

SALTOKONKURRANSE- 2.NOVEMBER 2019				
TRENINGS- OG KONKURRANSEPLAN				
<u>LØRDAG 1. PULJE - 70 gymnaster</u>				
Hallen åpner			kl. 08.45	
Lagledermøte, ved sekretariatet i hallen			Kl. 08.50	
Generell oppvarming Gruppe 1-3			kl. 09.00-09.20	
Apparattrening Gruppe 1-3 (styrt)			kl. 09.20-10.05	
Generell oppvarming Gruppe 4-6			kl. 09.45	
Apparattrening Gruppe 4-6 (styrt)			kl. 10.05-10.50	
Innmarsj Pulje 1, Gruppe 1-6			Kl. 10.55	
Konkurranse			kl. 11.00	
Premieutdeling ALLE i pulje 1			Ca kl. 13.00	
<u>Pulje 1</u>				
GR.1	Tjøme, Lag 1, 2009-2011 (13)			
GR.2	Nøtterøy, 1.klasse jenter, 2013 (11)			
GR.3	Nøtterøy, 2.klasse jenter, 2012 (15)			
GR.4	Nøtterøy, 3.klasse jenter, 2011 (8)			
GR.5	Nøtterøy, Åpen Tropp, aspirant, 2009-2010 (11)			
GR.6	Nøtterøy, Basis jenter, Basis gutter, Grønn 3 2009-2014 (12)			
TRENINGSPLAN- PULJE 1				
	TID	HOPP	MATTE	TRAMPETT
1 ROTASJON	09.20-09.35	GR 1	GR 2	GR 3
2 ROTASJON	09.35-09.50	GR 3	GR 1	GR 2
3 ROTASJON	09.50-10.05	GR 2	GR 3	GR 1
4 ROTASJON	10.05-10.20.	GR 4	GR 5	GR 6
5 ROTASJON	10.20-10.35	GR 6	GR 4	GR 5
6 ROTASJON	10.35-10.50	GR 5	GR 6	GR 4
KONKURRANSEPLAN PULJE 1				
	TID	HOPP	MATTE	TRAMPETT
1 ROTASJON	11.00-10.17	GR 1	GR 2	GR 3
2 ROTASJON	10.17-11.34	GR 3	GR 1	GR 2
3 ROTASJON	11.34-11.51.	GR 2	GR 3	GR 1
4 ROTASJON	11.51-12.06	GR 4	GR 5	GR 6
5 ROTASJON	12.06.-12.21	GR 6	GR 4	GR 5
6 ROTASJON	12.21-12.55	GR 5	GR 6	GR 4

SALTOKONKURRANSE- 2.NOVEMBER 2019**TRENINGS- OG KONKURRANSEPLAN****LØRDAG 2. PULJE - 51 gymnaster**

Lagledermøte, ved sekretariatet i hallen

Kl 13.30

Generell oppvarming, gruppe 7,8 og 9

kl. 13.20-13.40

Apparattrening (styrt)

kl. 13.40-14.25

Generell oppvarming, gruppe 10,11 og 12

kl. 14.05-14.25

Apparattrening (styrt)

kl. 14.25-14.55

Innmarsj alle 2011-2009

Kl. 15.00

Konkurranse

kl. 15.05

Premieutdeling pulje 2, med en gang alle har turnet.

Ca kl. 16.45

Pulje 2

GR 7 Nøtterøy, 4. og 5. Klasse jenter, 2009/2010 (11)

GR 8 Tjøme, 2008, (9)

GR 9 Tjøme, 2007, (11)

Gr 10 Nøtterøy, Åpen tropp rekrutt (8)

Gr 11 Tjøme, 2002-2003, (3)

Gr 12 Nøtterøy Turn, 6.-8. Klasse jenter, Basis Tropp (9)

TRENINGSPLAN PULJE 2

	TID	HOPP	MATTE	TRAMPETT
1 ROTASJON	13.40-13.55	GR 7	Gr 8	Gr 9
2 ROTASJON	13.55-14.10.	Gr 9	Gr 7	Gr 8
3 ROTASJON	14.10-14.25.	Gr 8	Gr 9	Gr 7
4 ROTASJON	14.25-14.35.	GR 10	Gr 11	Gr 12
5 ROTASJON	14.35-14.45.	Gr 12	Gr 10	Gr 11
6 ROTASJON	14.45-14.55	Gr 11	Gr 12	Gr 10

KONKURRANSEPLAN PULJE 2

	TID, ca	HOPP	MATTE	TRAMPETT
1 ROTASJON	15.05-15.20.	GR 7	Gr 8	Gr 9
2 ROTASJON	15.20-15.35.	Gr 9	Gr 7	Gr 8
3 ROTASJON	15.35-15.50.	Gr 8	Gr 9	Gr 7
4 ROTASJON	15.50-16.05.	GR 10	Gr 11	Gr 12
5 ROTASJON	16.05-16.20.	Gr 12	Gr 10	Gr 11
6 ROTASJON	16.20-16.35.	Gr 11	Gr 12	Gr 10

	Pulje 1						
	Gruppe 1						
	Navn:	Født:	Klubb	Lag	HOPP	MATTE	TRAMPETT
1	Aurora Emilie Hemlock	2010	Tjøme Turnforening	Tjøme 1			
2	Ida Fadum	2010	Tjøme Turnforening	Tjøme 1			
3	Sunniva Schiøtz Heramb	2010	Tjøme Turnforening	Tjøme 1			
4	Emily Large	2011	Tjøme Turnforening	Tjøme 1			
5	Johanna Thoresen	2011	Tjøme Turnforening	Tjøme 1			
6	Sofie Fridheim	2009	Tjøme Turnforening	Tjøme 1			
7	Ayren Waard	2009	Tjøme Turnforening	Tjøme 1			
8	Pernille Hirgum	2009	Tjøme Turnforening	Tjøme 1			
9	Patrick Lee Large	2009	Tjøme Turnforening	Tjøme 1			
10	Miriam Isabelle Hunshamar	2009	Tjøme Turnforening	Tjøme 1			
11	Amalie Høybach	2009	Tjøme Turnforening	Tjøme 1			
12	Tilde Holberg Lægreid	2009	Tjøme Turnforening	Tjøme 1			
117	Mary Elise Gulliksen	2011	Tjøme Turnforening	Tjøme 1			
	Gruppe 2						
	Navn:	Født:	Klubb	Lag	MATTE	TRAMPETT	HOPP
13	Alexandra Christina Selnes	2013	Nøtterøy Turn	1.klasse			
14	Martine Christin Knutsen	2013	Nøtterøy Turn	1.klasse			
15	Elvira Myredal Ludvigsen	2013	Nøtterøy Turn	1.klasse			
16	Signe Myrtrøen Øygard	2013	Nøtterøy Turn	1.klasse			
17	Ida Josefin Murel	2013	Nøtterøy Turn	1.klasse			
18	Naomi W Soiland	2013	Nøtterøy Turn	1.klasse			
19	Pauline Klinkenberg	2013	Nøtterøy Turn	1.klasse			
20	Caja Mortvedt Olsrød	2013	Nøtterøy Turn	1.klasse			
21	Elvira Myredal Ludvigsen	2013	Nøtterøy Turn	1.klasse			
22	Tuva Benedikte Svanberg	2013	Nøtterøy Turn	1.klasse			
23	Olivie Bjordal Festø	2013	Nøtterøy Turn	1.klasse			
	Gruppe 3						
	Navn:	Født:	Klubb	Lag	TRAMPETT	HOPP	MATTE
24	Vårin Hesselberg Tyldum	2012	Nøtterøy Turn	2.klasse			
25	Alice Kopperud Diamond	2012	Nøtterøy Turn	2.klasse			
26	Pia Vegard-Westby	2012	Nøtterøy Turn	2.klasse			
27	Anna Cornelia Storøy Sjonbotten	2012	Nøtterøy Turn	2.klasse			
28	Iben Ervik Solberg	2012	Nøtterøy Turn	2.klasse			
29	Silje Sanne	2012	Nøtterøy Turn	2.klasse			
30	Isabelle Eveline S Hautakoski	2012	Nøtterøy Turn	2.klasse			
31	Ingrid Ingdal	2012	Nøtterøy Turn	2.klasse			
32	Guro Salberg	2012	Nøtterøy Turn	2.klasse			
33	Mari Andersson	2012	Nøtterøy Turn	2.klasse			
34	Helene Marie Møyland	2012	Nøtterøy Turn	2.klasse			
35	Hermine Kjønnrød Johannessen	2012	Nøtterøy Turn	2.klasse			
36	Victoria Byholt	2012	Nøtterøy Turn	2.klasse			
37	Carina Birkelund Millar	2012	Nøtterøy Turn	2.klasse			
116	Vilde Willumstad Bryn	2012	Nøtterøy Turn	2.klasse			

	Pulje 1						
	Gruppe 4						
	Navn:	Født:	Klubb	Lag	HOPP	MATTE	TRAMPETT
38	Edda Torjussen-Rui	2011	Nøtterøy Turn	3.klasse			
39	Tilde Aas-Karlsen	2011	Nøtterøy Turn	3.klasse			
40	Fredrikke Fosse	2011	Nøtterøy Turn	3.klasse			
41	Maren Elbert	2011	Nøtterøy Turn	3.klasse			
42	Ella Louise Hauan	2011	Nøtterøy Turn	3.klasse			
43	Nelli Bjordal Festø	2011	Nøtterøy Turn	3.klasse			
44	Celine Larsen Johansen	2011	Nøtterøy Turn	3.klasse			
114	Kamilla Leonora Virik Knem	2011	Nøtterøy Turn	3.klasse			
	Gruppe 5						
	Navn:	Født:	Klubb	Lag	MATTE	TRAMPETT	HOPP
55	Tiril V Åsheim	2010	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Aspirant			
56	Ella Bjørnbeth Gaarder	2010	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Aspirant			
57	Helle Struck Sandåker	2010	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Aspirant			
58	Gelila Samuel	2010	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Aspirant			
59	Leah Sofie Ludvigsen	2010	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Aspirant			
60	Leah Kathrin Rød-Vikøren	2010	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Aspirant			
61	Nellie Lindhjem Solberg	2010	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Aspirant			
62	Stine Elise Bragvin Lehne	2010	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Aspirant			
63	Silje Marie Holm	2009	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Aspirant			
64	Leah Solhjell	2009	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Aspirant			
115	Johanne Gjestvang	2010	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Aspirant			
	Gruppe 6						
	Navn:	Født:	Klubb	Lag	TRAMPETT	HOPP	MATTE
65	Hans Georg Hvitstein	2011	Nøtterøy Turn	Basis gutter			
66	Jonathan Ugland Bekkevar	2011	Nøtterøy Turn	Basis gutter			
67	Elias Gaard Holm	2011	Nøtterøy Turn	Basis gutter			
68	Julia Andreassen	2013	Nøtterøy Turn	Basis jenter			
69	Linnea Rose Alnæs	2012	Nøtterøy Turn	Basis Jenter			
70	Kariras Emma Margaretardottir	2012	Nøtterøy Turn	Basis Jenter			
71	Thea Malene Døvle Ingebrigtsen	2011	Nøtterøy Turn	Basis jenter			
72	Anna Giulia Torracchi-Støtvig	2011	Nøtterøy Turn	Basis jenter			
73	Mathilda Ravn Hovind	2010	Nøtterøy Turn	Basis jenter			
74	Thelma Olivia Tordly Evensen	2010	Nøtterøy Turn	Grønn 3			
75	Mia Daffinrud	2009	Nøtterøy Turn	Grønn 3			
76	Kristina Marie Thomassen	2009	Nøtterøy Turn	Grønn 3			

	Pulje 2								
	Gruppe 7								
	Navn:	Født:	Klubb	Lag	HOPP	MATTE	TRAMPETT		
45	Martine Bryng	2011	Nøtterøy Turn	4.klasse					
46	Amalie S Heimtun	2010	Nøtterøy Turn	4.klasse					
47	Alma Strømberg	2010	Nøtterøy Turn	4.klasse					
48	Andrine Bryng	2010	Nøtterøy Turn	4.klasse					
49	Ingrid Espeland	2010	Nøtterøy Turn	4.klasse					
50	Stella Øygard	2010	Nøtterøy Turn	4.klasse					
51	Nora Snekkestad-Bjønnes	2010	Nøtterøy Turn	4.klasse					
113	Amalie Gausdal	2010	Nøtterøy Turn	4.klasse					
52	Ingrid Almklov	2009	Nøtterøy Turn	5.klasse					
53	Erle Bergstrand Banken	2009	Nøtterøy Turn	5.klasse					
54	Elise Birkelund Millar	2009	Nøtterøy Turn	5.klasse					
	Gruppe 8								
	Navn:	Født:	Klubb	Lag	MATTE	TRAMPETT	HOPP	SUM	PL
80	Ida Charlotte Hemlock	2008	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 4					
81	Hedda Johnsen	2008	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 4					
82	Emilie A Sudland	2008	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 4					
83	Sara Amlie Borge	2008	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 4					
84	Sarah Andrine Nilsen Haugen	2008	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 4					
85	Mads Tidemann Bjelland	2008	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 4					
86	Freya Rød	2008	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 4					
87	Anna T Johansen-Lia	2008	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 4					
88	Selma Joyce Ferguson	2008	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 4					
	Gruppe 9								
	Navn:	Født:	Klubb	Lag	TRAMPETT	HOPP	MATTE	SUM	PL
89	Andrine Johansen	2007	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 2					
90	Alexandra Hrehova	2007	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 2					
91	Anisa Foosi Ismail	2007	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 2					
92	Maia Sofie Berg Karlsen	2007	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 2					
93	Emma Carine Reiss Aker	2007	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 2					
94	Nora Schiøtz Heramb	2007	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 2					
95	Adrian Christensen	2007	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 2					
96	Frida Elisabeth Olsen	2007	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 2					
97	Celine Aleksandersen	2007	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 2					
98	Maylene Høybach	2007	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 2					
118	Melisa Kucukovic	2007	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 2					

	Pulje 2								
	Gruppe 10								
	Navn:	Født:	Klubb	Lag	HOPP	MATTE	TRAMPETT	SUM	PL
105	Kaja Varnes Åsheim	2008	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Rekrutt					
106	Malin H Sanne	2008	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Rekrutt					
107	Maya Kristin Frantzen	2008	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Rekrutt					
108	Arseima Amanuel Gebreyesus	2008	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Rekrutt					
109	Yorkabel Samuel	2008	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Rekrutt					
119	Jenny Berg Fischer	2008	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Rekrutt					
120	Nora Berg Fischer	2008	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Rekrutt					
121	Caja Janitz	2007	Nøtterøy Turn	Åpen Tropp, Rekrutt					
	Gruppe 11								
	Navn:	Født:	Klubb	Lag	MATTE	TRAMPETT	HOPP	SUM	PL
110	Frida Johanne S Bjørnstad	2004	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 3					
111	Martin Sandmo Jensen	2003	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 3					
112	Alex Valseth	2004	Tjøme Turnforening	Tjøme lag 3					
	Gruppe 12								
	Navn:	Født:	Klubb	Lag	TRAMPETT	HOPP	MATTE	SUM	PL
99	Sofie Myhre	2008	Nøtterøy Turn	6.-8.Klasse					
100	Tiril Hammer Flaatten	2008	Nøtterøy Turn	6.-8.Klasse					
101	Sara Holmgren	2008	Nøtterøy Turn	6.-8.Klasse					
102	Elfi Mae Tillotson Biong	2008	Nøtterøy Turn	6.-8.Klasse					
103	Felicia Lien	2008	Nøtterøy Turn	6.-8.Klasse					
104	Anna Bringsli Aamodt	2008	Nøtterøy Turn	6.-8.Klasse					
77	Emilia Mai Møller Mærsk	2010	Nøtterøy Turn	Basis Tropp					
78	Daniella Crichton	2009	Nøtterøy Turn	Basis Tropp					
79	Triana Tomine Skontorp	2009	Nøtterøy Turn	Basis Tropp					