



# OPPLANDSPOKALEN

17. – 19. april 2020



## Velkommen til OpplandsPokalen 2020

Innlandet Gymnastikk- og Turnkrets (IGTK) i samarbeid med Lillehammer Turnforening ønsker velkommen til OpplandsPokalen og Håkons Hall 17. til 19. April 2020. OpplandsPokalen er en konkurranse i Troppsgymnastikk og Gymnastikkhjul for alle klubber tilsluttet Norges Gymnastikk- og Turnforbund.

**Adresse:** Håkons Hall, Nordseterveien 45, Lillehammer.

KONKURRANSEGRENER OG KLASSER:

## Troppsgymnastikk- Nasjonale klasser

Troppsgymnastikk vil ha trening fredag og lørdag og konkurranse lørdag og søndag.

**Apparater:** Frittstående, tumbling og trampett.

**Aldersklasser:** Rekrutt, junior og senior. I rekruttklassen konkurrerer alle i en klasse etter gjeldende nasjonale reglement. Det konkurreres i kvinner, menn og mix for junior og senior.

**Reglement:** Konkurransen følger gjeldende nasjonale reglement (nytt reglement). IGTK har utarbeidet lokale tilpasninger. Der de lokale tilpasningene skiller seg fra det nasjonale reglementet, er det de lokale tilpasningene som gjelder. De lokale tilpasningene vil gjøres tilgjengelige på IGTK sine hjemmesider.

**Utstyr:** Frittstående: Frittstående gulv 14x16m.

Tumbling: 2 tumblingbaner med landingsområder. Begge er fra Euro Gymnastics equipment.

Trampett: To landingsområder. To stk tilløpsbaner, en med og en uten pegasus. Pegasusen kan justeres til alle konkurransehøyder. Alternativt hoppredskap for rekrutter er skumkasse. Trenere på det enkelte lag må selv sørge for at pegasusen justeres til riktig høyde og at utstyret ellers er som ønskelig før troppen starter. Vi har 2 stykker 36 fjærers og 1 stk 40 fjærers Dorado trampetter tilgjengelig. Det er tillatt å ta med egen trampett til konkurransen.

**Trening:** Det vil være oppsatt konkurransetrening fra ca. kl 18.30 på fredag for de som ankommer fredag, disse vil ikke få ny treningstid på lørdag. **OBS! Husk å oppgi ankomsttid i påmeldingen.** Trening gjennomføres kun på fredag og lørdag. Det er ikke lov å trene i apparatene utenfor oppsatt treningstid.

**Vanskeskjema:** Vanskeskjema sendes på e-post som pdf til [opplandspokalen@gmail.com](mailto:opplandspokalen@gmail.com) **innen Tirsdag 14. April** (dette er helt nødvendig for at konkurransen skal kunne gjennomføres på en tilfredsstillende måte). Tropper som ikke leverer vanskeskjema i tide kan bli diskvalifisert. Vanskeskjema må merkes med startnummer, navn på tropp og klasse. Det anbefales at man bruker elektronisk vanskeskjema. Viktig å oppdatere seg på dagens reglement. Skjema finner du her: <http://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/troppsgymnastikk/> <https://vs.troppsgymnastikk.no/>

**Pris Troppsgymnastikk:**

**Deltakeravgift:**

**kr. 425,-**

**Startavgift per tropp per gren:**

**kr. 200,-**

**Kontaktperson:**

Linda Stenhammer, tlf: 98417481

e-post: [stenhammer81@gmail.com](mailto:stenhammer81@gmail.com)

## Nasjonal konkurranse Gymnastikkhjul

Gymnastikkhjul vil ha all trening og konkurranse på lørdag.

**Disipliner:** Linje, hopp og spiral

**Klasser:** Åpen klasse rekrutt 11– 12 år, nasjonal klasse junior, nasjonal klasse senior, allround junior og allround senior.  
Oppvisningsklasse: Egen oppvisningsklasse for rekrutter 9– 10 år.

### Informasjon om reglement finner du her:

<http://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/reglement-bestemmelser/#gymnastikkhjul>

**Pris Gymnastikkhjul:** **Deltakeravgift:** kr. 425,-  
**Oppvisningsklasse:** kr. 200,-

**Kontaktperson:** Helge Sæthre, tlf. 93241095  
e-post: [helge.sethre@gmail.com](mailto:helge.sethre@gmail.com)

## Diverse informasjon

**Fredag:** Stevnekontoret åpner kl 18:00. Alle lag må henvende seg på stevnekontoret ved ankomst. Oppsatt konkurransetrening i troppsgymnastikk starter ca. kl. 18:30 og avsluttes ca. kl 21:30.

**Lørdag:** Hallen og stevnekontoret åpner kl 07:00. Oppsatt treningstid starter kl 07:30. Konkurransesstart ca kl 9:45.

**Søndag:** Premieutdelingen avholdes rett etter avsluttet konkurranse. Anslått tid, ca. kl 17. Gi beskjed til arrangør hvis laget ikke har mulighet til å delta under premieutdelingen.

Nærmere tidsplan sendes ut ca. 1 uke før konkurransesstart.

### Dommer / lagledermøte:

Grenvise møter blir avholdt ca 2 timer før konkurransesstart lørdag. Grenvise dommermøter 1 time før konkurransesstart søndag ved behov. Trening i hallen kommer til å foregå samtidig som lagledermøtet.

**Musikk:** All musikk må sendes inn på **lydfil innen fredag 5.april til [opplandspokalen@gmail.com](mailto:opplandspokalen@gmail.com)**. Vi oppfordrer til kreativitet i musikkvalget 😊.

### Bespising:

Vi tilbyr følgende av bespising lørdag kveld:

Tacobuffet på Birkebeineren – kr. 180,- per pers. inkludert 1 fl. mineralvann.

Fyll inn i påmeldingsskjemaet hvis dere ønsker tacobuffet.

Andre måltider må besørges av den enkelte. Det er kiosk i Håkons Hall med vanlige kioskarer og litt mat.

### Overnatting og bespising for deltakere og ledere:

Vi tilbyr rimelig overnatting på Birkebeineren – Hotell/Motell og Apartments, som ligger like ved Håkons Hall. Her finner dere tilbud på overnatting:

<https://www.gymogturn.no/events/event/opplandspokalen-2019/>

E-post: [booking@birkebeineren.no](mailto:booking@birkebeineren.no)

Tlf: 61 05 00 80

Overnatting på Birkebeineren ordnes direkte med hotellet. Bestill i god tid, det blir fort fullt.

Det vil være mulighet for skoleovernatting, for mer informasjon ta kontakt med:  
Ingebjørg Boye: [ib@heb.no](mailto:ib@heb.no) tlf. 47 02 76 51.

## **Påmelding og betaling:**

Det vil være mulig å melde seg på fra og med 2. Mars kl 08:00. Påmeldingen er bindende og **må være fullstendig for å være gyldig**. I første omgang vil det være mulig å melde på 2 tropper i hver klasse, max 6 gjennomkjøringer per gymnast.

Siste frist for påmelding er 6. Mars kl: 23:59. Meld på i god tid!

Om max antall ikke er nådd innen fristen vil vi åpne påmeldingen igjen den 9.Mars kl:08:00, «Førstemann til mølla» gjelder. **Påmeldinger sendt inn før kl. 08:00 den 2. Mars vil ikke bli registrert.**

Utfylte påmeldingsskjemaer sendes på e-post til: [opplandspokalen@gmail.com](mailto:opplandspokalen@gmail.com)

### **Faktura:**

Faktura sendes ut til klubber når påmeldingen er stengt. **OBS! Ikke betal før plassen i konkurransen er bekreftet og fakturaen har kommet.** Faktura sendes til kontaktpersonen for faktura som må påføres påmeldingsskjemaet. Faktura må være betalt før konkurransstart.

Kun legeerklæring godtas for refundering av innbetalt deltakeravgift etter påmeldingsfristens utløp.

### **Konkurranselisens:**

Konkurranselisens skal være innbetalt i god tid før konkurransen. Husk at dette er en del av gymnastens utvidede forsikring og gjelder også på trening fra og med betalingsdato. Det er gymnasten og gymnastens lag som er ansvarlig for at gyldig konkurranselisens er betalt før konkurransstart.

### **Kontaktpersoner:**

Spørsmål ut over det rent sportslige kan rettes til Innlandet Gymnastikk og Turnkrets (IGTK) ved Opplandspokal komiteen, eller Lillehammer Turnforening:

Opplandspokal komite tropp: Linda Stenhammer tlf: 98417481

Opplandspokal komite gymhjul: Silje Bjørgeengen tlf: 95838678 mail [silje\\_b91@hotmail.com](mailto:silje_b91@hotmail.com)

Lillehammer Turnforening: Ingebjørg Boye: [ib@heb.no](mailto:ib@heb.no) tlf. 47 02 76 51

All publisert informasjon finner dere på våre hjemmesider:

<https://www.gymogturn.no/events/event/opplandspokalen-2020/>

## **Vel møtt på Lillehammer☺**



Kontakt oss:

All informasjon vil bli publisert på våre hjemmesider:

<https://www.gymogturn.no/events/event/opplandspokalen-2020/>

For ytterligere informasjon, kontakt:

[opplandspokalen@gmail.com](mailto:opplandspokalen@gmail.com)

<https://www.gymogturn.no/events/event/opplandspokalen-2020/>