

Alles wat je moet weten voor de wedstrijd



Nu gaat het echt beginnen. Jullie hebben de afgelopen tijd hard getraind met de kinderen en nu mogen zij laten zien wat ze kunnen tijdens de wedstrijd. Super leuk en spannend. Met deze informatiebrief nemen we jullie mee in de gang van zaken op de wedstrijddag.

We proberen alles zo duidelijk mogelijk uit te leggen. Heb je na het lezen nog vragen, mail ons gerust of kom op de wedstrijddag naar ons toe. We helpen je graag verder.

Wie zijn wij

Wij zijn de juryleden en de wedstrijdbegeleiding. We staan de hele wedstrijd voor jullie klaar. Ben je nieuw of voelt alles nog wat onwennig, kom vooral even langs. Vaak komen wij voor de warming up al even bij jullie langs. We leggen alles rustig uit zodat jij en de kinderen met een fijn gevoel kunnen starten. Ontdek wat we te bieden hebben, we denken graag met je mee.

Indeling

Boven aan ieder blad staan de tijden van de betreffende ronde.

Daaronder zie je de indeling van de toestellen. Hier staat duidelijk vermeld wie op welk toestel start.

We draaien steeds door van boven naar beneden in de volgende volgorde:

Sprong, brug, balk, airtrack, vrije ronde, sprong.

De wedstrijd

Ieder startmoment, wisselmoment en het einde van een onderdeel wordt aangekondigd door de wedstrijdleiding via de microfoon. Zo houden we samen het tempo erin.

Warming up

De warming up duurt 5 minuten. Deze mag door de hele zaal plaatsvinden, maar niet op de toestellen. De warming up begeleid je zelf met je club.

Inturnen

Ieder toestel heeft 5 minuten inturnen. Je start met inturnen op het toestel waar je ook de wedstrijd begint. Ook hier geeft de wedstrijdleiding via de microfoon aan wanneer er wordt doorgedraaid. Doe dit niet eerder.

Start je bij de vrije ronde, dan mag je nog niet op een toestel beginnen. Wel mag je bijvoorbeeld op een lijntje in de zaal oefenen.

Ga niet op een leeg toestel inturnen. Er kunnen redenen zijn waardoor dit toestel nog leeg is.

Tijdens het inturnen wordt er niet gejureerd.

Hebben jouw deelnemers door omstandigheden niet kunnen inturnen, geef dit direct aan bij de wedstrijdleiding. Iedereen moet de mogelijkheid hebben om in te turnen en wij houden hier graag rekening mee.

Welkom

WELKOM

We starten de wedstrijd met het oplopen. Iedere club loopt vanaf de eigen plek op naar het eigen starttoestel.

Voorbeeld: start je bij balk, zoek dan vooraf een plekje bij de balk in de buurt langs de muur.

Wanneer de wedstrijdleiding het aangeeft, lopen de deelnemers op tot voor het jurytafeltje en draaien zich met het gezicht naar het publiek.

Iedereen wordt welkom geheten en daarna worden alle clubs voorgesteld. Wanneer de naam van de club wordt genoemd, mag deze zich met een stap naar voren uitstrekken of een mini choreo doen van maximaal 6 tellen. Dit is zeker niet verplicht, maar mag wel.

Start je op de vrije ronde, begin dan zo dicht mogelijk bij de bank in de buurt.

Na het welkom stellen de deelnemers zich gezamenlijk voor aan de jury door uit te strekken en lopen zij daarna naar de bank. De eerste deelnemer gaat alvast klaarstaan bij het toestel.

Tijdens de wedstrijd

Deelnemers plaats op de daarvoor bedoelde bank. Zij mogen tussendoor oefeningen op de vloer doen, mits dit de wedstrijd niet verstoort. De trainer houdt hier toezicht op.

Aanmoedigen mag altijd. Trainers en deelnemers mogen elkaar blijven stimuleren. Alleen het voorzeggen van oefeningen of het geven van aanwijzingen tijdens de uitvoering wordt bestraft met puntenaftrek. Wees dus niet bang om aan te moedigen.

Binnen het groepje op een toestel mag onderling worden gewisseld wie start of eindigt, zodat niet steeds dezelfde deelnemer begint of afsluit. Dit is vrij aan de trainers om te bepalen.

Probeer de deelnemers zoveel mogelijk op de wedstrijdvloer te houden. Er zijn geen vaste regels over het verlaten van de wedstrijdvloer, maar overzicht en rust helpen iedereen.

Prijsuitreiking volgt zo snel mogelijk na afloop van de wedstrijdronde. De wedstrijdleiding geeft duidelijk aan vanuit welke hoek iedereen oploopt en waar de deelnemers zich verzamelen.

Succes met trainen, ik hoop jullie snel te zien op de wedstrijd.

ZATERDAG 14 februari 2026

Ronde 1

Plaats: Sporthal it Gryn, Stiens

W-up: 9.00 uur (gelieve niet voor 8.50 uur aanwezig te zijn)

Inturnen: 9.05 uur

Wed: 9.30 uur

Prijsuitreiking: 10.20 uur



SPRONG				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
108	Byke de Jong	A6	Instap	G.V Hercules Aldeboarn
122	Lena Bouwma	A6	Pupil	G.V Hercules Aldeboarn
123	Tazoya Gregorio	A6	Pupil	G.V Hercules Aldeboarn
124	Veerle Brouwer	A6	Pupil	G.V Hercules Aldeboarn
106	Chloe de Brabander	A6	Instap	Funtastic Gymnastics
107	Sevil Yozturk	A6	Instap	Funtastic Gymnastics
101	Adelaide Williams	A6	Mini	Funtastic Gymnastics
104	Aurora Bano	A6	Mini	Funtastic Gymnastics
105	Deniz Turksever	A6	Mini	Funtastic Gymnastics
BRUG				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
103	Manon Koster	A6	Mini	V&K Stenenman Harlingen
136	Noëy Harkema	A6	Pupil	V&K Stenenman Harlingen
137	Lisa Dijkstra	A6	Pupil	V&K Stenenman Harlingen
138	Elena Keuning	A6	Pupil	V&K Stenenman Harlingen
139	Yu-Lin van Santen	A6	Pupil	V&K Stenenman Harlingen
140	Fayah Kingma	A6	Pupil	V&K Stenenman Harlingen
141	Emma Kooistra	A6	Pupil	V&K Stenenman Harlingen
142	Jildou Wijngaarden	A6	Pupil	V&K Stenenman Harlingen
BALK				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
125	Lena Ynke Nugteren	A6	Pupil	G.V Hercules Aldeboarn
126	Eelkje vd Meer	A6	Pupil	G.V Hercules Aldeboarn
127	Feline Wiersma	A6	Pupil	G.V Hercules Aldeboarn
128	Djura Zandberg	A6	Pupil	G.V Hercules Aldeboarn
130	Anne-Lynn v.d.Veen	A6	Pupil	G.V Hercules Aldeboarn
131	Elena Garcia	A6	Pupil	G.V Hercules Aldeboarn
132	Mara Mulder	A6	Pupil	G.V Hercules Aldeboarn
AIRTRACK				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
112	Caterina Ciontea	A6	Instap	SGC Stiens
113	Kaya van der Eng	A6	Instap	SGC Stiens
114	Eleana Josephina	A6	Instap	SGC Stiens
117	Lauren Bleichrodt	A6	Instap	V&K Stenenman Harlingen
118	Amy Zandbergen	A6	Instap	V&K Stenenman Harlingen
110	Sterre Mulder	A6	Instap	HSV Hardegarijp
111	Yfke Olde Olthof	A6	Instap	HSV Hardegarijp
134	Fenna Dijkstra	A6	Pupil	HSV Hardegarijp
135	Yfke Heida	A6	Pupil	HSV Hardegarijp
VRIJE RONDE				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
109	Delani Dijkstra	A6	Instap	Enjoy-sports
120	Anne- Maja Idzinga	A6	Pupil	Enjoy-sports
115	Liv Noord	A6	Instap	Tiga Leek
116	Esmee Vos	A6	Instap	Tiga Leek
102	Cato Kramer	A6	Mini	Tiga Leek
143	Mara Veenstra	A6	Instap	Tiga Leek
119	Elsa de Vries	A6	Pupil	Gymnastiekvereniging V&O
133	Jelte Veenstra	A6	Pupil	Gymnastiekvereniging V&O

ZATERDAG 14 februari 2026

Ronde 2

Plaats: Sporthal it Gryn, Stiens

W-up: 11.00 uur (gelieve niet voor 10.50 uur aanwezig te zijn)

Inturnen: 11.05 uur

Wed: 11.30 uur

Prijsuitreiking: 12.20 uur



SPRONG				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
231	Anna Jansen	A5	Junior	HSV Hardegarijp
212	Lisa de Boer	A5	Pupil	HSV Hardegarijp
213	Amelie van den Borg	A5	Pupil	HSV Hardegarijp
214	Noa van der Ploeg	A5	Pupil	HSV Hardegarijp
234	Roxanne Jansen	A5	Senior	HSV Hardegarijp
235	Femke van der Meer	A5	Senior	HSV Hardegarijp
236	Jildou van der Meer	A5	Senior	HSV Hardegarijp

BRUG				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
203	Niké Tijtsma	A5	Instap	MGVV
204	Mette Bremer	A5	Instap	MGVV
215	Jildou Dijkstra	A5	Pupil	MGVV
206	Ylva Ten Boer	A5	Pupil	EDO Terschelling
232	Erin Veenstra	A5	Junior	SSS-Grou
238	Nynke de Boer	A5	Senior	SSS-Grou

BALK				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
216	Norah Renema	A5	Pupil	SGC Stiens
217	Myla Postema	A5	Pupil	SGC Stiens
218	Sanne Miedema	A5	Pupil	SGC Stiens
225	Myrthe vd Goot	A5	Junior	G.V Hercules Aldeboarn
226	Senna Bergsma	A6	Junior	G.V Hercules Aldeboarn
228	Saar v.d Meer	A6	Junior	G.V Hercules Aldeboarn
229	Lotte Weulen Kranenberg	A5	Junior	G.V Hercules Aldeboarn

AIRTRACK				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
220	Lynn Meyerhof	A5	Junior	Enjoy-sports
221	Elise Marks	A5	Junior	Enjoy-sports
222	Zoe Ebink	A5	Junior	Enjoy-sports
223	Emi v/d Meer	A5	Junior	Enjoy-sports
224	Lieke Kooistra	A5	Junior	Enjoy-sports
201	Amelie Santiago Posa	A5	Instap	Funtastic Gymnastics
202	Micol Buzzi	A5	Instap	Funtastic Gymnastics

VRIJE RONDE				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
207	Yinthe de Jong	A5	Pupil	Gv Sparta Arum
208	Myrte Kuiper	A5	Pupil	Gymnastiekvereniging V&O
209	Isa Milou Dijkstra	A5	Pupil	Gymnastiekvereniging V&O
210	Marrit Brandsma	A5	Pupil	Gymnastiekvereniging V&O
211	Elvira Langeveld	A5	Pupil	Gymnastiekvereniging V&O
230	Bo Dijkstra	A5	Junior	Gymnastiekvereniging V&O

ZATERDAG 14 februari 2026

Ronde 3

Plaats: Sporthal it Gryn, Stiens

W-up: 12.45 uur (gelieve niet voor 12.35 uur aanwezig te zijn)

Inturnen: 12.50 uur

Wed: 13.15 uur

Prijsuitreiking: 14.05 uur



SPRONG				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
326	Eline de Wild	A3	Senior	Gymnastiekvereniging V&O
327	Marrit van Balen	A3	Senior	Gymnastiekvereniging V&O
329	Rixt Menage	A3	Senior	Gymnastiekvereniging V&O
330	Lysanne Elgersma	A3	Senior	Gymnastiekvereniging V&O
314	Iris Menage	A3	Junior	Gymnastiekvereniging V&O
311	Maud Elgersma	A3	Junior	Gymnastiekvereniging V&O
312	Eva Sijbesma	A3	Junior	Gymnastiekvereniging V&O

BRUG				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
307	Noelie Kingma	A3	Junior	Enjoy-sports
308	Amy Slump	A3	Junior	Enjoy-sports
309	Lenthe Verweij	A3	Junior	Enjoy-sports
318	Esmee Hartgers	A3	Junior	SGC Stiens
334	Anna van Houten	A3	Senior	SGC Stiens
335	Mirre Hiemstra	A3	Senior	SGC Stiens

BALK				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
320	Jasmijn Kreike	A3	Junior	V&K Stenenman Harlingen
321	Isa Brattiga	A3	Junior	V&K Stenenman Harlingen
322	Elsa Zandbergen	A3	Junior	V&K Stenenman Harlingen
323	Lidewij van der Togt	A3	Junior	V&K Stenenman Harlingen
338	Jalou Bos	A3	Senior	V&K Stenenman Harlingen

AIRTRACK				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
304	Rosalinde Noorman	A3	Pupil	V&K Stenenman Harlingen
305	Rebecca Veltman	A3	Pupil	V&K Stenenman Harlingen
319	Valentina de Boer	A3	Junior	SSS-Grou
303	Rox de Vries	A3	Pupil	SSS-Grou
336	Jolien Dijkstra	A3	Senior	SSS-Grou
310	Lara Wagler	A3	Junior	Funtastic Gymnastics
301	Ada Turksever	A3	Pupil	Funtastic Gymnastics
302	Serena Bano	A3	Pupil	Funtastic Gymnastics

VRIJE RONDE				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
315	Isa Butenbik	A3	Junior	HSV Hardegarijp
316	Lana Oldenburger	A3	Junior	HSV Hardegarijp
317	Fenna van Reeken	A3	Junior	HSV Hardegarijp
331	Emma Bosma	A3	Senior	HSV Hardegarijp
332	Jasmijn van der Let	A3	Senior	HSV Hardegarijp
333	Tessa Procee	A3	Senior	HSV Hardegarijp

ZATERDAG 14 februari 2026

Ronde 4

Plaats: Sporthal it Gryn, Stiens

W-up: 14.30 uur (gelieve niet voor 14.20 uur aanwezig te zijn)

Inturnen: 14.35 uur

Wed: 15.00 uur

Prijsuitreiking: 15.50 uur



SPRONG				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
429	Senna Woltman	A1	Senior	V&K Stenenman Harlingen
430	Nine Alberda	A1	Senior	V&K Stenenman Harlingen
431	Rikst Brinksma	A1	Senior	V&K Stenenman Harlingen
432	Anna Smit	A1	Senior	V&K Stenenman Harlingen
433	Emily Gjaltema	A1	Senior	V&K Stenenman Harlingen
434	Anna Lutske Zuidema	A1	Senior	V&K Stenenman Harlingen

BRUG				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
426	Isabelle Noorman	A2	Senior	V&K Stenenman Harlingen
427	Fayen Vrouwenvelder	A2	Senior	V&K Stenenman Harlingen
422	Keira Boros	A2	Junior	Funtastic Gymnastics
423	Jinger Hill	A2	Junior	Funtastic Gymnastics
425	Susan Fopma	A2	Senior	SGC Stiens
416	Yve Hofman	A4	Junior	SGC Stiens
417	Marrit Miedema	A4	Junior	SGC Stiens

BALK				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
405	Ingmar Miedema	A4	Pupil	SGC Stiens
406	Femme Woudwijk	A4	Pupil	SGC Stiens
407	Mirthe Bijlsma	A4	Pupil	SGC Stiens
408	Ilse Hartgers	A4	Pupil	SGC Stiens
409	Norah Rolf	A4	Pupil	SGC Stiens
418	Jaycee Douwsma	A4	Junior	SGC Stiens

AIRTRACK				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
419	Feline Wielinga	A4	Junior	SSS-Grou
420	Marije Smedes	A4	Junior	SSS-Grou
410	Floryne Boersma	A4	Pupil	Tiga Leek
411	Lisa Knoop	A4	Pupil	Tiga Leek
413	Julie May	A4	Junior	Enjoy-sports
402	Ella Bijma	A4	Pupil	Enjoy-sports

VRIJE RONDE				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
403	Jinthe Bruinsma	A4	Pupil	Gv Sparta Arum
414	Ilse Marije Epema	A4	Junior	Gymnastiekvereniging V&O
404	Bente Hibma	A4	Pupil	Gymnastiekvereniging V&O
415	Amarins Westra	A4	Junior	HSV Hardegarijp
401	Jesse Pals	A4	Pupil	EDO Terschelling