

Aan: deelnemende verenigingen
juryleden



Hallo allemaal,

Hierbij ontvangt u het programma van het Fries Kampioenschap E-instep in combinatie met de Fryslan Cup op zaterdag 9 april in Heerenveen.

De sporthal is gevestigd aan het adres: Sportstad Heerenveen
Abe Lenstra Boulevard
Heerenveen

Het programma bestaat uit 3 dagdelen (9 blokken)

De wedstrijd is verdeeld over 2 banen, op één vloer zal er om en om de oefening gedaan worden.

**De muziek mailen als MP3 bestand naar (USB meenemen als back-up)
acrofrieslandmuziek@gmail.com, voor zondag 27 maart, 18.00 uur!!**

De tijden zijn bij benadering, alle deelnemers dienen tenminste 30 minuten voor de aanvang van hun wedstrijdblok aanwezig te zijn

Inturnen :

Inturnen tijdens het blok voorafgaand aan het wedstrijdblok. De inturnruimte is alleen toegankelijk voor sporters en is GEEN speelplaats.

Denk ook aan voldoende begeleiding voor uw deelnemers tijdens het inturnen

Trainers en begeleiders willen jullie er zorg voor dragen dat de sporters ALLEEN op het voor hen bestemde moment in de inturnzaal zijn.

Wedstrijdbladen mailen voor zondag 27 maart 2022, 18:00 uur naar nummer29@gmail.com als PDF bestand!

Opmars:

Er zal **geen** gezamenlijk opmars plaatsvinden!!!

Opmars per blok, sta op tijd klaar!!!

Prijsuitreiking:

De prijsuitreiking vindt plaats in **turnkleding**.

Organisatie

De organisatie van deze dag is in handen van Topsport Noord.

De toegangsprijs zal €2,50 p.p. bedragen vanaf 8 jaar. Er is geen pin aanwezig.

Namens de organisatie wensen wij iedereen een succesvolle wedstrijd toe,

Met vriendelijke groet, TC acro Friesland

Tjerkje en Feikje

tijdpad:

8.00	Zaal open
8.00	Inturnen sporters blok 1 in de inturnruimte !!
8.25	Opening
8.30	Opmars blok 1, jurypresentatie, vloerverkennen

juryvergadering: JV en MJ om 8.00

Overige jury om 8.15

De juryleden krijgen zo spoedig mogelijk bericht



PROGRAMMA FK instap en Fryske Iepen Cup DE
9 april 2022 Heerenveen



BAAN A				BAAN B					
Nr	Naam	Vereniging	niv	Nr	Naam	Vereniging	niv		
Blok 1				Blok 1					
8.30	120	Nikkie Hoekstra Sanna Lynn Broersma	SV Damwoude	E-Instap-Duo	8.30	118	Ilse Trijntje van der Hoop Leonie Stuivenvolt Fenna Schaafsma	SV Damwoude	E-instap-Groep
	124	Yfke Huizenga Febe Baars	Turnlust	E-Instap-Duo		119	Renske Nicolai Lyke Gros Elske Wiersma	SV Damwoude	E-instap-Groep
	109	Renske Buikema Benthe Stortders	Gymacademy	E-Instap-Duo		103	Femma Welling Lieke Kuiper Marlinde Pietersma	FSA	E-instap-Groep
	129	Nika Kuipers Mellanie Pilat	GV MAAS Buitenpost	E-Instap-Duo					
blok 2				blok 2					
09.05	111	Myrthe Buwalda Vajen Jongsmma	Gymacademy	E-Instap-Duo	09.05				
	104	Julia Pol Lisanne Veen	FSA	E-Instap-Duo		113	Naomi Brandsma Syl Goudberg Roos Mooij	Hercules	E-instap-Groep
	127	Yfke Poortinga Jildau Mattiesing	Wardy	E-Instap-Duo		116	Jolijn Los Alissa Roos Graafstra Seline Stalenhoef	SV Donkerbroek	E-instap-Groep
	121	Sterre Keujer Allianne Kingma	SV Damwoude	E-Instap-Duo		101	Lieke van Gelderen Ronja de Vries Fardau Veldhuis	FSA	E-instap-Groep
Blok 3				Blok 3					
09.35	107	Vera Krop Rixt Venhuizen	FSA	E-Instap-Duo	09.35	102	Marit Nienhuis Alisa Holwerda Evi Koops	FSA	E-instap-Groep
	114	Naomi Fokkema Safira van der Veen	SV Donkerbroek	E-Instap-Duo		117	Marrit van der Stoep Fiene Terpstra Denise Elzinga	SV Damwoude	E-instap-Groep
	122	Marenthe Wassenaar Jolieke Wassenaar	SV Damwoude	E-Instap-Duo					
	112	Silde van de Polder Sanne Jelsma	Gymacademy	E-Instap-Duo					
Blok 4				Blok 4					

10.00	128	Carice Leistra Sarah Van der Wagen	SV Damwoude	E-Instap-Duo	10.00	115	Leanne Vos Julia Wijma	SV Donkerbroek	E-instap a-Duo
	108	Elise Visser Dimphy Agricola	FSA	E-Instap-Duo		106	Elise Wijma Marij van Houten	FSA	E-instap a-Duo
	125	Esmee Post Gwenda Hoekstra	Turnlust	E-Instap-Duo		105	Yara Boonstra Lieke van Eizenga	FSA	E-instap a-Duo
	110	Shanaya Main Fleur Snouck Hurgonje	Gymacademy	E-Instap-Duo					
	126	Tiny Veenstra Renske Beerda	Wardy	E-Instap-Duo					
Pauze, prijsuitreiking 10.50									
blok 5					blok 5				
11.20	32	Micheila Visser Benthe-Mae Dijkman	STICHTING GYM ACADEM	E-senior-D2	11.20	18	Jessica Dijkstra Daniëlle Esmée Dijkstra Mette Ferwerda	GV VEENWOUDEN	E-senior-D3
	67	Annejel Dijkstra Lisanne Elzinga	CGV WARDY	E-senior-D2		16	Dian Smit Marianne Bosma Mirthe Plantinga	GV VEENWOUDEN	E-senior-D3
	20	Ymke Weening Lisanne Muller	GV VEENWOUDEN	E-senior-D2		57	Janouk van der Meulen Helena Veenstra Tineke de Zwart	SV DAMWOUDE/GVV	E-senior-D3
	48	Lisa Bruining Marjanne Kamstra	GV MAAS Buitenpost	E-senior-D2		80	Yvonne Talstra Lyanne Reurink Arenda van der Veen	CGV WARDY	D-junior-D3
						92	Jannie De Beer Marit Kuipers Marrit Posthumus	W.S.B.F.	D-junior-D3
blok 6					blok 6				
12.00	6	Emma Riemersma Laura Weening Fu Fen Been	GV ATC Sneek	D-senior-D3	12.00	52	Esrah Kusters Kim Vos	SV DONKERBROEK	E-jeugd-D2
	27	Jacqueline Osinga Silke Dijkstra Ingrid Zijlstra	STICHTING GYM ACADEM	D-senior-D3		60	Johanna Dijkstra Ivanka Lei	SV DAMWOUDE/GVV	E-jeugd-D2
	76	Anna Baukje van Dellen Enola Kramer Lotte Hofstra	CGV WARDY	D-senior-D3		152	Elena Meester Lara van Wieren	RSO	E-jeugd-D2
						53	Benthe Kroezen Jade van der Wal	SV DONKERBROEK	E-jeugd-D2
Pauze Prijsuitreiking ca. 12.45 uur									
Blok 7					Blok 7				

13.30	12	Daarinde Helder Djenna Haverkamp	FSA	D-junior-D2	13.30	66	Mirjanna Damstra Esther Jellema	CGV WARDY	D-senior-D2
	44	Marije Vlietstra Minke Hof	GV HERCULES Tjalleberd	D-junior-D2		93	Tineke Bosklopper Benthe Kuipers	W.S.B.F.	D-senior-D2
	63	Elbrich Wijbenga Laura Mast	TURNLUST	E-jeugd-D3		75	Marlène Dijkstra Kaylee van Dijk	CGV WARDY	D-senior-D2
	37	Reina Flapper Tamara Otter Brecht van Vleeren	GV HERCULES Tjalleberd	E-jeugd-D3		83	Lieneke Hansma Fardau Hoekstra	W.S.B.F.	D-senior-D2
						24	Jeltje Wijnsma Chantal Sijsma	STICHTING GYM ACADEM	D-senior-D2
blok 8					blok 8				
14.15	72	Jildau Holwerda Marit Elzinga Annemijke Ros	CGV WARDY	E-jeugd-D3	14.15	54	Bente Dam Roselie ter Borg	SV DONKERBROEK	D-jeugd-D2
	39	Sigrid Bakker Marissa Praamsma Nienke de Jong	GV HERCULES Tjalleberd	E-jeugd-D3		13	Kaj Gerbrandy Yestin Haverkamp	FSA	E-junior-M2
	150	Ilse Marye Kielman Anna Brecht Kielman Myrthe de Vries	RSO	E-jeugd-D3		46	Iris van der Meulen Tessa De Haan	GV MAAS Buitenpost	E-junior-D2
	90	Feline de Vries Myrthe Hallema Ylva de Boer	W.S.B.F.	E-junior-D3		36	Rinske Hiemstra Elin Hijlkema	GV HERCULES Tjalleberd	E-junior-D2
blok 9					blok 9				
14.50	47	Janine Bloembergen Amber Stenekes Faye Graansma	GV MAAS Buitenpost	E-junior-D3	14.50	70	Pytrich Adema Femke Sonneveld	CGV WARDY	E-junior-D2
	89	Sanne Bouma Esmee Tabak Anouk van der Bij	W.S.B.F.	E-junior-D3		81	Janke Havinga Fenna Hoekstra	W.S.B.F.	E-junior-D2
	88	Mieneke de Vries Ilse Meeuwis Fenna Wassenaar	W.S.B.F.	E-junior-D3		59	Elisa Nicolai Gezina Wijnsma	SV DAMWOUDE/GVV	E-junior-D2
	64	Iris Terpstra Anna-Gerda Hellema Brechtje van der Veer	TURNLUST	E-junior-D3		151	Safira Nicolai Minke van der Velde	RSO	E-junior-D2
Prijsuitreiking ca. 15.30 uur									



Blokschema 11 januari 2020



Blok 1	
8.30	
Baan A	Baan B
E instap duo	E instap groep
120	
	118
124	
	119
109	
	103
129	

blok 2	
9.05	
Baan A	Baan B
E instap duo	E instap groep
111	
	113
104	
	116
127	
	101
121	

blok 3	
9.35	
Baan A	Baan B
E instap duo	E instap groep
107	
	102
114	
122	
	117
112	

Blok 4	
10.00	
Baan A	Baan B
E instap duo	E instap A duo
128	
	115
108	
	106
125	
	105
110	
126	

**Pauze,
prijsuitreiking
10.50**

Blok 5	
11.20	
Baan A	Baan B
E sen WP	E sen WG
	18
32	
	16
67	
	57
20	D jun WG
	80
48	
	92

Blok 6	
12.00	
Baan A	Baan B
D sen WG	E jeu WP
	52
6	
	60
27	
	152
76	
	53

**Pauze
Prijsuitreiking
ca. 12.45 uur**

Blok 7	
13.30	
Baan A	Baan B
D jun WP	D sen WP
	66
12	
	93
44	
E jeu WG	75
63	
	83
37	
	24

Blok 8	
14.15	
Baan A	Baan B
E jeu WG	D jeu WP
	54
72	E jun MP
	13
39	E jun WP
	46
150	
E jun WG	36
90	

Blok 9	
14.50	
Baan A	Baan B
E jun WG	E jun WP
	70
47	
	81
89	
	59
88	
	151
64	

**Prijsuitreiking
ca. 15.30 uur**