

<b>LØRDAG 21. OKTOBER 2023 - TRENING- OG KONKURRANSEPLAN</b>									
<b>Kveldsmat fredag serveres fra 19:00-20:30</b>									
<b>PULJE 1</b>									
Kl. 08.45	Hallen åpner								
Kl. 09.00 -09:25	Generell oppvarming								
Kl. 09.30	Dommermøte - møterom i 2. etg								
kl. 09.25-10.15	Apparattrening (styrt)								
Kl. 10.20	Innmarsj med oppstilling for de som turner i Pulje 1								
Kl. 10.30-11.50	Konkurranse								
<b>OPPVARMINGSPLAN JENTER:</b>									
<b>LØRDAG KL:</b>	<b>HOPP</b>	<b>SKRANKE</b>	<b>BOM</b>	<b>FRITT</b>					
09.25-09.50	GR. 4	GR. 1	GR. 2	GR. 3					
09.50-10.15	GR. 1	GR. 2	GR. 3	GR. 4					
<b>KONKURRANSEPLAN JENTER:</b>									
<b>LØRDAG KL:</b>	<b>HOPP</b>	<b>SKRANKE</b>	<b>BOM</b>	<b>FRITT</b>					
Start 10.30	GR. 1	GR. 2	GR. 3	GR. 4					
Slutt 11.50	GR. 4	GR. 1	GR. 2	GR. 3					
<b>PULJE 2</b>									
Kl. 11.50 - 12.15	Generell oppvarming								
Kl. 12.15-13.05	Apparattrening (styrt)								
Kl. 13.10	Innmarsj med oppstilling for de som turner i Pulje 2								
Kl. 13.15-14.35	Konkurranse								
<b>OPPVARMINGSPLAN JENTER:</b>					<b>OPPVARMINGSPLAN GUTTER:</b>				
<b>LØRDAG KL:</b>	<b>HOPP</b>	<b>SKRANKE</b>	<b>BOM</b>	<b>FRITT</b>	<b>LØRDAG KL:</b>	<b>FRITTSTÅENDE</b>	<b>BØYLEHEST</b>	<b>RINGER</b>	
12.15-12.40	GR. 8	GR. 5	GR. 6	GR. 7	12.15-12.32	GR. 3	GR. 1	GR. 2	
12.40-13.05	GR. 5	GR. 6	GR. 7	GR. 8	12.32-12.49	GR. 2	GR. 3	GR. 1	
					12.49-13.05	GR. 1	GR. 2	GR. 3	
<b>KONKURRANSEPLAN JENTER:</b>					<b>KONKURRANSEPLAN GUTTER:</b>				
<b>LØRDAG KL:</b>	<b>HOPP</b>	<b>SKRANKE</b>	<b>BOM</b>	<b>FRITT</b>	<b>LØRDAG KL:</b>	<b>FRITTSTÅENDE</b>	<b>BØYLEHEST</b>	<b>RINGER</b>	
Start 13.15	GR. 5	GR. 6	GR. 7	GR. 8	Start 13.15	GR. 1	GR. 2	GR. 3	
Slutt 14.35	GR. 8	GR. 5	GR. 6	GR. 7		GR. 3	GR. 1	GR. 2	
					Slutt 14.35	GR. 2	GR. 3	GR. 1	
<b>PULJE 3</b>									
Kl. 14.35-15.00	Generell oppvarming								
Kl. 15.00-15.50	Apparattrening (styrt)								
Kl. 15.55	Innmarsj med oppstilling for de som turner i Pulje 3								
Kl. 16.00-17.20	Konkurranse								
<b>OPPVARMINGSPLAN JENTER:</b>					<b>OPPVARMINGSPLAN GUTTER:</b>				
<b>LØRDAG KL:</b>	<b>HOPP</b>	<b>SKRANKE</b>	<b>BOM</b>	<b>FRITT</b>	<b>LØRDAG KL:</b>	<b>FRITTSTÅENDE</b>	<b>BØYLEHEST</b>	<b>RINGER</b>	
15.00-15.25	GR. 12	GR. 9	GR. 10	GR. 11	15.00-15.17	GR. 6	GR. 4	GR. 5	
15.25-15.50	GR. 9	GR. 10	GR. 11	GR. 12	15.17-15.34	GR. 5	GR. 6	GR. 4	
					15.34-15.50	GR. 4	GR. 5	GR. 6	
<b>KONKURRANSEPLAN JENTER:</b>					<b>KONKURRANSEPLAN GUTTER:</b>				
<b>LØRDAG KL:</b>	<b>HOPP</b>	<b>SKRANKE</b>	<b>BOM</b>	<b>FRITT</b>	<b>LØRDAG KL:</b>	<b>FRITTSTÅENDE</b>	<b>BØYLEHEST</b>	<b>RINGER</b>	
Start 16.00	GR. 9	GR. 10	GR. 11	GR. 12	Start 16.00	GR. 4	GR. 5	GR. 6	
Slutt 17.20	GR. 12	GR. 9	GR. 10	GR. 11		GR. 6	GR. 4	GR. 5	
					Slutt 17.20	GR. 5	GR. 6	GR. 4	

<b>SØNDAG 22. OKTOBER 2023 - TRENING- OG KONKURRANSEPLAN</b>								
<b>PULJE 1</b>								
Kl. 07.45	Hallen åpner							
Kl. 08.00 -08:25	Generell oppvarming							
kl. 08.25-09.15	Apparattrening (styrt)							
Kl. 09.20-10.40	Konkurransen, innmarsj direkte til apparatene							
<b>OPPVARMINGSPLAN JENTER:</b>								
<b>SØNDAG KL:</b>	<b>HOPP</b>	<b>SKRANKE</b>	<b>BOM</b>	<b>FRITT</b>				
08.25-08.50	GR. 2	GR. 3	GR. 4	GR. 1				
08.50-09.15	GR. 3	GR. 4	GR. 1	GR. 2				
<b>KONKURRANSEPLAN JENTER:</b>								
<b>SØNDAG KL:</b>	<b>HOPP</b>	<b>SKRANKE</b>	<b>BOM</b>	<b>FRITT</b>				
Start 09.20	GR. 3	GR. 4	GR. 1	GR. 2				
Slutt 10.40	GR. 2	GR. 3	GR. 4	GR. 1				
<b>PULJE 2</b>								
Kl. 10.40- 11.05	Generell oppvarming							
Kl. 11.05-11.55	Apparattrening (styrt)							
Kl. 12.00-13.20	Konkurransen, innmarsj direkte til apparatene							
<b>OPPVARMINGSPLAN JENTER:</b>					<b>OPPVARMINGSPLAN GUTTER:</b>			
<b>SØNDAG KL:</b>	<b>HOPP</b>	<b>SKRANKE</b>	<b>BOM</b>	<b>FRITT</b>	<b>SØNDAG KL:</b>	<b>HOPP</b>	<b>SKRANKE</b>	<b>SVINGSTANG</b>
11.05-11.30	GR. 6	GR. 7	GR. 8	GR. 5	11.05-11.22	GR. 3	GR. 1	GR. 2
11.30-11.55	GR. 7	GR. 8	GR. 5	GR. 6	11.22-11.39	GR. 2	GR. 3	GR. 1
					11.39-11.55	GR. 1	GR. 2	GR. 3
<b>KONKURRANSEPLAN JENTER:</b>					<b>KONKURRANSEPLAN GUTTER:</b>			
<b>SØNDAG KL:</b>	<b>HOPP</b>	<b>SKRANKE</b>	<b>BOM</b>	<b>FRITT</b>	<b>SØNDAG KL:</b>	<b>HOPP</b>	<b>SKRANKE</b>	<b>SVINGSTANG</b>
Start 12.00	GR. 7	GR. 8	GR. 5	GR. 6	Start 12.00	GR. 1	GR. 2	GR. 3
Slutt 13.20	GR. 6	GR. 7	GR. 8	GR. 5		GR. 3	GR. 1	GR. 2
					Slutt 13.20	GR. 2	GR. 3	GR. 1
<b>PULJE 3</b>								
Kl. 13.20-13.45	Generell oppvarming							
Kl. 13.45-14.35	Apparattrening (styrt)							
Kl. 14.40-16.00	Konkurransen, innmarsj direkte til apparatene							
Kl. 16.20	Premieutdeling for alle deltagere							
<b>OPPVARMINGSPLAN JENTER:</b>					<b>OPPVARMINGSPLAN GUTTER:</b>			
<b>SØNDAG KL:</b>	<b>HOPP</b>	<b>SKRANKE</b>	<b>BOM</b>	<b>FRITT</b>	<b>SØNDAG KL:</b>	<b>HOPP</b>	<b>SKRANKE</b>	<b>SVINGSTANG</b>
13.45-14.10	GR. 10	GR. 11	GR. 12	GR. 9	13.45-14.02	GR. 6	GR. 4	GR. 5
14.10-14.35	GR. 11	GR. 12	GR. 9	GR. 10	14.02-14.19	GR. 5	GR. 6	GR. 4
					14.19-14.35	GR. 4	GR. 5	GR. 6
<b>KONKURRANSEPLAN JENTER:</b>					<b>KONKURRANSEPLAN GUTTER:</b>			
<b>SØNDAG KL:</b>	<b>HOPP</b>	<b>SKRANKE</b>	<b>BOM</b>	<b>FRITT</b>	<b>SØNDAG KL:</b>	<b>HOPP</b>	<b>SKRANKE</b>	<b>SVINGSTANG</b>
Start 14.40	GR. 11	GR. 12	GR. 9	GR. 10	Start 14.40	GR. 4	GR. 5	GR. 6
Slutt 16.00	GR. 10	GR. 11	GR. 12	GR. 9		GR. 6	GR. 4	GR. 5
					Slutt 16.00	GR. 5	GR. 6	GR. 4

## LØRDAG 21. OG SØNDAG 22. OKTOBER 2023

### PULJE 1

GRUPPE 1 JENTER				GRUPPE 2 JENTER			
STARTNR.	NAVN	KLUBB	KLASSE	STARTNR.	NAVN	KLUBB	KLASSE
1	Kristine Suhr Lunde	Asker TF	11 år	45	Juliana Næss	Nordre Aker TF	11 år
2	Olivia Kongsrud	Asker TF	11 år	46	Pernille Lund Tandberg	Nordre Aker TF	11 år
3	Emilie Olava Lind	Asker TF	11 år	47	Clara Holst Molander	Nordre Aker TF	11 år
24	Ada Emilie Eide	HSIL	11 år	85	Adina Stenbakk Gjerustad	Vågsbygd TF	11 år
25	Malin Schøyen	HSIL	11 år	6	Martine Schlanbusch	Grimstad TIF	11 år
26	Tinde Høls-Tuveng	HSIL	11 år	27	Emma Rønsåsblørg	IL Sverre	11 år
182	Ena Meredith Skare	IL Hødd	12 år	28	Pernille Røkenes	IL Sverre	11 år
101	Linnea Quale Øvergaard	Asker TF	12 år	151	Ida Berge Gjellestad	Nordre Aker TF	12 år
102	Henriette Trizna Syversen	Asker TF	12 år	178	Ada Ileana Selseng	Vågsbygd TF	12 år
125	Anna Jørgensen	HSIL	12 år	179	Maria Aiser Al- Jazrawi	Vågsbygd TF	12 år
126	Nilea Holmgren	HSIL	12 år	180	Mia Flørenes Kristensen	Vågsbygd TF	12 år
127	Emilie Skau Sivertsen	HSIL	12 år	181	Mille Synnøve Saanum Rosseland	Vågsbygd TF	12 år
107	Julie Chaipho	Gjelleråsen IF	12 år	128	Ane Granaune	IL Sverre	12 år
108	Molly Hunter	Gjelleråsen IF	12 år	129	Filippa Marie Selseth	IL Sverre	12 år
		14				14	
GRUPPE 3 JENTER				GRUPPE 4 JENTER			
STARTNR.	NAVN	KLUBB	KLASSE	STARTNR.	NAVN	KLUBB	KLASSE
31	Hanna Marie Høyland	Kristiansands TF	11 år	69	Amalie Skinmo	Slemmestad	11 år
32	Lilja Eide	Kristiansands TF	11 år	70	Milde Sandsdalen-Jensen	Slemmestad	11 år
66	Aya Masabayashi	Sandvika TF	11 år	71	Sophia Waaler	Slemmestad	11 år
67	Madeleine Kjølbi Kristiansen	Sandvika TF	11 år	72	Lea Liljeborg	Slemmestad	11 år
68	Celine Svarva Akselsen	Sandvika TF	11 år	73	Alida Louise Hellesylt Furu-Fladby	Slemmestad	11 år
84	Lova Linéa Tøndel Lysø	Trondheim	11 år	37	Amalie J.Bøgle	Moss TF	11 år
132	Kristina Larsen Hagelien	Kristiansands TF	12 år	38	Anna G.hansen	Moss TF	11 år
133	Ester Emilie Mayora Synnes	Kristiansands TF	12 år	39	Malin Upsaker-Johansen	Moss TF	11 år
134	Keira Julia Asmundsen Edwards	Kristiansands TF	12 år	40	Yada S.Ragnarsdóttir	Moss TF	11 år
169	Jenny Seljelund	Sandvika TF	12 år	41	Hedda Nørbech-aronson	Moss TF	11 år
175	Elina Ueno	Trondheim	12 år	170	Isabella Sítian Ye Reinskou	Slemmestad	12 år
176	Marie Kristine Bjerknes	Trondheim	12 år	171	Ninja Olivia Gårdsøy	Slemmestad	12 år
177	Ana Sofia Gorseth	Trondheim	12 år	103	Tiril Vannebo	Askim TF	12 år
				104	Amelia Gaidamowicz	Askim TF	12 år
		13				14	
Totalt i pulje 1		55					

### PULJE 2

GRUPPE 5 JENTER				GRUPPE 6 JENTER			
STARTNR.	NAVN	KLUBB	KLASSE	STARTNR.	NAVN	KLUBB	KLASSE
7	Frida Bruun Schjerve	Hamar IL	11 år	74	Karna Fjeldstad	Sotra SK	11 år
8	Hedda Vik	Hamar IL	11 år	75	Elena Solbakken Thormodsen	Sotra SK	11 år
80	Ingrid Kimo	Tromsø TF	11 år	14	Sophie Horn Stenstadvold	Holmen TT	11 år
81	Heidi Ybarra Nilsen	Tromsø TF	11 år	15	Tiril Sofie Skjellvik	Holmen TT	11 år
82	Mathilde Figenschow-Dodoo	Tromsø TF	11 år	16	Esther Faye Noer Peck	Holmen TT	11 år
83	Nike Figenschou	Tromsø TF	11 år	17	Carolina Thiblin	Holmen TT	11 år
65	Emma Rose Cools-Grønsund	Sandnes TF	11 år	18	Shirya Danve	Holmen TT	11 år
109	Larissa Viera Hoel	Hamar IL	12 år	19	Elsa Louise Fors-Bye	Holmen TT	11 år
110	Kaja Stenberg Skramstad	Hamar IL	12 år	20	Christina Nangfah Bolæren Ellefsen	Holmen TT	11 år





<b>GRUPPE 6</b>	<b>GUTTER</b>								
<b>STARTNR.</b>	<b>NAVN</b>	<b>KLUBB</b>	<b>KLASSE</b>						
216	Herman Hagfors Arntsen	Njård	11-12 år						
217	Ivan Jakobsen	Njård	11-12 år						
218	Liam Michael Laborde-Rører	Njård	11-12 år						
219	Sakarias Aleksander Bay-Wold	Njård	11-12 år						
220	Sondre Kindt Dannevig	Njård	11-12 år						
221	Olav Aanedahl	Njård	11-12 år						
		6							
Totalt i pulje 3		79							
<b>Totalt antall</b>		<b>210</b>							

Asker				
Hammer				
Hareid				
Hokksund Turnforening				
Holmen TT				
Hortens TF				
HSIL				
Kristiansands TF				
Moss TF				
Nedre Glomma				
Nidaros turn				
Nordre Aker				
Nordstrand TF				
Nøtterøy				
Oslo TF				
Rena				
Sandvika Turnforening				
Slemmestad				
Tromsø Turnforening				
Trondheim				
Vågsbygd				
	21			

Hammer TF				
Molde				
Njård				
Nordstrand TF				
Nøtterøy				
Oslo TF				
Stavanger TF				
Tromsø TF				
8				