

Granspretten 2023

Lørdag 28. og søndag 29. januar



**Gran IL Turngruppe ønsker velkommen til konkurranse i
troppsgymnastikk og gymnastikkhjul
i turnhallen på Hadeland Videregående Skole**

Vi avholder konkurransen over **to dager**, med mindre konkurransen ikke blir større enn at den kan holdes over en dag. Det blir ingen trening fredag. All trening vil foregå på lørdag og søndag.

Tidsplanen kommer når påmeldingfristen har gått ut.

Påmeldings- og betalingsfrist

Utfylt påmeldingsskjema sendes pr. e-post til turn@granil.no innen 10. desember. Bindende påmelding, kun legeerklæring godtas for refundering av innbetalt beløp. Vi tar imot påmelding fortløpende, eller til maks antall starter er nådd. Førstemann til mølla. Påmelding finner du her.

Troppsgymnastikk, [nasjonalt reglement](#) med [lokale tilpasninger](#):

- Øvelse: trampett, tumbling og frittstående.
- Junior og senior konkurrerer i klassene kvinner, menn og mix. Alle rekrutter i samme klasse.
- Rekrutt: (fyller 11, 12 eller 13 år i 2023)
- Junior: (fyller 13 - 17 år i 2023)
- Senior: (fyller 16 år eller mer i 2023)
- **NYTT I ÅR**, Aspirant: fyller 9 og 10 år i 2023 (oppvisningsklasse deltar i pausene, premie til alle).

Gymnastikkhjul:

- Disipliner: Linje, hopp og spiral
- Minirekrutt: 10 år og yngre
- Rekrutt: 11-12 år
- Junior nasjonal og junior allround: 13-18 år
- Senior nasjonal og senior allround: 16 år og eldre

Startkontingent betales inn på bankkonto 2020 08 01122:

- Troppsgymnastikk kr. 350,- pr. gymnast
- Gymnastikkhjul kr. 300,- pr. gymnast

Musikk sendes inn digitalt innen

Musikk (lydfil) sendes via link på mottatt påmeldingsskjema.

Vanskeskjema sendes digitalt innen 19.januar. Siste frist for vanskeskjema er kl 10 på lørdag, da må de leveres ferdig printet ut i 2 eksemplarer, ikke digitalt.

Vi ber dere om og bruke siste versjon av vanskeskjemaprogram. Filnavnet må inneholde "startnummer-turnforening-apparat-klasse" f.eks: "57GranIL_2_tumbling_rekrutt" Link til program her: <http://troppsgymnastikk.no/vanskeskjemaprogram>

NB! Husk kravet om konkurranselisens!

Konkurranselisens skal være innbetalt i forkant av konkurransen. Se <http://www.gymogturn.no/forsikring/Sider/default.aspx>

Reglement:

Gymnastikkhjul kjøres etter [nasjonalt reglement](#).

Troppsgymnastikk, **trampett, tumbling og frittsående** kjøres etter nasjonalt reglement [NGTF.Off.Dok.Gymogturn.no - IGTK LOKALE TILPASNINGER REGLEMENTET I TROPPSGYMNASTIKK 2022.pdf - Gymogturn.no \(sharepoint.com\)](#) med

med følgende lokale tilpasninger:

- *Poengtrekk for feil antall gymnaster reduseres fra 3,0 til 1,5 poeng per gymnast.*
- *Kravet om identiske drakter fjernes (dommerne utviser heller en skjønnsmessig vurdering av form og farge på draktene).*
- *Troppsutvalget i Innlandet gymnastikk og turn krets kan innvilge søknader for bruk av inntil 3 gymnaster per tropp som er 1 år for unge til å stille i én høyere klasse.*
- *Troppsutvalget i Oppland Gymnastikk- og Turnkrets kan innvilge søknader om samarbeid mellom to lag om å stille i senior. Da kreves at alle utøvere er innenfor aldersbestemmelsene i forhold til gjeldende reglement og at alle utøverne er medlemmer i begge lag.*
- *I trampett kan rekrutter gjøre et kneopptrekk () med 0 i vanske, men uten trekk for å løpe over trampett i utførelses trekk.*

Utstyr tilgjengelig i troppskonkurransen:

Tumbling: 1 tumblingbane med landingsområde og tilløpsbane.
Trampett: Dorado med 36 fjærer eller en eldre MD trampett 36 fjærer
1 landingsområde med tilløpsbane og pegasus.
Alternativ hoppredskap for rekrutter er skumkasse.

Bespising:

Lunsj lørdag og søndag kr 85,- pr dag, pr utøver.
Kveldsmat lørdag 200,- pr utøver.

Skoleovernatting:

Skolen er i umiddelbar nærhet fra turnhallen.
Kr 250,- pr. person pr døgn inkl. frokost.
Begrenset antall plasser.

Kontaktperson: E-post: turn@granil.no

VELKOMMEN 😊