



OPPLANDSPOKALEN

1.- 3. APRIL 2022



GRUNNLAGET
LÆGGES I GYM
OG TURN



Velkommen til OpplandsPokalen 2022

Innlandet Gymnastikk- og Turnkrets (IGTK) i samarbeid med Lillehammer Turnforening ønsker velkommen til OpplandsPokalen og Håkons Hall 1. til 3. April 2022. 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 i troppsgymnastikk, gjeldende fra 1.1.2022. 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, og sendes påmeldte lag i forkant av konkurransen. Link til nasjonalt reglement: <https://gymogturn.no/grener-og-aktiviteter/konkurransegrener/troppsgymnastikk/regler-og-bestemmelser-troppsgymnastikk/>

Utstyr: Frittstående: Frittståendegulv 14x16m.

Tumbling: To 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. To stk Dorado trampett med 36 fjører. 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 innen 25.mars til opplandspokalen@gmail.com. (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. Skjema finner du her: <https://vs.troppsgymnastikk.no/>
- Pris Troppsgymnastikk:** **Deltakeravgift:** kr. 425,-
Startavgift per tropp per gren: kr. 200,-
- Kontaktperson:** Josefine Andreassen, tlf: 97187556
e-post: josefine.andreassen@hotmail.no

Nasjonal konkurranse Gymnastikkhjul

Gymnastikkhjul vil ha all trening og konkurranse på søndag.

- 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:** Silje Bjørgeengen
Mail: silje_b91@hotmail.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. Konkurransstart 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 7. mars**. Musikken sendes til opplandspokalen@gmail.com. Ingen vokal er tillatt. Vi oppfordrer til kreativitet i musikkvalget 😊.

Bespising:

Vi tilbyr følgende av bespising lørdag kveld:

Tacobuffet på Birkebeineren – kr. 195,- 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 kioskvarer 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://birkebeineren.no/>

E-post: booking@birkebeineren.no

Tlf: 61 05 00 80

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

Påmelding og betaling:

Troppsgymnastikk:

Det vil være mulig å melde seg på fra og med 7. Februar 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 20. Februar kl: 23:59. Meld på i god tid!

Om max antall ikke er nådd innen fristen vil vi åpne påmeldingen igjen den 21. Februar kl: 08:00, «Førstemann til mølla» gjelder. **Påmeldinger sendt inn før kl. 08:00 den 7. Februar vil ikke bli registrert.**

Utfylte påmeldingsskjemaer sendes på e-post til: opplandspokalen@gmail.com

Gymnastikkhjul:

Påmelding åpner 7. Mars. Siste frist for påmelding er 16. Mars.

Utfylte påmeldingsskjemaer sendes på e-post til: 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 hver enkelt klubb/lag, og 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 konkurranse lisens er betalt før konkurransstart.

Kontaktpersoner:

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

IGTK: Anne-Kristin Sollid mail: InnlandetGTK@gymogturn.no tlf. 469 53 586

Lillehammer Turnforening: Ingebjørg Boye: ib@heb.no tlf. 470 27 651

All publisert informasjon finner dere på våre hjemmesider:

<https://gymogturn.no/arrangement/opplandspokalen-2/>

Vel møtt på Lillehammer☺**Kontakt oss:**

All informasjon vil bli publisert på våre hjemmesider:

<https://gymogturn.no/arrangement/opplandspokalen-2/>

For ytterligere informasjon, kontakt:

opplandspokalen@gmail.com

<https://www.gymogturn.no/events/event/opplandspokalen-2>