

Info nr. 1: Eurogym og EGfL 2026

Pistoia, Italia 12.-16. juli

12.-16. juli 2026 arrangeres det femtende Eurogym i Pistoia, Italia (www.eurogym2026.com). I forkant av Eurogym vil det bli avholdt oppvisningskonkurranse European Gym for Life Challenge. Datoen for arrangementet er 11. juli, dagen før Eurogym begynner.

Eurogym er et oppvisningsstevne for ungdom i alderen 13 (året man fyller) til 18 år i regi av European Gymnastics som arrangeres hvert andre år. Under Eurogym samles ungdom fra hele Europa for å trene sammen, ha oppvisninger for hverandre og ha det gøy sammen med andre ungdommer. I tillegg til å ha oppvisninger, deltar alle på workshops der man får prøve nye spennende aktiviteter.

Hvem kan melde seg på Eurogym

Fra Norge kan ungdommer født i 2008-2013 delta. 10% av gruppen kan være mellom 19 og 20 år, født i 2007 og 2006. European Gymnastics har varslet at de vil være strenge på å kontrollere dette.

Hvis gruppen består av:

10 – 15 gymnaster, kan man ha 1 gymnast mellom 19 og 20 år
16 – 25 → 2 gymnaster mellom 19 og 20 år
26 – 35 → 3 gymnaster mellom 19 og 20 år
36 – 45 → 4 gymnaster mellom 19 og 20 år
46 – 55 → 5 gymnaster mellom 19 og 20 år
56 – >56 → 6 gymnaster mellom 19 og 20 år

Hvem kan melde seg på EGfL

Deltakelse er åpen for alle gymnaster fra det året de fyller 13 år. Det er ingen øvre aldersgrense.

Koreografi

Grupper som ønsker å delta på Eurogym må huske at dette er et internasjonalt stevne og det forventes at gruppene tar det alvorlig og bruker tid på å forberede sine oppvisninger godt. NGTF ønsker at Eurogym skal være en mulighet til å utvikle seg, finne inspirasjon til nye oppvisninger og motivasjon til å fortsette med gymnastikk og turn. NGTF vil i tiden før Eurogym være behjelpelige med tilbakemeldinger, tips og råd til gruppene oppvisninger. Tema for Eurogym 2026 vil kunngjøres ved et senere tidspunkt.

Her er noen tips til trenere som skal lage et program:

- Gjennomgående helhet (stil)
- Harmoni mellom musikk og troppens alder, nivå og egenart
- Harmoni mellom bevegelsene og musikkens tempo, dynamikk, karakter og rytme
- Logiske overganger mellom elementene, og flyt i bevegelsene
- Karakter og rytme i musikken vises tydelig
- Utnyttelse av hele konkurransefeltet

Oppvisninger under Eurogym

Arrangørens krav til oppvisningene er at hver tropp må bestå av minst 6 personer. Vi anbefaler at det er vesentlig flere enn 6 gymnaster på gruppen. Hver gruppe må ha med en voksen pr 12 gymnaster, og minst to voksne totalt.

Lengden på oppvisningen er maks 5 minutter. I tillegg kan det brukes inntil 1 minutt på inn- og utmarsj, rigging av apparater, og andre nødvendige forberedelser ifm. oppvisningen. NGTF anbefaler imidlertid at gruppene følger kravene for Gym for Life Challenge Norge der små grupper (under 20 pers) kan ha maks 3 minutters oppvisning og store tropper (20 eller flere) kan ha maks 5 minutters oppvisning.

Oppvisninger under EGfL

Troppen må bestå av minimum 6 gymnaster. Vi anbefaler at det er vesentlig flere enn 6 gymnaster på gruppen. Hver gruppe må ha med en voksen per 12 gymnaster, og minst to voksne totalt.

Lengden på programmet er maks 5 minutter. Inn- og utmarsj, rigging av apparater osv., kommer i tillegg. Ved bruk av store apparater kan troppen få 1 min ekstra til rigging. Dette kan **ikke** være en del av koreografien og musikkbruk er ikke tillatt under rigging.

Totalpris Eurogym

320 €. Beløpet blir omregnet til NOK per faktura dato. Gebyret til NGTF på 250 NOK kommer i tillegg.

Inkluderer:

- Innkvartering på skole fra lørdag til fredag (6 netter)
- Frokost fra søndag til fredag
- Lunsj og middag fra søndag til torsdag
- Transport til/fra workshops dersom det er nødvendig
- Inngangsbillett til alle seremonier
- Deltakelse på 4 workshops
- 2 oppvisninger per lag
- FunZone

Transport til/fra flyplassen er **ikke** inkludert og vil påløpe ekstra kostnader. Delegasjonstøy er heller **ikke** inkludert i prisen.

Som et alternativ til overnatting på skoler, vil LOC foreslå en rekke hoteller å bestille. Deltakere som bestiller hotell gjennom LOC betaler følgende deltakeravgift: Avgiften for Eurogym er **250 €** + hotellkostnad

Totalpris EGfL

170 €. Beløpet blir omregnet til NOK per faktura dato. Gebyret til NGTF på 250 NOK kommer i tillegg.

Inkluderer:

- Deltakelse på EGfL
- Innkvartering på skole fra torsdag til søndag (3 netter)
- Frokost fra fredag til søndag

- Lunsj og middag fra fredag til lørdag
- Inngangsbillett til alle seremonier
- FunZone

Transport til/fra flyplassen er **ikke** inkludert og vil påløpe ekstra kostnader.
Delegasjonstøy er heller **ikke** inkludert i prisen.

Som et alternativ til overnatting på skoler, vil LOC foreslå en rekke hoteller å bestille.
Deltakere som bestiller hotell gjennom LOC betaler følgende deltakeravgift:
Avgiften for EGfL er **130 €** + hotellkostnad.

Totalpris både Eurogym og EGfL

420 €. Beløpet blir omregnet til NOK per faktura dato. Gebyret til NGTF på 250 NOK kommer i tillegg.

Transport til/fra flyplassen er **ikke** inkludert og vil påløpe ekstra kostnader.
Delegasjonstøy er heller **ikke** inkludert i prisen.

Som et alternativ til overnatting på skoler, vil LOC foreslå en rekke hoteller å bestille.
Deltakere som bestiller hotell gjennom LOC betaler følgende deltakeravgift:
Avgiften for både Eurogym og EGfL er **330 €** + hotellkostnad.

Påmelding

Interessepåmelding er nå sendt ut med svarfrist **10. juli**. Den finner dere under «Interessepåmelding» på både [Eurogym 2026](#) og [European Gym for Life Challenge 2026](#) hos [gymogturn.no](#).

Første påmeldingsfrist er **13. november 2025** og inkluderer betaling av 10% av deltakeravgiften som ikke er refunderbart.

Mer informasjon om påmelding kommer på et senere tidspunkt.

Førstegangsbetaling

10% av deltakeravgiften og NGTF-avgift på 250 NOK er ikke refunderbart. Faktura sendes ut etter mottatt påmelding.

Defileringsantrekk

Kolleksjonen som ble brukt under Eurogym og EGfL i 2024 skal videreføres også til Italia i 2026. Antrekket består av tre deler: NOR t-skjorte, NOR-hettejakke og NOR-sekk. Alle må kjøpe t-skjorte og hettejakke, også trenere og ledere. Vi ønsker også at alle har sekk, men de som har NGTF-sekk fra før, enten det er fra 2024 eller tidligere, er det ikke nødvendig å kjøpe ny. Har man t-skjorte og hettejakke fra 2024 trenger man ikke å kjøpe nytt med mindre man selv ønsker flere plagg. I tillegg er det mulig å bestille NORWAY-pins og -silikonarmbånd.

Priser:

T-skjorte:	250,-
Hettejakke:	550,-
Sekk:	400,-
Pin/Armbånd:	10,- per stykk
Pakkeddeal:	T-skjorte og hettejakke til 800,- (inkluderer 1 pin og 1 silikonarmbånd)

NOR t-skjorte



NOR hettejakke



Sekk



Pin



Silikonarmbånd



Eget skjema for bestilling vil sendes ut til deltakende klubber i løpet av høsten 2025.

Bestemmelser for representasjon i NGTF

NGTF forventer at alle deltakere setter seg inn i våre [bestemmelser for representasjon](#). Bestemmelsene gjelder for alle delegasjoner som deltar på konkurranser, mesterskap, stevner, oppvisninger eller samlinger i regi av NGTF, og gjelder fra reisen starter til den avsluttes.

Forsikring

NGTF har kollektiv ulykkesskadeforsikring for medlemmer som dekker behandlingsutgifter i forbindelse med skader og ulykker på reisen for alle i delegasjonen (må være medlem i foreningen/turngruppen). Forsikringen gjelder for deg som fyller 13 år inneværende år, til og med det året du fyller 75 år. Hver enkelt må ha med seg Europeisk helsetrygdekort og sørge for sin egen reiseforsikring.

Les mer om vår ulykkesskadeforsikring her: [NGTF – Forsikringer og lisenser](#)

Annet

For oppdatert informasjon følg [arrangørens hjemmeside](#) og arrangementene på vår terminliste: [Eurogym 2026](#) og [European Gym for Life Challenge 2026](#).

Informasjon vil også publiseres på vår kommunikasjonskanal på Facebook, kun for gruppeledere: [Gruppeledere Eurogym / EGfL 2026](#)

La oss vise Europa hvem vi er, og hva vi kan!