**FINA GRAND PRIX 2015**Madrid / Spania  
26. Juni – 28. Juni

**Oppsummering**

1. konkurransedag

-- Norge søker til FINA om at damekonkurransen kun består av 4 stup,[Espen Valheim](https://www.facebook.com/espen.valheim.5) går videre til semifinalen etter flott stuping, og Norsk bronse til damene! –

Konkurransene her i Madrid er endelig i gang, og etter en god oppkjøring i AdO arena, virker det som den norske troppen er helt klar for å spise kiresbær med noen av verdens beste stupere.

Først ut i dag var [Thelma Baatz Strandberg](https://www.facebook.com/thelmabaatz) som stupte individuell 3m. Hun innledet med en 105b som gikk litt under. Det neste stupet var en flott 205c til 7-ere, noe som førte henne opp på semifinale-plassering. Uheldigvis bommet hun helt på brettet i 3. runde og falt uti og fikk 0 på 305c. Hun tok seg imidlertid sammen og gjennomførte en fin 405c og fikk 5,5 på 5152b som gjorde at på tross av at hun kun gjorde 4 stup, endte på 19-plass. Dersom 305c hadde gått som på trening, kunne hun kjempet om å komme seg til semifinalen. Synd, men sånn er stup og hun har mange sjanser foran seg.

Neste øvelse var Espen Valheim sin individuelle tårnkonkurranse. Han begynte fantastisk med 72 poeng på 6243d. Litt uheldig i nedslagene på 107b og 407c, men hadde 198poeng etter 3 runder og lå på en fin 5-plass. 305c var litt lang, men 205b fikk han på nytt 8-ere og lå godt an. Litt over på 5253d, men med en super start, gjorde at han endte på en respektabel 7-plass, under 1 poeng bak VM-kravet.

Etter en liten hvilepause var det klart for semifinale. Han hadde da fått behandling av den Canadiske massøren som gjorde at ankelen og skulderen begynte å fungere litt igjen. Han startet friskt, men gikk litt over på 6234d, men fordi luftarbeidet var så bra ble han belønnet med 6,5 og 7-ere. Litt over på 107b også her, men gjorde en flott jobb i nedslaget på 407c som førte ham opp på 3-plass. 305c var super og han fikk 8-ere og 205b var også fin til 7-ere. Litt uryddig i nedslaget på 5253b gjorde at han endte på 4. plass i semifinalen med 375 poeng. Litt surt da den Canadenseren som slo ham ut av finalen, kun stupte 265 i finalen. Allikevel veldig fornøyd med innsatsen, og med litt vanskeligere stup baklengs og reversert kan vi skimte en OL-deltagelse i horisonten.

Siste øvelse i dag var synkron damer 10m. Den norske duoen Thelma Baatz Strandberg og [Julie Synnøve Thorsen](https://www.facebook.com/JolieFordiAlleKallerMegDet) var klar for å gi Kina og Mexico en kamp om medaljene. Kineserne var overlegne, og ledet fra begynnelse til slutt. Mexico hadde vanskelighetsgraden som Kineserne og hadde et klart overtak der, men fikk ikke helt synkroniseringen til å stemme. De Norske damene derimot var veldig synkrone, men måtte til slutt se seg slott av de to andre parene. En flott bronsemedalje ble det uansett, og motivasjon til å trene videre for å få vanskelighetsgraden opp!

[Inger Grødem Haraldsen](https://www.facebook.com/profile.php?id=100000857696931) fortsetter å jobbe som en naturlig lagleder og Norges dommer! Hun kommer med nøtter og drikke og får alle til å føle seg bra! Hun måtte lære kineserne hvordan de brukte de elektroniske dommerblokkene, og reddet dermed dagen deres. En liten protest måtte primadommeren vår imidlertid komme med, da hun i utgangspunktet var plassert i trappen til en av de andre dommerstolene da hun skulle dømme synkronkonkurransen. Den Mexicanske dommeren tilbød seg galant å bytte slik at hun fikk en skikkelig stol, og da roet situasjonen seg ned. Flott dømming og god stemning.

I morgen er det 3m herrer individuelt. Her skal [Espen Gilje Bergslien](https://www.facebook.com/espen.bergslien) i aksjon sammen med Espen Valheim. Stuper de som på trening, blir det flere finaler på Norge!!

[Filip Julius Devor](https://www.facebook.com/filip.julius) trener bra fram mot søndagens synkronkonkurranser. Han skaper også god stemning som alltid her nede i 35grader varme Madrid, og stupene begynner virkelig å sitte. Gled dere til fortsettelsen for den blir MaDridbra!!!

2. konkurransedag

-- Endelig en Norsk herrestuper til semifinalen på 3m og åpningsseremoni --

Her i Madrid nærmer gradestokken seg 40grader ute, men inne i hallen er også temperaturen behagelig. I dag var det 3m herrer individuelt og vi hadde to med. [Espen Valheim](https://www.facebook.com/espen.valheim.5) og [Espen Gilje Bergslien](https://www.facebook.com/espen.bergslien) som endelig skulle i aksjon.

Espen Valheim var nok litt utladet etter gårsdagens 10m konkurranse og fikk ikke helt satsene til å stemme. Han begynte bra med 107b som bare gikk litt over. 5154b var også fin, selv om han kan nedslagene bedre på denne. Mollisene er ikke på topp og 305b var litt frempå som gjorde at han ikke kom skikkelig rundt. 5337d var bedre enn på trening, men uten optimal avgang og med litt dårlig tid i nedslaget så ble dette stupet med høy vanskelighetsgrad ikke helt optimalt. Han avsluttet imidlertid greit med 205b og 405b og endte til slutt på en 17. plass med 318p.   
Espen Gilje Bergslien som endelig kom i gang med sine konkurranser, begynte veldig bra med 405b til 7-ere. Litt frampå og over på 107b men greit nok til 6,5ere. 205b var bra til 7-ere. På 305b hoppet han nesten i taket og selv om den gikk litt over ble han belønnet med 6,5. Dagens beste stup av de Norske kom på Bergsliens spesialstup 307c. Her fikk han 7 og 7,5 og over 70poeng. Dette førte han opp i semifinalesjiktet, og selv om det ikke ble 100% nedslag på 5154b gikk han greit videre til semifinalen med 365p og en 9. plass.

I semifinalen stupte Bergslien mot både han som sener vant finalen Andrzej Rzeszutek fra Polen, han som fikk sølv, Constantin Blaha fra Østerrike og han som fikk bronse Wei Zhong fra Kina. For å gå videre fra denne måtte han ha over 390p. Bergslien satset imidlertid friskt. På sitt første stup 405b fikk han en litt dårlig start og med 6-ere ble det 5p mindre enn i forsøkene. 107b og 205b var bra til 7-ere. 305b var like høy som i forsøkene, men denne fikk han bedre ned og fikk 7-ere her også. 307c var nesten like bra som forsøkene og han lå å kjempet om en av de 3 plassene som ville gitt finaleplass. Hans siste stup var en 5154b som begynte superb. En liten bom i nedslaget, gjorde at han til slutt endte på en 5.plass med 368p og da ca 25p bak finale-plass.

I innmasjen var det en fra hvert land som skulle stille, og ettersom Julie var debutant, ble de andre stuperne enige om at det var hun som skulle representere de Norske fargene blant alle de andre nasjonene.

Stemningen er fremdeles på topp, [Inger Grødem Haraldsen](https://www.facebook.com/profile.php?id=100000857696931) dømmer som en drøm, og har til og med satt i sving samboeren sin, [Einar Høydal](https://www.facebook.com/profile.php?id=100003102667430) til å ta lagbilder. Hun organiserer og disker opp, så alle har det bra.

I morgen er det synkron og [Filip Julius Devor](https://www.facebook.com/filip.julius) skal i aksjon med Espen Valheim på både 3m og 10m. Vi satser på god stuping og ser med spenning fram til den 3. og siste konkurransedagen her i Madrid.

Siste konkurransedag

-- Ikke klaff på 3m synkron, men fantastisk resultat på 10m synkron --

Siste dag her i Madrid, og det var den store synkrondagen for herrene. Tidsskjema var satt opp veldig tett og det var kun finalen på 10m damer som skilte de to synkronkonkurransene for herrene. Norge var den eneste nasjonen som stilte med de samme to guttene både på 3m og 10m, noe som innebar et kjempetravelt program for [Espen Valheim](https://www.facebook.com/espen.valheim.5) og [Filip Julius Devor](https://www.facebook.com/filip.julius) som endelig fikk komme i gang med sine konkurranser.

Først var det synkron 3m og på tross av at de har fått noen dager å forberede seg i AdO arena i Bergen, ble det litt for vanskelig å koordinere satsen til disse to guttene med sin forskjellige fysikk. Begge måtte gjøre store kompromiss i satsen, noe som gjorde synkronen bedre, men da fikk de ikke skikkelig til stupene sine. Miss på begge stupene med tilløp gjorde at de måtte ta til takke med 7. plass med rett over 300p. Filip fikk imidlertid kjørt igjennom stupene sine, og han gleder seg veldig til [Daniel Jensen](https://www.facebook.com/daniel.jensen.77), hans faste synkronpartner er med under VM i Kazan senere i sommer. Kjempeflott oppladning for ham!

Synkron 10m var kun 1 time etter synkron 3m var ferdig. Imellom her var finalen på 10m damer, noe som gjorde at de ikke fikk trent tårn før rett før konkurransen. Selv om de var lit skuffet etter 3m synkron, omstilte de seg fantastisk fint og gjorde et godt stykke forarbeid i tørrtreningsområdet. På treningen før konkurransen var det tydelig at de var klare. Synkronen satt som et skudd og stupene ble bare bedre og bedre.   
Da konkurransen startet begynte de med en 103b til 8,5-ere og lå på 2. plass. 401b var også veldig bra og de gikk inn i de valgfrie rundene som nest beste par bak Kina. De fortsatte å stupe veldig synkront, og selv om de begge kan gjøre bedre 107b, holdt de fremdeles unna for Russland som jaktet bak. 205b og 305b var klassestup. De fikk 8-ere i synkron og lå fremdelse på 2. plass når det gjenstod ett stup. Russerne som stupte først gjorde 109c med vanskelighetsgrad på 3,7, og selv om de misset litt på stupene var vanskelighetsgraden så høy at poengsummen gjorde at de Norske herrene måtte sette sitt siste stup bra for å få sølv. Espen og Filip avsluttet med sitt vanskeligste stup, 5253b og ettersom de så muligheten for en flott pallplassering var det ingenting å si på innsatsen. Filip fikk en kjempestart og gikk over på stupet, men synkroniseringen i avgang og luften var så bra at det holdt til å slå russerne. Sølv til Norge i FINA Grand Prix var og er et faktum! Premiepallen med Kina på topp, Norge på 2. og Russland på 3. plass gjorde at vår flotte og hardtarbeidende dommer [Inger Grødem Haraldsen](https://www.facebook.com/profile.php?id=100000857696931) måtte felle flere tårer!

Tusen takk til en fantastisk gjeng stupere som har stått på og støttet hverandre under hele stevnet. Lagmoralen har vært upåklagelig, og alle har kost seg. Jeg føler meg svært priviligert som har fått lov til å være trener for det norske laget igjen, etter å ha vært vekke fra FINA Grand Prix sirkuset i 6 år. En sølv, en bronse og to semifinaler er en glimrende start på sommeren og danner et godt grunnlag fram mot FINA Grand Prix i Bolzano neste helg, og ikke minst VM i Kazan om en måned. Da får [Espen Gilje Bergslien](https://www.facebook.com/espen.bergslien), Espen Valheim og Filip Julius Devor følge av Daniel Jensen som har vært hjemme og ladet opp. Jeg vet at alle i stupnorge gleder seg til å følge stuperne våre i Russland!

Jeg reiser nå hjem fornøyd, stolt og glad. [Julie Synnøve Thorsen](https://www.facebook.com/JolieFordiAlleKallerMegDet) og[Thelma Baatz Strandberg](https://www.facebook.com/thelmabaatz) reiser i morgen tidlig videre til Graz for stupstevnet der neste helg, og Espen Valheim, Espen Gilje Bergslien og Filip Julius Devor reiser videre i morgen til Bolzano for neste FINA Grand Prix førstkommende helg! Der er det [Eirik Valheim](https://www.facebook.com/eirik.valheim.7) som skal være trener, og han får en motivert og klar gjeng å jobbe med!

Takk til alle som fulge oss på Facebook og diverecorder! Nå krysser vi fingrene for at [Helle Tuxen](https://www.facebook.com/helle.tuxen.50) knuser til på tårnet i EM junior i Russland senere i dag! Må til slutt igjen takke vår flotte landslagssjef [Roy Terje Prøis Nygaard](https://www.facebook.com/royterje.nygaard) for muligheten! Norsk stups framtid ser strålende ut!!!