



Aandachtspunten voor de leiding en deelnemers

- > De opmars voor de prijsuitreiking is met **vaandels**
- > lees het wedstrijdreglement voor het groepsspringen
- > Landelijke Oefenstof, uitgave sept 2023
<http://www.kngu.nl> (discipline Groepsspringen - wedstrijdzaken - reglementen)
- >>: denk aan het invullen van het sprongenformulier voor de keuzesprongen
deze worden voor de oefening aan de jury overhandigd
- > deelnemers dienen een half uur voor de wedstrijd aanwezig te zijn
- > de leiding dient ervoor te zorgen dat de groep op tijd klaar staat
- > er wordt gewacht met inspringen tot het sein wordt gegeven door de wedstrijdleiding
- > een groep dient uniform gekleed te gaan
- > er kunnen geen wijzigingen in de groepssamenstelling meer plaatsvinden
- > elke deelnemer kan maar in 1 leeftijdsgroep deelnemen
- > Fries Kampioen
is de groep met het hoogste (minimaal 11.0 pnt.) aantal punten per toestel en categorie
- > promotie geldt voor alle, als nummers 1 geëindigde deelnemers van de FK

Deelnemende verenigingen:

Arena	- Wolvega	SGA	- Dokkum
CSC'45	- Heerenveen	SGC	- Stiens
DES-Longa	- Makkum	Starum	- Stavoren
GVV	- Veenwouden	TenG-D	- Dokkum
Herc-H	- Harkema	TurnI-D	- Drogeham
Herc-O	- Oldeboorn	TurnI-H	- Hallum
Maas	- Harkema	WSBF	- Surhuisterveen
Parrega	- Buitenpost		
RSO	- Oudega		



rpg GS A v/d Meer-Blaauw

Aan: deelnemende verenigingen
 juryleden
 wedstrijdleiding

Betreft: FK E en instap

Veenwouden, 24 oktober 2023

Geachte sportvrienden,

Hierbij doe ik u toekomen het wedstrijdprogramma voor de wedstrijd FK Groepsspringen E- en Instap
4 november a.s. in sportcomplex te Nieuwehorne

de sporthal is gevestigd aan het adres: Master van Dijkpaad 2-4 (zijstraat van 8e Wijk) 8418 NB
telefonisch te bereiken op: 0513-541730

Lees vooral de aandachtspunten
Namens de organisatie wens ik iedereen een succesvolle wedstrijd toe

Met vriendelijke groet, Aly

Tijdpad: 8,55 uur opstellen eerste groepen
 9,00 uur begin van de wedstrijden
 10,52 uur einde wedstrijd
 *zsm prijsuitreiking met **vaandels***
 pauze
 11,55 uur opstellen deelnemers ronde 15
 12,00 uur vervolg wedstrijden
 14,48 uur einde wedstrijd
 *zsm prijsuitreiking met **vaandels***

Juryleden:

Baan 1	Baan 2	Baan 3	Baan 4
Minke Faber	Wilma de Vries	Melissa Brouwer	Hilleke van der Moeulen
Anita Zuidersma	Carola van der Veen	Jantine Hettinga	Caro Cordes
Rianne van Baarsen	Lisa Strampel	Johannes Haanstra	Tineke van Hunen

Juryvergadering: 8,30 uur



BAAN 1
langemat

ronde	tijd	vereniging	cat
1	9,00	WSBF	instap E
2	9,08	Turnl-D	instap E
3	9,16	RSO 3	instap E
4	9,24	SGA	instap E
5	9,32	Herc-O	instap E
6	9,40	Arena 1	instap E
7	9,48	Herc-H	instap E
8	9,56	GVV	h-jgd E
9	10,04	CSC'45	junior E
10	10,12	Herc-H	junior E
11	10,20	Maas	junior E
12	10,28	SGA	junior E
13	10,36	RSO 4	junior E
14	10,44	Parrega 1	junior E
10,52 <i>einde wedstrijd</i>			
z.s.m. <i>prijsuitreiking</i>			

BAAN 2
plankoline kast

ronde	tijd	vereniging	cat
1	9,00	Maas	junior E
2	9,08	Parrega 1	junior E
3	9,16	SGA	junior E
4	9,24	RSO 4	junior E
5	9,32	CSC'45	junior E
6	9,40	Herc-H	junior E
7	9,48	RSO 3	instap E
8	9,56	WSBF	instap E
9	10,04	Turnl-D	instap E
10	10,12	GVV	h-jgd E
11	10,20	SGA	instap E
12	10,28	Herc-O	instap E
13	10,36	Arena 1	instap E
14	10,44	Herc-H	instap E
10,52 <i>einde wedstrijd</i>			
z.s.m. <i>prijsuitreiking</i>			

Pauze

11,55 *vervolg wedstrijd*
11,55 *opstellen deelnemers ronde 15*

langemat

15	12,00	Arena 2	jeugd E
16	12,08	CSC'45	jeugd E
17	12,16	Herc-H 3	jeugd E
18	12,24	DES-Longa	jeugd E
19	12,32	Maas	jeugd E
20	12,40	Parrega 3	jeugd E
21	12,48	WSBF 1	jeugd E
22	12,56	RSO 2	jeugd E
23	13,04	T&G-D 1	jeugd E
24	13,12	Parrega 2	jeugd E
25	13,20	SGA	jeugd E
26	13,28	SGC 1	jeugd E
27	13,36	Starum 1	jeugd E
28	13,44	T&G-D 2	jeugd E
29	13,52	Turnl-D	jeugd E
30	14,00	Herc-H 2	jeugd E
31	14,08	RSO 5	jeugd E
32	14,16	Herc-O	jeugd E
33	14,24	Herc-H 1	jeugd E
34	14,32	Turnl-H 1	jeugd E
35	14,40	DES 1	jeugd E
14,48 <i>einde wedstrijd</i>			
z.s.m. <i>prijsuitreiking</i>			

jury: Minke Faber
Anita Zuidersma
Jacoba Wijbenga

Juryvergadering: 8.30 uur

11,55 *vervolg wedstrijd*
11,55 *opstellen deelnemers ronde 13*

plankoline kast

15	12,00	Herc-H 1	jeugd E
16	12,08	RSO 2	jeugd E
17	12,16	RSO 5	jeugd E
18	12,24	Arena 2	jeugd E
19	12,32	CSC'45	jeugd E
20	12,40	Herc-H 2	jeugd E
21	12,48	DES-Longa	jeugd E
22	12,56	Maas	jeugd E
23	13,04	Parrega 3	jeugd E
24	13,12	WSBF 1	jeugd E
25	13,20	Herc-O	jeugd E
26	13,28	T&G-D 1	jeugd E
27	13,36		
28	13,44	SGA	jeugd E
29	13,52	SGC 1	jeugd E
30	14,00	Starum 1	jeugd E
31	14,08	T&G-D 2	jeugd E
32	14,16	Turnl-D	jeugd E
33	14,24	Parrega 2	jeugd E
34	14,32		
35	14,40	Herc-H 3	jeugd E
14,48			
z.s.m.			

jury: Wilma de Vries
Carola van der Veen
Lisa Strampel

Juryvergadering: 8.30 uur



BAAN 3
minitrap valmat

ronde	tijd	vereniging	cat
1	9,00	RSO 3	instap E
2	9,08	Herc-O	instap E
3	9,16	Herc-H	instap E
4	9,24	Arena 1	instap E
5	9,32	WSBF	instap E
6	9,40	Turnl-D	instap E
7	9,48	SGA	instap E
8	9,56	SGA	junior E
9	10,04	Parrega 1	junior E
10	10,12	RSO 4	junior E
11	10,20	CSC'45	junior E
12	10,28	Herc-H	junior E
13	10,36	Maas	junior E
14	10,44	GVV	h-jgd E
	10,52	einde wedstrijd	
		z.s.m. prijsuitreiking	

BAAN 4
mintramp kast

ronde	tijd	vereniging	cat
1	9,00		
2	9,08		
3	9,16		
4	9,24		
5	9,32	GVV	h-jgd E
6	9,40		
7	9,48	minitramp springtoestel	
8	9,56	Maas	junior E
9	10,04		
10	10,12		
11	10,20		
12	10,28	Parrega 1	junior E
13	10,36		
14	10,44	SGA	junior E
	10,52		
		z.s.m.	

11,55 *vervolg wedstrijd*
11,55 *opstellen deelnemers ronde 13*

minitrap valmat

15	12,00	T&G-D 2	jeugd E
16	12,08	Turnl-D	jeugd E
17	12,16	Turnl-H 1	jeugd E
18	12,24	Herc-H 1	jeugd E
19	12,32	SGA	jeugd E
20	12,40	RSO 5	jeugd E
21	12,48	Arena 2	jeugd E
22	12,56	CSC'45	jeugd E
23	13,04	Herc-H 3	jeugd E
24	13,12	DES-Longa	jeugd E
25	13,20	Maas	jeugd E
26	13,28	Parrega 3	jeugd E
27	13,36	WSBF 1	jeugd E
28	13,44	RSO 2	jeugd E
29	13,52	T&G-D 1	jeugd E
30	14,00	DES 1	jeugd E
31	14,08	Parrega 2	jeugd E
32	14,16	SGC 1	jeugd E
33	14,24	Starum 1	jeugd E
34	14,32	Herc-H 2	jeugd E
35	14,40	Herc-O	jeugd E
	14,48		
		z.s.m.	

jury: Melissa Brouwer
Jantine Hettinga
Johannes Haanstra

Juryvergadering: 8.30 uur

11,55 *vervolg wedstrijd*
11,55 *opstellen deelnemers ronde 13*

mintramp kast

15	12,00	DES-Longa	jeugd E
16	12,08	Maas	jeugd E
17	12,16	Parrega 3	jeugd E
18	12,24	WSBF 1	jeugd E
19	12,32	RSO 2	jeugd E
20	12,40	SGC 1	jeugd E
21	12,48	Turnl-H 1	jeugd E
22	12,56	Turnl-D	jeugd E
23	13,04	Starum 1	jeugd E
24	13,12	T&G-D 2	jeugd E
25	13,20	CSC'45	jeugd E
26	13,28	Herc-H 3	jeugd E
27	13,36	DES 1	jeugd E
28	13,44	Parrega 2	jeugd E
29	13,52		
30	14,00		
31	14,08	SGA	jeugd E
32	14,16	T&G-D 1	jeugd E
33	14,24		
34	14,32		
35	14,40		
	14,48		
		z.s.m.	

jury: Hilleke van der Moelen
Caro Cordes
Tineke van Hunen

Juryvergadering: 8.30 uur

GROEPSSPRINGEN



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

REGIO FRIESLAND

Sprongenformulier Keuzesprongen

ONDERDEEL : _____

BAAN :

VERENIGING : _____

AANT. DEELN. :

CATEGORIE : _____

NIVEAU : **D - E** - instap

sprong	sprong 1	sprong 2	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

COPIEERVEL

GROEPSSPRINGEN



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

REGIO FRIESLAND

Sprongenformulier Keuzesprongen

ONDERDEEL : _____

BAAN :

VERENIGING : _____

AANT. DEELN. :

CATEGORIE : _____

NIVEAU : **D - E** - instap

sprong	sprong 1	sprong 2	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

COPIEERVEL