

Programma van de Friese kampioenschappen niveau F, G en H op 16 april in;

M.F.C. Maggenheim  
Klipperstraat 21A  
8754 AT Makkum  
telefoon 0515 231688



Hieronder enkele belangrijke punten

Versillende verenigingen zijn bij meerdere toestellen gelijktijd ingedeeld. Zorg voor voldoende leiding.

Het maken van foto's en video opnamen op de wedstrijdvloer is niet toegestaan.

Alleen turnsters en trainers (-sters ) mogen op de wedstrijdvloer komen.

In verband met de veiligheid van de turnsters zijn de balkhoogten verandert.  
Rekening houdende met 5 cm. matten onder de balk turnen de turnsters op 1.10 vanaf de vloer.

Bij brug en balk turnen beide banen op 1 toestel.

Elke turnster moet een eigen c.d. met vrije oefening muziek hebben voorzien van naam, verenigingsnaam en wedstrijdnummer. Deze tijdens de warming up inleveren.

Deelnemers van de 2e, 3e en 4e wedstrijd moeten minimaal een half uur van te voren aanwezig zijn.

*Wanneer een turnster niet kan deelnemen dat zo snel mogelijk doorgeven aan het rayonsecretariaat. Dan kan een reserve turnster uit het rayon ingedeeld worden.*

*De aanwezigheid van mannelijke begeleiders in de kleedkamers wordt niet op prijs gesteld.*

De juryleden krijgen ook persoonlijk bericht.

*Jury vergadering 8.40 uur.*

Tijdschema:		warming up	start	einde	prijsuitreiking
Wedstrijd 1	<b>Jeugd H en junior H</b>	9.00 uur	9.10 uur	± 11.10 uur	± 11.20 uur
Wedstrijd 2	<b>Junior F en Jeugd G</b>	11.10 uur	11.30 uur	± 13.30 uur	± 13.40 uur
Wedstrijd 3	<b>Senior F en Senior G</b>	13.50 uur	14.00 uur	± 15.30 uur	± 15.40 uur
Wedstrijd 4	<b>Jeugd F en Junior G</b>	15.30 uur	15.50 uur	± 17.50 uur	± 18.00 uur

Vriendelijke groeten;

Peter Spies.

[peterspies50@gmail.com](mailto:peterspies50@gmail.com)

**Wedstrijd 1**

Warming up 9.00 uur  
 Start wedstrijd 9.10 uur  
 Einde wedstrijd ± 11.10 uur  
 Prijsuitreiking ± 11.20 uur

**Baan A --- groene nummers****Jeugd niveau H.****Groep 1; sprong / brug / balk / vloer**

1	Famke Jongstra	G.V. PARREGA
3	Anouk Bok	G.V. DE STÂNFRIES
5	Mariska Spijksma	C.S.C. JOURE
7	Evelien Kronemeijer	C.S.C. JOURE
9	Hendrika Schotanus	G.V. PARREGA
11	Froukje Idema	G.V. VEENWOUDEN

**Baan B --- blauwe nummers****Junior niveau H****Groep 5; sprong / brug / balk / vloer**

2	Mette Huitema	V.& K. H.
4	Klaske de Leeuw	V.& K. H.
6	Rosa van Dijken	G.V. PEGASUS LEMMER
8	Elisabeth Struijk	CONTRA

**Groep 2; brug / balk / vloer / sprong**

13	Reina Rijpma	GVLeeuwarden
15	Sylvana Mess	GVLeeuwarden
17	Lisa Walderveen	GVLeeuwarden
19	Laura Feenstra	S.G.C Stiens
21	Mellanie Mertens	S.V. DAMWOUDE
23	Yi-Dan Li	S.V. DAMWOUDE

**Groep 6; brug / balk / vloer / sprong**

10	Elle Werkman	WIK FTC
12	Mare Boomsma	S.G.C Stiens
14	Thirza v Balen	G.V.SSS
16	Mathilde v/d Werff	GVLeeuwarden
18	Iris Reitsma	GVLeeuwarden

**Groep 3; balk / vloer / sprong / brug**

25	Libbrich Klaver	S.V.K. KOLLUMERZWAAG
27	Esther IJtsma	S.V.K. KOLLUMERZWAAG
29	Alette Machiela	S.V.K. KOLLUMERZWAAG
31	Akky van Kammen	S.V.K. KOLLUMERZWAAG
33	Jenny Merkus	S.V.K. KOLLUMERZWAAG
	Nynke Meerveld	RSO

**Groep 7; balk / vloer / sprong / brug**

20	Iris Nauta	C.G.V. SET 'M OP
22	Marieke Elzinga	C.G.V. SET 'M OP
24	Jeanet Zijlstra	S.V.K. KOLLUMERZWAAG
26	Meike Pebesma	TURN & GYMSPORT DOKKUM
28	Doetsje Kootstra	RSO

**Groep 4; vloer / sprong / brug / balk**

35	Rixt Postma	LONGA
37	Kiki den Boon	SSS
39	Vera van Rooijen	HERCULES
41	Marije van Manen	DGC
43	Islande van der Molen	LONGA
45	Jildou Voskuilen	UDIROS

**Groep 8; vloer / sprong / brug / balk**

30	Ilse van der Schaaf	HERCULES
32	Alyt Hendriks	SSS
34	Selma Toker	UDIROS
36	Rebecca Mook	DGC
38	Sanne de Vries	FRISIA

**Wedstrijd 2**

Warming up

11.10 uur

Start wedstrijd

11.30 uur

Einde wedstrijd

± 13.30 uur

Prijsuitreiking

± 13.40 uur

**Baan A--- groene nummers****Junior niveau F****Groep 1;**

sprong / brug / balk / vloer

1	Wietske Stuivenvolt	TURN & GYMSPORT DOKKUM
3	Agnes Westerdijk	C.G.V. V. & V.
5	Lisanne Vonk	C.G.V. V. & V.
7	Iris Helder	G.V. VEENWOUDEN
9	Jannah van der Velde	G.V. VEENWOUDEN
11	Rianne Pebesma	S.V. D.F.S. Gymn/Jazz/RG

**Baan B --- blauwe nummers****Jeugd niveau G****Groep 5;**

sprong / brug / balk / vloer

2	Maud Marion Boersma	W.S.B.F. SURHUISTERVEEN
4	Marien OppedijkvanVeen	S.V. D.F.S. Gymn/Jazz/RG
6	Anna Dillema	C.G.V. SET 'M OP
8	Gabrielle Dijkstra	C.G.V. HERCULES
10	Luca van der Meer	S.V. D.F.S. Gymn/Jazz/RG

**Groep 2;**

brug / balk / vloer / sprong

13	Daimy Nieuwenhuis	G.V. S.S.S.
15	Fenna Hofstra	D.E.S.
17	Roeline Yska	G.V. HANZESTAD
19	Hester Boschma	G.V. SHELL
21	Rianne de Wolff	D.E.S.
23	Marrit Louwsma	G.V. S.S.S.

**Groep 6;**

brug / balk / vloer / sprong

12	Dyanne Kloosterman	G.V. M.A.A.S.
14	Janita de Jong	G.V. PARREGA
16	Femke de Jong	D.E.S.
18	Sanne Hovenga	G.V. SHELL
20	Manon Poelsma	D.E.S.

**Groep 3;**

balk / vloer / sprong / brug

25	Judith Haanstra	G.V. DE STÂNFRIES
27	Carlijn Lammers	G.V. DE STÂNFRIES
29	Jasmine Jackson-Eeles	G.V. PEGASUS LEMMER
31	Stefanie Geurtsen	C.G.V.V&K
33	Sanne de Groot	HERCULES
35	Chimène de Boer	WIK FTC

**Groep 7;**

balk / vloer / sprong / brug

22	Mandy v Tuinen	C.G.V.V&K
24	Lotte Weijer	G.V.Dos
26	Hannah Moss	C.G.V.V&K
28	Anne-Lin Langbroek	C.G.V.V&K
30	Celine Broekema	WIK FTC

**Groep 4;**

vloer / sprong / brug / balk

37	Jasmijn van der Meulen	SSS
39	Felicia Spithoff	LONGA
41	Anne-Fleur Dijkstra	CSC'45
43	Marline Wolthuizen	CSC'45
45	Susanne Lukkes	CSC'45
47	Floor Beks	SSS

**Groep 8;**

vloer / sprong / brug / balk

32	Berber Akker	LONGA
34	Irit Pais	DGC
36	Tessa Jansma	DGC
38	Menna Monkel	UDIROS
40	Naomi de Boer	AFC

**Wedstrijd 3**

Warming up

13.50 uur

Start wedstrijd

14.00 uur

Einde wedstrijd

± 15.30 uur

Prijsuitreiking

± 15.40 uur

**Baan A --- groene nummers****Senior niveau F****Groep 1;**

sprong / brug / balk / vloer

1	Sarah Coerdes	CSC '45
3	Anne Yoo Jacobi	RSO
5	Hester bouma	DGC
7	Ilja Zuidema	CONTRA

**Baan B --- blauwe nummers****Senior niveau G****Groep 5;**

sprong / brug / balk / vloer

2	Eveline Veenstra	TIJNJE
4	Tirza van der Wolf	TIJNJE
6	Hedwig Oldenhof	TIJNJE
8	Malina van den Bosch	DGC

**Groep 2;**

brug / balk / vloer / sprong

9	Anouk de Vries	ARENA
11	Lisa Meems	C.G.V.V&K
13	Raisa Hoekstra	S.G.C Stiens
15	Tinie Werkhoven	G.V.Berlikum

**Groep 6;**

brug / balk / vloer / sprong

10	Lisanne Terpstra	G.V.Berlikum
12	Hannah Ottenschot	C.G.V. Be Quick
14	Anouck Baarda	S.G.C Stiens
16	Kaylee Ploeg	G.V.Berlikum

**Groep 3;**

balk / vloer / sprong / brug

17	Baukje van Meekeren	S.V. DAMWOUDE
19	Anelka Bouma	TURN & GYMSPORT DOKKUM
21	Lisanne Wielhouwer	G.V. M.A.A.S.
23	Gwynne de Jong	S.V. D.F.S. Gymn/Jazz/RG

**Groep 7;**

balk / vloer / sprong / brug

18	Amber de Winter	KWIEK
20	Danielle Stoker	LONGA
22	Iris Bontekoe	C.G.V. WARDY
24	Myrthe Klijnstra	S.V. DWARRES

**Groep 4;**

vloer / sprong / brug / balk

25	Lysbeth van der Zee	D.E.S.
27	Hieke v.d. Veen	G.V. PEGASUS LEMMER
29	Sanne Wierdsma	G.V. PEGASUS LEMMER
31	Alicia Nieuwenhuis	C.S.C. JOURE

**Groep 8;**

vloer / sprong / brug / balk

26	Marty de Haan	G.V. PEGASUS LEMMER
28	Jenny Bakker	G.V. SPARTA
30	Jilke Schokker	V.& K. H.

**Wedstrijd 4**

**Warming up** 15.30 uur  
**Start wedstrijd** 15.50 uur  
**Einde wedstrijd** 17.50 uur  
**Prijsuitreiking** 18.00 uur

**Baan A--- groene nummers****Jeugd niveau F****Groep 1; sprong / brug / balk / vloer**

1	Danique Elzinga	C.G.V.V&K
3	Geertje de Vries	G.V. TURNLUST
5	Manon Fledderus	G.V. PEGASUS LEMMER

**Groep 2; brug / balk / vloer / sprong**

7	Arwen Bo de Jager	TURN & GYMSPORT DOKKUM
9	Fenna Peterson	G.V. VEENWOUDEN

**Groep 3; balk / vloer / sprong / brug**

11	Berrit Alkema	HERCULES
13	Khadija Ousfari	CSC '45
15	Kristine van der Woude	CONTRA

**Groep 4; vloer / sprong / brug / balk**

17	Saliha Zbir	DGC
19	Silke Tigchelaar	SPORTVERENIGING ATC
21	Myrthe de Haan	SPORTVERENIGING ATC

**Baan B --- blauwe nummers****Junior niveau G****Groep 5; sprong / brug / balk / vloer**

2	Jann Marije Hoekstra	G.V.Berlikum
4	Sietske Overal	G.V.Dos
6	Janneke Boomsma	GVLeeuwarden
8	Nynke V/d Molen	G.V.Dos
10	Nicole Abelskamp	G.V. HANZESTAD
12	Martine Sikma	G.V. HANZESTAD
14	Marije Troost	G.V. HANZESTAD

**Groep 6; brug / balk / vloer / sprong**

16	Fardau van Akker	S.V. D.F.S. Gymn/Jazz/RG
18	Femmy Tjepkema	TURN & GYMSPORT DOKKUM
20	Nienke Hanemaaijer	TURN & GYMSPORT DOKKUM
22	Daniëlle van Wieren	G.V. VEENWOUDEN
24	Jildou van Smeden	G.V. VEENWOUDEN
26	Marlene Dijkstra	C.G.V. HERCULES
28	Esther Bentveld	S.V. D.F.S. Gymn/Jazz/RG

**Groep 7; balk / vloer / sprong / brug**

30	Marieke Swart	S.V.K.V.
32	Elisabeth Hoekstra	C.G.V. HERCULES
34	Silke Dijkstra	W.S.B.F. SURHUISTERVEEN
36	Anna Bergstra	G.V. DE STÂNFRIES
38	Froukje Heslinga	G.V. SPARTA
40	Bente Jansen	WIK FTC
42	Jessica Tietema	ARENA

**Groep 8; vloer / sprong / brug / balk**

44	Nynke Boonstra	LONGA
46	Kinie Veenstra	LONGA
48	Dyonne van der Kuijt	DGC
50	Sanne Bijma	DGC
52	Nynke Hoekstra	DGC
54	Kim Herder	AFC
56	Roos Ploeg	AFC