

Fredag 20 mai

16:00-20:00 Fri trening
Dessverre ikke mulig å trene hopp till hard konkurranselanding på fredagen
Det kommer å ligge harde matter i grop på fredagen.
I konkurransen på lørdag og søndag er det hopp til hard konkurranselanding!

Lørdag 21 mai

08:30 Hallen åpner
09:00-09:20 Generell oppvarming pulje 1, FIG Elite junior og rekrutt
09:05 Lagledermøte
10:00 Dommermøte
09:20-10:35 Oppvarming i apparater
10:40 Innmarsj og konkurransestart
ca 14:00 Premieutdeling FIG Elite junior og rekrutt (Gull, sølv og bronse)

14:15-14:45 Generell oppvarming pulje 2, Senior mangekamp CoP
14:20 Lagledermøte
15:00 Dommermøte
14:45-15:30 Oppvarming i apparater
15:35 Innmarsj og konkurransestart
ca 17:45 Premieutdeling Senior mangekamp CoP

Søndag 22 mai

08:30 Hallen åpner
09:00-10:30 Fri oppvarming pulje 1, Senior finalister og Rekrutt mangekamp CoP
09:05 Lagledermøte
10:00 Dommermøte
10:35 Innmarsj og konkurransestart
ca 12:10 Premieutdeling Senior finaler og Rekrutt mangekamp CoP

12:30-13:00 Generell oppvarming pulje 2 Junior mangekamp CoP
12:35 Lagledermøte
13:45 Dommermøte
14:20 Innmarsj og konkurransestart
ca 17:00 Premieutdeling Junior mangekamp CoP

Pulje 1 lørdag**FIG Elite Junior + Rekrutt****Gruppe 1 (rekrutt)**

1	Iben Tennfjord	2010	Ålesund
2	Nora Anita Gjertsen	2010	Tønsberg
3	Julianna Vagstun	2010	Ålesund
4	Madeleine Hoff Bjørge	2010	Ålesund
5	Ameli Solli	2011	Holmen
6	Lilja Nordmark Hagerup	2010	Hoppensprett
7	Hannah Pedersen Tipura	2010	Sotra
8	Alexandra Ore	2010	Holmen
9	Victoria Canales	2010	Njård
10	Pernille Strøm	2010	Ålesund
11	Celine Skår Knudsen	2011	Nedre Glomma
12	Lea Hammer	2010	Hoppensprett

Gruppe 2 (junior)

1	Karianne Dragsten Kåsen	2008	Holmen
2	Josefine Amalie Waaler Stephansen	2009	Holmen
3	Mille Therese Freisel Hedberg	2009	Tønsberg
4	Christine Victoria Kubon	2008	Laksevåg
5	Gine Hauglum-Werner	2007	Holmen
6	Mathilde Rækken	2008	Holmen
7	Maria Napha Gjertsen	2008	Tønsberg
8	Maya Lykke Nordby	2008	Holmen
9	Ruth Patricia Bwae	2009	Holmen
10	Cecilia Espelien	2008	Holmen

Gruppe 3 (junior)

11	Astrid Bø Falch	2009	Oslo
12	Stella Constance Sollie	2009	Oslo
13	Nora Hermansen Jordhøy	2009	Oslo
14	Milla Elisabeth Nilsen Melgaard	2009	Oslo
15	Anniken Linnea C Olsen	2007	Sotra
16	Keisha Abdullah Lockert	2008	Oslo
17	Gabrielle Laszlo Bergem	2008	Oslo
18	Tomine Roald Gadderud	2008	Oslo
19	Tilde Løkka Stølen	2008	Oslo
20	Emily Andenæs	2008	Oslo
21	Siri Nilsen	2009	Oslo

Gruppe 4 (junior)

22	Marthe Wiggen	2007	Moss
23	Signe Wiggen	2007	Moss
24	Tiril Jacobsen Molnes	2008	Ålesund
25	Kristine Pettersen Hammerø	2008	Ålesund
26	Tuva Irene Hild Hansen	2009	Moss
27	Tuva Westgaard Holter	2008	Moss
28	Hedvig Tørneng	2007	Siddis
29	Vanessa Engebretsen	2008	Moss
30	Aja-Fatou Marenah	2007	Moss
31	Tuva Rodal Eide	2007	Moss

Gruppe 5 (junior)

32	Leah Kristine Aarum	2009	Nedre Glomma
33	Ella Søndena	2007	Hoppensprett
34	Leah-Isabel Jakobsen-Dahle	2008	Njård
35	Nora Norvang Dalene	2008	Nedre Glomma
36	Elsa Kallevig	2008	Njård
37	Ida Søndena	2009	Hoppensprett
38	Hannah Ifeanyi	2008	Njård
39	Tilde Myrene	2007	Nedre Glomma
40	Aurora Rand-Holen	2008	Njård
41	Olivia Strømsjordet Sand	2008	Njård
42	Lara Zeira	2008	Njård

Pulje 2 lørdag**CoP****Senior****Gruppe 6**

1	Aurora Walen Arnesen	2006	Nedre Glomma
2	Hedda Folden	2006	Nedre Glomma
3	Maia Rodal Eide	2006	Moss
4	Aurora Vargas Tunsberg	2004	Siddis
5	Nathalie Andreassen	2006	Nedre Glomma
6	Amalie Norvang Dalene	2006	Nedre Glomma
7	Filippa Mollan	2006	Siddis

Gruppe 7

8	Madelen Kringstad Leitner	2006	Oslo
9	Julianne Amalie Tøssebeo	2002	Laksevåg
10	Kaja Fretland Vika	2006	Holmen
11	Mari Tideman Kanter	2003	Holmen
12	Olivia Laszlo Bergem	2006	Oslo
13	Serina Kvæstad	2002	Holmen
14	Scarlett Mapusa Rennesund	2006	Oslo
15	Tuva Grøv Revheim	2006	Holmen

Kun skranke og bom**Gruppe 8**

16	Mali Trongmo Neurauter	2003	Oslo
17	Maria Tronrud	2002	Oslo
18	Selma Gudim Karlsen	2004	Oslo
19	Selma Andrea Halvorsen	2003	Oslo
20	Julie Røttum Madsø	2004	Oslo
21	Anna Fozia Vik	2006	Oslo
22	Edel Charlotte Eiken Fosse	2002	Oslo
23	Sarah Victoria Halvorsen	2003	Oslo

Kun skranke**Kun skranke**

Rotasjoner lørdag

Pulje 1 Oppv Junior og Rekrutt					
09:00-09:20	Generell oppv				
Rotasjon	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående	Beveglighet
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
09:50-10:05	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
10:05-10:20	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 1	Gruppe 2
10:20-10:35	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 1

10:40

Innmarsj og konkurransestart pulje 1

Rotasjon	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående	Beveglighet
10:40	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 1
11:20	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5
12:00	Gruppe 5	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
12:40	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
13:20	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 1	Gruppe 2

ca 14:00 Premieutdeling FIG Elite Junior og Rekrutt (kun gull, sølv, bronse)

Pulje 2 Oppv Senior					
14:15-14:45	Generell oppv				
Rotasjon	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående	
14:45-15:00	Gruppe 8	Gruppe 8	Gruppe 6	Gruppe 7	
15:00-15:15	Gruppe 7	Gruppe 7	Gruppe 8	Gruppe 6	
15:15-15:30	Gruppe 6	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 8	

15:35

Innmarsj og konkurransestart pulje 2

Rotasjon	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående
15:40	Gruppe 6		Gruppe 7	Gruppe 8
		Gruppe 6		
16:20	Gruppe 8		Gruppe 6	Gruppe 7
		Gruppe 8		
17:00	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.

ca 17:45 Premieutdeling Senior Mangekamp

Pulje 1 søndag

Rekrutt mangekamp CoP Senior apparat finaler

Gruppe A

1	Nora Anita Gjertsen	2010	Tønsberg
2	Lilja Nordmark Hagerup	2010	Hoppensprett
3	Ameli Solli	2011	Holmen
4	Celine Skår Knudsen	2011	Nedre Glomma
5	Alexandra Ore	2010	Holmen
6	Lea Hammer	2010	Hoppensprett

Gruppe B

7	Pernille Strøm	2010	Ålesund
8	Madeleine Hoff Bjørge	2010	Ålesund
9	Victoria Canales	2010	Njård
10	Julianna Vagstun	2010	Ålesund
11	Hannah Pedersen Tipura	2010	Sotra
12	Iben Tennfjord	2010	Ålesund

Hopp finalister

1			
2			
3			
4			
5			
6			

Skranke finalister

1			
2			
3			
4			
5			
6			

Bom finalister

1			
2			
3			
4			
5			
6			

Frittstående finalister

1			
2			
3			
4			
5			
6			

Pulje 2 søndag**Junior mangekamp CoP****Gruppe C**

1	Aurora Rand-Holen	2008	Njård
2	Cecilia Espelien	2008	Holmen
3	Mathilde Rækken	2008	Holmen
4	Hannah Ifeanyi	2008	Njård
5	Olivia Strømsjordet Sand	2008	Njård
6	Ruth Patricia Bwae	2009	Holmen
7	Christine Victoria Kubon	2008	Laksevåg
8	Maya Lykke Nordby	2008	Holmen
9	Lara Zeira	2008	Njård
10	Josefine Amalie Waaler Stephansen	2009	Holmen
11	Karianne Dragsten Kåsen	2008	Holmen
12	Gine Hauglum-Werner	2007	Holmen
13	Leah-Isabel Jakobsen-Dahle	2008	Njård
14	Elsa Kallevig	2008	Njård

Gruppe D

15	Tilde Løkka Stølen	2008	Oslo
16	Milla Elisabeth Nilsen Melgaard	2009	Oslo
17	Stella Constance Sollie	2009	Oslo
18	Emily Andenæs	2008	Oslo
19	Nora Norvang Dalene	2008	Nedre Glomma
20	Keisha Abdullah Lockert	2008	Oslo
21	Tomine Roald Gadderud	2008	Oslo
22	Nora Hermansen Jordhøy	2009	Oslo
23	Leah Kristine Aarum	2009	Nedre Glomma
24	Gabrielle Laszlo Bergem	2008	Oslo
25	Siri Nilsen	2009	Oslo
26	Astrid Bø Falch	2009	Oslo
27	Hedvig Tørneng	2007	Siddis
28	Tilde Myrene	2007	Nedre Glomma

Gruppe E

29	Tiril Jacobsen Molnes	2008	Ålesund
30	Tuva Rodal Eide	2007	Moss
31	Tuva Westgaard Holter	2008	Moss
32	Anniken Linnea C Olsen	2007	Sotra
33	Ella Søndena	2007	Hoppensprett
34	Aja-Fatou Marenah	2007	Moss
35	Kristine Pettersen Hammerø	2008	Ålesund
36	Vanessa Engebretsen	2008	Moss
37	Maria Napha Gjertsen	2008	Tønsberg
38	Signe Wiggen	2007	Moss
39	Marthe Wiggen	2007	Moss
40	Tuva Irene Hild Hansen	2009	Moss
41	Mille Therese Freisel Hedberg	2009	Tønsberg
42	Ida Søndena	2009	Hoppensprett

Rotasjoner Søndag

09:00-10:30 Fri oppvarming Senior finalister og Rekrutter mangekamp CoP

10:35 Innmars og konkurransesstart

Rotasjon	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående
10:40-11:00	Senior finale		Gruppe B	Gruppe A
11:00-11:20		Senior finale	Gruppe A	Gruppe B
11:20-11:40	Gruppe A	Gruppe B	Senior finale	
11:40-12:00	Gruppe B	Gruppe A		Senior finale

ca 12:10 Premieutdeling Rekrutt mangekamp og Senior Finaler

12:30-13:00 Generell oppvarming pulje 2 Junior mangekamp CoP

Rotasjon	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående
13:00-13:25	Gruppe C	Gruppe C	Gruppe E	Gruppe D
13:25-13:50	Gruppe D	Gruppe D	Gruppe C	Gruppe E
13:50-14:15	Gruppe E	Gruppe E	Gruppe D	Gruppe C

14:20 Innmarsj og konkurransesstart

Rotasjon	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående
14:25-15:15	Gruppe E		Gruppe D	Gruppe C
		Gruppe E		
15:15-16:05	Gruppe C		Gruppe E	Gruppe D
		Gruppe C		
16:05-16:55	Gruppe D		Gruppe C	Gruppe E
		Gruppe 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.

ca 17:00 Premieutdeling Junior mangekamp CoP

Liste påmeldte utøvere

Senior (23 jenter)

Serina Kvæstad	2002	Holmen
Mari Tideman Kanter	2003	Holmen
Tuva Grøv Revheim	2006	Holmen
Kaja Fretland Vika	2006	Holmen
Mali Trongmo Neurauter	2003	Oslo
Maria Tronrud	2002	Oslo
Selma Gudim Karlsen	2004	Oslo
Selma Andrea Halvorsen	2003	Oslo
Julie Røttum Madsø	2004	Oslo
Anna Fozia Vik	2006	Oslo
Edel Charlotte Eiken Fosse	2002	Oslo
Sarah Victoria Halvorsen	2003	Oslo
Madelen Kringstad Leitner	2006	Oslo
Olivia Laszlo Bergem	2006	Oslo
Scarlett Mapusa Rennesund	2006	Oslo
Aurora Vargas Tunsberg	2004	Siddis
Filippa Mollan	2006	Siddis
Nathalie Andreassen	2006	Nedre Glomma
Aurora Walen Arnesen	2006	Nedre Glomma
Amalie Norvang Dalene	2006	Nedre Glomma
Hedda Folden	2006	Nedre Glomma
Julianne Amalie Tøssebeo	2002	Laksevåg
Maia Rodal Eide	2006	Moss

Junior (42 jenter)

Gine Hauglum-Werner	2007	Holmen
Mathilde Rækken	2008	Holmen
Maya Lykke Nordby	2008	Holmen
Cecilia Espelien	2008	Holmen
Karianne Dragsten Kåsen	2008	Holmen
Ruth Patricia Bwae	2009	Holmen
Josefine Amalie Waaler Stephansen	2009	Holmen
Astrid Bø Falch	2009	Oslo
Stella Constance Sollie	2009	Oslo
Nora Hermansen Jordhøy	2009	Oslo
Milla Elisabeth Nilsen Melgaard	2009	Oslo
Siri Nilsen	2009	Oslo
Keisha Abdullah Lockert	2008	Oslo
Gabrielle Laszlo Bergem	2008	Oslo
Tomine Roald Gadderud	2008	Oslo
Tilde Løkka Stølen	2008	Oslo
Emily Andenæs	2008	Oslo
Hedvig Tømeng	2007	Siddis
Mille Therese Freisel Hedberg	2009	Tønsberg
Maria Napha Gjertsen	2008	Tønsberg
Leah Kristine Aarum	2009	Nedre Glomma

Nora Norvang Dalene	2008	Nedre Glomma
Tilde Myrene	2007	Nedre Glomma
Ella Søndena	2007	Hoppensprett
Ida Søndena	2009	Hoppensprett
Christine Victoria Kubon	2008	Laksevåg
Anniken Linnea C Olsen	2007	Sotra
Aurora Rand-Holen	2008	Njård
Hannah Ifeanyi	2008	Njård
Leah-Isabel Jakobsen-Dahle	2008	Njård
Lara Zeira	2008	Njård
Olivia Strømsjordet Sand	2008	Njård
Elsa Kallevig	2008	Njård
Tuva Irene Hild Hansen	2009	Moss
Tuva Westgaard Holter	2008	Moss
Vanessa Engebretsen	2008	Moss
Tuva Rodal Eide	2007	Moss
Marthe Wiggen	2007	Moss
Aja-Fatou Marenah	2007	Moss
Signe Wiggen	2007	Moss
Kristine Pettersen Hammerø	2008	Ålesund
Tiril Jacobsen Molnes	2008	Ålesund

Rekrutt (12 jenter)

Alexandra Ore	2010	Holmen
Ameli Solli	2011	Holmen
Nora Anita Gjertsen	2010	Tønsberg
Celine Skår Knudsen	2011	Nedre Glomma
Lea Hammer	2010	Hoppensprett
Lilja Nordmark Hagerup	2010	Hoppensprett
Hannah Pedersen Tipura	2010	Sotra
Victoria Canales	2010	Njård
Pernille Strøm	2010	Ålesund
Julianna Vagstun	2010	Ålesund
Iben Tennfjord	2010	Ålesund
Madeleine Hoff Bjørge	2010	Ålesund