



## INFORMASJONSSKRIV

UNISPORT FIG 1 2020

**TIDSPLAN, GJENNOMFØRING, GRUPPENE OG ROTASJON**



**Asker Turnforening og NGTF inviterer til FIG-konkurransen 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 Konkurransesstart  
Obligatoriske øvelser FIG elite, rekrutt og junior.  
Kl. 13.40 Konkurransesferdig 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 konkurransesstart  
Senior mangelkamp.  
Kl. 17.00 Premieutdeling mangelkamp 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 Konkurransesstart Rekrutt mangelkamp. Senior finaler.  
Kl. 13.10 Premieutdeling FIG elite + Rekrutt mangelkamp 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 Konkurransesstart Junior mangelkamp.  
Kl. 17.00 Premieutdeling Junior mangelkamp.

## **Gjennomføring**

Frittstående musikk sendes senest onsdag 26. feb. på e-post til  
[atf\\_turnkomite@live.com](mailto:atf_turnkomite@live.com)

## GRUPPER LØRDAG

### Rekrutt

| <b>Gruppe 1 Rekr.</b>             |              | <b>Gruppe 2 Rekr.</b>    |               |
|-----------------------------------|--------------|--------------------------|---------------|
| 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 Søndena                       | Hoppensprett | Keisha Abdullah Lockert  | Oslo          |
| Isabella Norum                    | Hoppensprett | Tilde Løkka Stølen       | Oslo          |
| Maja Wojcik                       | Hoppensprett | Tomine Roald Gadderud    | Oslo          |

| <b>Gruppe 3 Rekr.</b>             |          |  |  |
|-----------------------------------|----------|--|--|
| 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

| <b>Gruppe 4 Jr.</b>               |               | <b>Gruppe 5 Jr.</b>       |              |
|-----------------------------------|---------------|---------------------------|--------------|
| 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 Søndena                      | 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

| <b>Gruppe 6 Sr.</b>   |               | <b>Gruppe 7 Sr.</b>      |              |
|-----------------------|---------------|--------------------------|--------------|
| 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      |

| <b>Gruppe 8 Sr.</b>         |      |  |  |
|-----------------------------|------|--|--|
| Edel Charlotte Eiken Fosse  | Oslo |  |  |
| Julie Charlotte Sjøderstrøm | 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

| <b>Gruppe A Rekr.</b>             |              | <b>Gruppe A Rekr.</b>             |               |
|-----------------------------------|--------------|-----------------------------------|---------------|
| 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 Søndena                       | 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 Søndena          | 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 Konkurransstart pulje 1

| Pulje 1 Konkurrans 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   |

| <b>Pulje 2 Oppvarming Senior</b> |                             |                |            |                     |
|----------------------------------|-----------------------------|----------------|------------|---------------------|
| 14:05 – 14:20                    | Generell oppvarming pulje 2 |                |            |                     |
| <b>Rotasjon</b>                  | <b>Hopp</b>                 | <b>Skranke</b> | <b>Bom</b> | <b>Frittstående</b> |
| 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 Konkurransesstart pulje 2

| <b>Pulje 2 Konkurranses Senior</b> |             |                |            |                     |
|------------------------------------|-------------|----------------|------------|---------------------|
| <b>Rotasjon</b>                    | <b>Hopp</b> | <b>Skranke</b> | <b>Bom</b> | <b>Frittstående</b> |
| 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 mangedkamp

## ROTASJONSPLAN SØNDAG

### 09:30 – 11:00 Fri oppvarming Pulje 1

| <b>Pulje 1 Rekrutt og Senior Finaler</b> |               |                |               |                     |
|--|---------------|----------------|---------------|---------------------|
| 11:00 – 11:05                            | Innmarsj      |                |               |                     |
| <b>Rotasjon</b>                          | <b>Hopp</b>   | <b>Skranke</b> | <b>Bom</b>    | <b>Frittstående</b> |
| 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

| <b>Pulje 2 Oppvarming Junior</b> |                             |                |            |                     |  |
|----------------------------------|-----------------------------|----------------|------------|---------------------|--|
| 13:30 – 13:50                    | Generell oppvarming pulje 2 |                |            |                     |  |
| <b>Rotasjon</b>                  | <b>Hopp</b>                 | <b>Skranke</b> | <b>Bom</b> | <b>Frittstående</b> |  |
| 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 konkurransesstart**

| <b>Pulje 2 Konkurransesstart Junior</b> |             |                |            |                     |  |
|---|-------------|----------------|------------|---------------------|--|
| <b>Rotasjon</b>                         | <b>Hopp</b> | <b>Skranke</b> | <b>Bom</b> | <b>Frittstående</b> |  |
| 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**