsø	Oslo		
Mali Trongmo Neurauter	Oslo		
Maria Tronrud	Oslo		
Sarah Victoria Halvorsen	Oslo		
Selma Andrea Halvorsen	Oslo		
Selma Gudim Karlsen	Oslo		
Sofie Bråten	Oslo		

GRUPPER SØNDAG

Rekrutt

Gruppe A Rekr.		Gruppe A Rekr.	
Erika Tolaas	Aalesund	Christine Victoria Kubon	Fana-Laksevåg
Kristine Pettersen Hammerø	Aalesund	Emi Birkevold Thelle	Nordstrand
Tiril Molnes	Aalesund	Emily Andenæs	Oslo
Mathilde Rækken	Drøbak-Frogn	Keisha Abdullah Lockert	Oslo
Cecilia Espelien	Holmen	Tilde Løkka Stølen	Oslo
Elisa Mathisen	Holmen	Tomine Roald Gadderud	Oslo
Josefine Amalie Waaler Stephansen	Holmen	Aurora Rand-Holen	Njård
Maya Lykke Nordby	Holmen	Gabriella Laszlo Bergem	Njård
Ida Søndenaa	Hoppensprett	Hannah Onyinye Ifeanyi	Njård
Isabella Norum	Hoppensprett	Lara Zeida	Njård
Maja Wojcik	Hoppensprett	Leah-Isabel Fronth Jakobsen Dahle	Njård
Hannah Martine Sæther	Kristiansund	Olivia Sand	Njård
Eina Buset Bredeli	Molde	Maria Napha Gjertsen	Nøtterøy
Mali-Sofie Wikeland	Molde	Othilie Ugland Bekkevar	Nøtterøy
Tuva Irene Hansen	Moss	Ingeborg Ytterstad	Tromsø
Vanessa Engebretsen	Moss	Selma-Sofie Berglund	Tromsø

Junior

Gruppe C Jr.		Gruppe D Jr.	
Iselin Borøchstein	Aalesund	Emilie Christine Michelsen Larsen	Kristiansund
Sofie Molnes	Aalesund	Tuva Isaksen	Kristiansund
Lena Teigland	Fana-Laksevåg	Aja-Fatou Marenah	Moss
Mari Irgens	Fana-Laksevåg	Hedda Folden	Tomrefjord
Oda Rysjedal	Fana-Laksevåg	Malin Saura Berg	Tromsø
Martine Vik	Fana-Laksevåg	Maria Saura Berg	Tromsø
Eira Nilsen Hafskjold	Holmen	Amalie Norvang Dalene	Nedre Glomma
Gine Hauglum-Werner	Holmen	Aurora Walen Arnesen	Nedre Glomma
Jenny Haare Håkegård	Holmen	Tilde Myrene	Nedre Glomma
Kaja Fretland Vika	Holmen	Ingrid Mæland Andersen	Nedre Glomma
Ella Søndenaa	Hoppensprett	Marthe Bjørgen	Nidaros

Gruppe E Jr.			
Emma Sofie Bøgh	Oslo		
Madelen kringstad Leitner	Oslo		
Marie Nilsen Rønbeck	Oslo		
Marte Flaget Hesle	Oslo		
Mille Børresen	Oslo		
Olivia Laszlo Bergem	Oslo		
Scarlett Rennesund	Oslo		
Fillipa Mollan	Siddis		
Guro Nevland	Siddis		
Hedvig Tørneng	Siddis		
Julie Huus	Siddis		

ROTASJONSPLAN LØRDAG

Pulje 1 Oppvarming Junior og Rekrutt (R)					
09:00 – 09:20	Generell oppvarming pulje 1				
Rotasjon	**Hopp**	**Skranke**	**Bom**	**Frittstående**	**Bevegelighet**
09:20 – 09:35	Gruppe Jr 5	Gruppe R.1	Gruppe R 2	Gruppe R 3	Gruppe Jr 4
09:35 – 09:50	Gruppe Jr 4	Gruppe Jr 5	Gruppe R 1	Gruppe R 2	Gruppe R 3
09:50 – 10:05	Gruppe R.3	Gruppe Jr 4	Gruppe Jr 5	Gruppe R 1	Gruppe R 2
10:05 – 10:20	Gruppe R 2	Gruppe R.3	Gruppe Jr 4	Gruppe Jr 5	Gruppe R 1
10:20 – 10:35	Gruppe R 1	Gruppe R 2	Gruppe R 3	Gruppe Jr 4	Gruppe Jr 5

10:40 Innmarsj og Konkurransestart pulje 1

Pulje 1 Konkurranse Junior og Rekrutt (R)					
Rotasjon	**Hopp**	**Skranke**	**Bom**	**Frittstående**	**Bevegelighet**
40 min	Gruppe R 1	Gruppe R 2	Gruppe R 3	Gruppe Jr 4	Gruppe Jr 5
40 min	Gruppe Jr 5	Gruppe R 1	Gruppe R 2	Gruppe R 3	Gruppe Jr 4
40 min	Gruppe Jr 4	Gruppe Jr 5	Gruppe R 1	Gruppe R 2	Gruppe R 3
40 min	Gruppe R 3	Gruppe Jr 4	Gruppe Jr 5	Gruppe R 1	Gruppe R 2
40 min	Gruppe R 2	Gruppe R 3	Gruppe Jr 4	Gruppe Jr 5	Gruppe R 1

Pulje 2 Oppvarming Senior					
14:05 – 14:20	Generell oppvarming pulje 2				
Rotasjon	**Hopp**	**Skranke**	**Bom**	**Frittstående**	
14:20 – 14:35	Gruppe 8	Gruppe 8	Gruppe 6	Gruppe 7	
14:35 – 14:50	Gruppe 7	Gruppe 7	Gruppe 8	Gruppe 6	
15:05 – 15:20	Gruppe 6	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 8	

15:30 Innmarsj og Konkurransestart pulje 2

Pulje 2 Konkurranse Senior					
Rotasjon	**Hopp**	**Skranke**	**Bom**	**Frittstående**	
40 min	Gruppe 6		Gruppe 7	Gruppe 8	
		Gruppe 6			
40 min	Gruppe 8		Gruppe 6	Gruppe 7	
		Gruppe 8			
40 min	Gruppe 7		Gruppe 8	Gruppe 6	
		Gruppe 7			

SAMME DOMMERSETT i hopp og skranke. Alle i gruppa hopper ferdig før gymnastene dømmes i skranken. Halvparten av første gruppe som har konkurrert ferdig i hopp, begynner oppvarming i skranke.

17:30 Premieutdeling Senior mangekamp

ROTASJONSPLAN SØNDAG

09:30 – 11:00 Fri oppvarming Pulje 1

Pulje 1 Rekrutt og Senior Finaler					
11:00 – 11:05	Innmarsj				
Rotasjon	**Hopp**	**Skranke**	**Bom**	**Frittstående**	
11:05 – 11:45	Senior finale		Rekrutt B	Rekrutt A	
11:45 – 12:15		Senior finale	Rekrutt A	Rekrutt B	
12:15 – 12:45	Rekrutt A	Rekrutt B	Senior finale		
12:45 - 13:15	Rekrutt B	Rekrutt A		Senior finale	

13:20 Premieutdeling Rekrutt og Senior Finaler

Pulje 2 Oppvarming Junior					
13:30 – 13:50	Generell oppvarming pulje 2				
Rotasjon	**Hopp**	**Skranke**	**Bom**	**Frittstående**	
13:50 – 14:10	Jr.C	Jr.C	Jr.E	Jr.D	
14:10 – 14:30	Jr.D	Jr.D	Jr.C	Jr.E	
14:30 – 14:50	Jr.E	Jr.E	Jr.D	Jr.C	

15:00 Innmarsj og konkurransestart

Pulje 2 Konkurranse Junior				
Rotasjon	**Hopp**	**Skranke**	**Bom**	**Frittstående**
15:00 – 15:40	Jr. E		Jr. D	Jr. C
		Jr.E		
15:40 – 16:20	Jr. C		Jr. E	Jr. D
		Jr.C		
16:20 – 17:00	Jr.D		Jr. C	Jr. E
		Jr.D		

SAMME DOMMERSETT i hopp og skranke. Alle i gruppa hopper ferdig før gymnastene dømmes i skranken. Halvparten av første gruppe som har konkurrert ferdig i hopp, begynner oppvarming i skranke.

17:00 Premieutdeling Junior mangekamp og FIG Elite