

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 21 maart 2026

Ronde 1

Plaats: Sporthal Maggenheim, Makkum

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

Inturnen: 9.05 uur

Wed: 9.30 uur

Prijzuitreiking: 10.30 uur



<b>SPRONG</b>				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
114	Eli Pasmans	A6	Instap	SWB
115	Rembrandt Hielkema	A6	Instap	SWB
116	Eleonora Beenen	A6	Instap	SWB
131	Mats Stensdorff	A6	Pupil	SWB
132	Eirik Smit	A6	Pupil	SWB
133	Valentijn Hielkema	A6	Pupil	SWB
134	Ishayah Hendrikse	A6	Pupil	SWB
135	Sara Groenewoud	A6	Pupil	SWB

<b>BRUG</b>				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
110	Yvén Huitema	A6	Instap	Hercules Harkema
126	Elise de Boer	A6	Pupil	Hercules Harkema
127	Willeke Poelman	A6	Pupil	Hercules Harkema
128	Elena Elzinga	A6	Pupil	Hercules Harkema
129	Marise Janet Sijzema	A6	Pupil	Hercules Harkema
138	Lizzy van der Velde	A6	Junior	Hercules Harkema
139	Rosalynn Mozes	A6	Junior	Hercules Harkema

<b>BALK</b>				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
105	Suze van Elven	A6	Instap	Enjoy-sports
106	Elseline de Haan	A6	Instap	Enjoy-sports
107	Delani Dijkstra	A6	Instap	Enjoy-sports
119	Merel Dijkstra	A6	Pupil	Enjoy-sports
120	Romee Haitsma	A6	Pupil	Enjoy-sports
121	Tessa Wiersma	A6	Pupil	Enjoy-sports
122	Vajen Lichthart	A6	Pupil	Enjoy-sports
123	Marije Huitema	A6	Pupil	Enjoy-sports

<b>AIRTRACK</b>				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
101	Adelaide Williams	A6	Mini	Funtastic Gymnastics
102	Aurora Bano	A6	Mini	Funtastic Gymnastics
103	Deniz Turksever	A6	Mini	Funtastic Gymnastics
108	Chloe de Brabander	A6	Instap	Funtastic Gymnastics
109	Sevil Yozturk	A6	Instap	Funtastic Gymnastics
124	Elsa de Vries	A6	Pupil	Gymnastiekvereniging V&O
125	Jelte Veenstra	A6	Pupil	Gymnastiekvereniging V&O

<b>VRIJE RONDE</b>				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
111	Emy van den Heuvel	A6	Instap	Salto Rutten
130	Alicja Misa	A6	Pupil	Salto Rutten
140	Nikki Huijben	A6	Junior	Salto Rutten
141	Romy Vlot	A6	Junior	Salto Rutten
112	Caterina Ciontea	A6	Instap	SGC Stiens
113	Kaya van der Eng	A6	Instap	SGC Stiens
118	Marin Wiegman	A6	Pupil	EDO Terschelling
137	Emma Smit	A6	Junior	EDO Terschelling

ZATERDAG 21 maart 2026

Ronde 2

Plaats: Sporthal Maggenheim, Makkum

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

Inturnen: 11.05 uur

Wed: 11.30 uur

Prijsuitreiking: 12.30 uur



### SPRONG

Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
201	Amelie Santiago Posa	A5	Instap	Funtastic Gymnastics
202	Micol Buzzi	A5	Instap	Funtastic Gymnastics
208	Elske Groeneveld	A5	Pupil	Gymnastiek Vereniging Berlikum
209	Marleen Jaquet	A5	Pupil	Gymnastiek Vereniging Berlikum
210	Marrit van der Veen	A5	Pupil	Gymnastiek Vereniging Berlikum
231	Elynn de Boer	A5	Junior	Gymnastiek Vereniging Berlikum
239	Annelie Kuikman	A5	Senior	Gymnastiek Vereniging Berlikum

### BRUG

Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
207	Yinthe de Jong	A5	Pupil	Gv Sparta Arum
211	Myrte Kuiper	A5	Pupil	Gymnastiekvereniging V&O
212	Isa Milou Dijkstra	A5	Pupil	Gymnastiekvereniging V&O
213	Marrit Brandsma	A5	Pupil	Gymnastiekvereniging V&O
214	Elvira Langeveld	A5	Pupil	Gymnastiekvereniging V&O
232	Bo Dijkstra	A5	Junior	Gymnastiekvereniging V&O

### BALK

Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
216	Lisa Poppe	A5	Pupil	Salto Rutten
226	Lynn Meyerhof	A5	Junior	Enjoy-sports
227	Elise Marks	A5	Junior	Enjoy-sports
228	Zoe Ebink	A5	Junior	Enjoy-sports
229	Emi v/d Meer	A5	Junior	Enjoy-sports
230	Lieke Kooistra	A5	Junior	Enjoy-sports
238	Esmee Beersma	A5	Senior	Enjoy-sports

### AIRTRACK

Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
217	Sofie Talstra	A5	Pupil	SWB
218	Vajèn de Ruitter	A5	Pupil	SWB
219	Minthe vd Vliet	A5	Pupil	SWB
220	Lycke Cuperus	A5	Pupil	SWB
221	Seline Snijder	A5	Pupil	SWB
235	Femke Nijhuis	A5	Junior	SWB
236	Marije Wierenga	A5	Junior	V&V Garyp

### VRIJE RONDE

Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
203	Lieke Buruma	A5	Instap	Hercules Harkema
215	Isa Mare Buitendam	A5	Pupil	Hercules Harkema
233	Fedde Feitsma	A5	Junior	Hercules Harkema
234	Chanel Buist	A5	Junior	Hercules Harkema
205	Ylva Ten Boer	A5	Pupil	EDO Terschelling
206	Nore Wessels	A5	Pupil	EDO Terschelling
223	Ise Wessels	A5	Junior	EDO Terschelling
224	Maud Smit	A5	Junior	EDO Terschelling
225	Femke Verwolf	A5	Junior	EDO Terschelling

ZATERDAG 21 maart 2026

Ronde 3

Plaats: Sporthal Maggenheim, Makkum

W-up: 13.00 uur (gelieve niet voor 12.50 uur aanwezig te zijn)

Inturnen: 13.05 uur

Wed: 13.30 uur

Prijsuitreiking: 14.30 uur



SPRONG				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
305	Ella Bijma	A4	Pupil	Enjoy-sports
302	Jesse Pals	A4	Pupil	EDO Terschelling
303	Thorsten Starrenburg	A4	Pupil	EDO Terschelling
304	Ilse de Bos	A4	Pupil	EDO Terschelling
334	Maaïke Verwolf	A4	Junior	EDO Terschelling
314	Lise Roos	A4	Junior	EDO Terschelling
315	Jolien de Groot	A4	Junior	EDO Terschelling
316	Jill Stok	A4	Junior	EDO Terschelling

BRUG				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
308	Ingmar Miedema	A4	Pupil	SGC Stiens
309	Mirthe Bijlsma	A4	Pupil	SGC Stiens
310	Ilse Hartgers	A4	Pupil	SGC Stiens
311	Norah Rolf	A4	Pupil	SGC Stiens
323	Jennifer van der Ploeg	A4	Junior	SGC Stiens
324	Yve Hofman	A4	Junior	SGC Stiens
325	Jaycee Douwsma	A4	Junior	SGC Stiens
338	Anna van Houten	A3	Senior	SGC Stiens

BALK				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
301	Mare Kostwinder	A4	Pupil	SWB
312	Wies van Venrooij	A4	Pupil	SWB
326	Rixt van Venrooij	A4	Junior	SWB
327	Loes Hallers	A4	Junior	SWB
328	Sara Wilsterman	A4	Junior	SWB
329	Bente Pasmans	A4	Junior	SWB
339	Camiel Heida	A3	Senior	SWB
340	Rosalie Schaap	A3	Senior	SWB

AIRTRACK				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
306	Jinthe Bruinsma	A4	Pupil	Gv Sparta Arum
307	Bente Hibma	A4	Pupil	Gymnastiekvereniging V&O
320	Ilse Marije Epema	A4	Junior	Gymnastiekvereniging V&O
342	Eline de Wild	A3	Senior	Gymnastiekvereniging V&O
335	Marrit van Balen	A3	Senior	Gymnastiekvereniging V&O
336	Lysanne Elgersma	A3	Senior	Gymnastiekvereniging V&O
317	Jelka Aden	A4	Junior	Gymnastiek Vereniging Berlikum
318	Hanna Daane	A4	Junior	Gymnastiek Vereniging Berlikum
319	Fabiënne Hempenius	A4	Junior	Gymnastiek Vereniging Berlikum

VRIJE RONDE				
Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
330	Fenna Timmermans	A4	Junior	V&V Garyp
331	Elske de Vlugt	A4	Junior	V&V Garyp
332	Annelieke Bastiaannet	A4	Junior	V&V Garyp
333	Dieuwke Buma	A4	Junior	V&V Garyp
341	Myla Feenstra	A3	Senior	V&V Garyp
321	Guusje Gaus	A4	Junior	Salto Rutten
322	Vivianne van Groningen	A4	Junior	Salto Rutten
337	Noor van den Heuvel	A3	Senior	Salto Rutten

ZATERDAG 21 maart 2026

Ronde 4

Plaats: Sporthal Maggenheim, Makkum

W-up: 15.00 uur (gelieve niet voor 14.50 uur aanwezig te zijn)

Inturnen: 15.05 uur

Wed: 15.30 uur

Prijsuitreiking: 16.30 uur



### SPRONG

Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
432	Iris Jasper	A2	Senior	Gymnastiek Vereniging Berlikum
410	Brecht Keuning	A3	Junior	Gymnastiek Vereniging Berlikum
411	Elin Matze	A3	Junior	Gymnastiek Vereniging Berlikum
412	Ilsa Okkema	A3	Junior	Gymnastiek Vereniging Berlikum
413	Sanne Engbrenghof	A3	Junior	Gymnastiek Vereniging Berlikum
406	Noelie Kingma	A3	Junior	Enjoy-sports
407	Amy Slump	A3	Junior	Enjoy-sports
408	Lenthe Verweij	A3	Junior	Enjoy-sports

### BRUG

Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
433	Susan Fopma	A2	Senior	SGC Stiens
418	Amy van der Weide	A3	Junior	SGC Stiens
419	Yara van Oosterum	A3	Junior	SGC Stiens
420	Ylse van Klinken	A3	Junior	SGC Stiens
421	Esmee Hartgers	A3	Junior	SGC Stiens
422	Thijs Kostwinder	A3	Junior	SWB
423	Nora Yesil	A3	Junior	SWB

### BALK

Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
427	Keira Boros	A2	Junior	Funtastic Gymnastics
428	Jinger Hill	A2	Junior	Funtastic Gymnastics
409	Lara Wagler	A3	Junior	Funtastic Gymnastics
401	Ada Turksever	A3	Pupil	Funtastic Gymnastics
402	Serena Bano	A3	Pupil	Funtastic Gymnastics
404	Eva de Bos	A3	Junior	EDO Terschelling
405	Juul van Ravenswaaij	A3	Junior	EDO Terschelling

### AIRTRACK

Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
429	Demi de Haan	A2	Junior	V&V Garyp
430	Ylse Bakker	A2	Junior	V&V Garyp
434	Lisanne Vonk	A2	Senior	V&V Garyp
435	Anna Geertje Blanke	A2	Senior	V&V Garyp
436	Annelyn Huizinga	A2	Senior	V&V Garyp
437	Mirthe Wijtsma	A2	Senior	V&V Garyp
438	Ammarins Toering	A2	Senior	V&V Garyp

### VRIJE RONDE

Nr.	Naam	Level	Categorie	Club
440	Iris Bosch	A1	Senior	V&V Garyp
424	Ilsa Tolsma	A3	Junior	V&V Garyp
425	Liselot Toering	A3	Junior	V&V Garyp
414	Maud Elgersma	A3	Junior	Gymnastiekvereniging V&O
415	Eva Sijbesma	A3	Junior	Gymnastiekvereniging V&O
416	Iris Menage	A3	Junior	Gymnastiekvereniging V&O
417	Monique Elgersma	A3	Junior	Gymnastiekvereniging V&O