IL Hødd Turn ønsker dere alle velkommen til den 3**.** Alpha Factor Cup konkurransen 2017**.**
Det er en glede for oss å kunne invitere dere til konkurranse i Ulsteinvik**.**
Det er påmeldt over ***95*** deltakerne til 3 AFC konkurransen i «år». Det er 8 klubber representert med gymnaster.

Håper gymnaster, trenere og dommere får en fin helg hos oss!

Program

Fredag 6.oktober:

18.15-20.00	Trening for aspiranter

Lørdag 7.oktober:

09.30	Hallen åpner
10.00-10.20	Oppvarming aspiranter
10.20-11.40	Organisert trening aspiranter pulje 1
11.45	Innmarsj aspiranter
11.50	Konkurransestart aspiranter pulje 1
13.05 ca	Premieutdeling aspiranter
13.15	Teknisk møte / Dommermøte
13.30	Oppvarming rekrutt og klassegymnaster
14.00	Organisert oppvarming pulje 2
14.45	Innmarsj pulje 2
14.50	Konkurransestart pulje 2

Søndag 8.oktober:

10.00	Hallen åpner
11.00	Organisert trening pulje 2
12.00	Konkurransestart pulje 2
15.00 ca	Premieutdeling

Gruppeinndeling: Pulje 1: *(Aspiranter)*

Gruppe1			Hopp	Skranke	Bom	Fr.stående
1	Hili Bjørg Scharf	Tomrefjord IL				
2	Nathalie Vikås	Tomrefjord IL				
3	Andrea Bjerkeli Hammerø	Molde Turn				
4	Eina Buset Bredeli	Molde Turn				
5	Mali Sofie Wikeland	Molde Turn				
6	Frida Visnes Silseth	Molde Turn				
7	Lina Frisvold Jenset	Molde Turn				
8	Julia Ugelstad-Myrvang	Molde Turn				
9	Emilie Michelsen Larsen	Kristiansund Turn				
Gruppe 2			Skranke	Bom	Fr.stående	Hopp
10	Mia Katrin Kjellevold	Hareid IL				
11	Tomine Giske	Hareid IL				
12	Ella Bigset Åsmo	Hareid IL				
13	Jona Riise	Hareid IL				
14	Andrea Nesset Kvalsund	Hareid IL				
15	Sigrid Bjåstad	Hareid IL				
16	Matilde Gaasøe	Hareid IL				
17	Elida Breivik	Hareid IL				
18	Jakobine Hatløy	Hareid IL				
Gruppe 3			Bom	Fr.stående	Hopp	Skranke
19	Kerstine Devold	Aalesunds Turnforening				
20	Sofie Molnes	Aalesunds Turnforening				
21	Mathea Eriksen Hjelvik	Aalesunds Turnforening				
22	Kristine Pettersen Hammerø	Aalesunds Turnforening				
23	Tiril Molnes	Aalesunds Turnforening				
24	Anna Frostad	Aalesunds Turnforening				
25	Erika Tolaas	Aalesunds Turnforening				
26	Mille Drageset Brungot	Aalesunds Turnforening				
27	Nora Celine Økland	Aalesunds Turnforening				
28	Iselin Borøchstein	Aalesunds Turnforening				
Gruppe 4			Fr.stående	Hopp	Skranke	Bom
29	Sofie Muray-Ubby	Nidaros Turn				
30	Hannah Murai-Ubby	Nidaros Turn				
31	Johanna Veium Vestrum	Nidaros Turn				
32	Milla Sophie Kristiansen	Nidaros Turn				
33	Oline Grønnevik	IL Hødd Turn				
34	Serine Hauge	IL Hødd Turn				
35	Maya Hansen	IL Hødd Turn				
36	Ylva Rusten	IL Hødd Turn				
Gruppe 5						

1	Ola Vekve	Molde Turn				
2	Henricke Farstad	Molde Turn				
3	Kasper Kirkeland Sættem	Molde Turn				
4	Isak Skovborg Roshol	Molde Turn				
5	Viktor Skaldebø Hol	Molde Turn				
6	Otte Øverbø Hustad	Molde Turn				
7	Konrad Holberg	Trondhjem Turn				
8	Noah Støve Bjørnsen	Trondhjem Turn				
Gruppe 6						
9	Eirik Vedvik Håskjold	IL Hødd Turn				
10	Magne Oliver VågenLangeland	IL Hødd Turn				
11	Daniel Holstad Voldsund	IL Hødd Turn				
12	Viktor Andersen Valde	IL Hødd Turn				
13	Sebastian Tandberg Gyldensten	IL Hødd Turn				
14	Øystein Eikrem Havåg	IL Hødd Turn				
15	Syver Kleiven Wågsholm	Ålesund Turn				

Pulje 2: Rekrutt og klassegymnaster

	Gruppe 7						
St.nr	Navn	Klubb	Klasse	Hopp	Skranke	Bom	Fr.stående
10	Sara Vik	Tomrefjord IL	Rekrutt 11				
11	Hedda Folden	Tomrefjord IL	Rekrutt 11				
16	Tina Vindsnes	Ålesund Turn	Rekrutt 11				
13	Rachel Borøchstein	Ålesund Turn	Rekrutt12				
42	Ingvil Sætre Baadnes	Ålesund Turn	Kl 1				
43	Hanne Frøland Opsahl	Ålesund Turn	Kl 1				
44	Madeleine Sletvold	Ålesund Turn	Kl 1				
45	Mia Rolland Engvik	Ålesund Turn	Kl 1				
42	Emile Sørøy	Ålesund Turn	Kl 2				
50	Embla Lislevatn	Ålesund Turn	Kl 3				
30	Ester Nøst	IL Sverre Turn	Kl 1				
31	Serine Tvete	IL Sverre Turn	Kl 1				
32	Ane Linnea Hundal	IL Sverre Turn	Kl 1				
33	Elena Almli	IL Sverre Turn	Kl 1				
40	Anette Strand	IL Sverre Turn	Kl 2				
41	Oda Marie Hundal	IL Sverre Turn	Kl 2				

	Gruppe 8						
St.nr	Navn	Klubb	Klasse	Hopp	Skranke	Bom	Fr.stående
12	Sienna Sundgot Moldskred	IL Hødd Turn	Rekrutt 11				
13	Aina Utgård	IL Hødd Turn	Rekrutt 11				
34	Pernille Eiken Fosse	IL Hødd Turn	Kl 1				
35	Silje Eiken Vatne	IL Hødd Turn	Kl 1				
14	Susanne Hannaseth	Kristiansund Turn	Rekrutt 11				
20	Emilie Solheim	Kristiansund Turn	Rekrutt12				
21	Linnea Kollstrøm	Kristiansund Turn	Rekrutt12				
36	Emma Kongshaug	Kristiansund Turn	Kl 1				
24	Jenny Aas Vårheim	Nidaros Turn	Rekrutt 12				
15	Sigrid Pilskog	Hareid IL	Rekrutt 11				
22	Tuva Engkrog	Hareid IL	Rekrutt12				
37	Henrikke Bjåstad Vikebakk	Hareid IL	Kl 1				
38	Emma Grimstad	Hareid IL	Kl 1				
39	Emma Nilsen	Hareid IL	Kl 1				
40	Ingrid Bjåstad	Hareid IL	Kl 1				
41	Vilde Dyrhol	Hareid IL	Kl 1				

	Gruppe 9 Gutter						
St.nr	**Navn**	Klubb	Klasse				
60	Ola Austvoll Fossen	Molde Turn	Rekrutt 11-12				
61	Wilhelm Øverkil Vie	Trondhjem Turn	Rekrutt 11-12				
62	Fredrik Krumsvik Kihle	IL Hødd Turn	Rekrutt 11-12				
63	Isak Mårstøl	IL Hødd Turn	Rekrutt 11-12				
64	Vetle Fremmerlid	IL Hødd Turn	Rekrutt 11-12				
65	Benjamin Flem	Ålesund Turn	Rekrutt 11-12				
66	Simen Hals	Ålesund Turn	Rekrutt 11-12				
67	Trym Kvalsvik-Olsen	Ålesund Turn	Rekrutt 11-12				
70	Jona Gunne Brandal	IL Hødd Turn	Kl 1				
71	Edvard Dimmen Roppen	IL Hødd Turn	Kl 1				
80	Carl Alvestad	Ålesund Turn	Kl 2				
90	Isak Hovden Gjelsten	Ålesund Turn	kl 3				

Treningsplan: (aspirant gutter oppvarming er bare styrt av hopp og frittstående)

Lørdag						
Pulje 1	**Hopp**	**Skranke**	**Bom**	**Frittstående**		
10.20-10.35	1	3	2	4		
10.35-10.50	2	1	4	3		
10.50-11.05	3	4	1	2		
11.05-11.20	4	2	3	1		
11.20-11.40	5/6 (gutter)			6/5 (gutter)		
Pulje 2	**Hopp**	**Skranke**	**Bom**	**Frittstående**	**Svingstang**	**Ringer**
14.00-14.30	8		7		9	
14.30-15.10	7		8	9		9
Søndag	**Hopp**	**Skranke**	**Bom**	**Frittstående**	**Bøyle**	**H.Skranke**
11.00-11.20		8		7	9	
11.20-11.50	9	7		8		9

Konkurranseplan: (Aspirant gutter kjører fritt)

Lørdag							
Pulje 1	**Estimert TID**	**Hopp**	**Skranke**	**Bom**	**Frittstående**		
Rotasjon 1	11.45-12.00	4	2	3	1		
Rotasjon 2	12.00-12.15	2	4	1	3		
Rotasjon 3	12.15-12.30	3	1	4	2		
Rotasjon 4	12.30-13.00	1	3	2	4		
Pulje 2	Estimert TID	**Hopp**	**Skranke**	**Bom**	**Frittstående**	**Svingstang**	**Ringer**
Rotasjon 1	15.15-15.45	8		7		9	
Rotasjon 2	15.45-16.30	7		8	9		9
Søndag	Estimert tid	**Hopp**	**Skranke**	**Bom**	**Frittstående**	**Bøyle**	**H.Skranke**
Rotasjon 1	12.00-13.15		8		7	9	
Rotasjon 2	13.15-14.30	9	7		8		9

Lagkonkurranse

Jenter:
Hareid IL Turn
AalesundsTurnforening
Sverre IL Turn
Kristiansunds Turnforening
IL Hødd Turn

Gutter: IL Hødd Turn
Trondhjems Turnforening
Aalesunds Turnforening

Dommere:
Gutter: Nikolai Rønbeck og Stian Fugelsøy
Jenter:
Hopp: Vidar Fosse og Anne Kathrine Hundal
Skranke: Vidar Fosse og Anne Kathrine Hundal
Bom: Marion Dangel og Helene Kvalsund
Frittstående: Marion Dangel og Helene Kvalsund

Litt informasjon:
Konkurransehall: Turnhallen på Skeide , Skeidsvegen 5

Kontaktinformasjon:
Vidar Fosse
41639557
vidarfo@tussa.com

Med vennlig hilsen

IL Hødd Turn