



OPPLANDSPOKALEN

**14.-16. APRIL 2023****Velkommen til OpplandsPokalen 2023**

Innlandet Gymnastikk- og Turnkrets (IGTK) i samarbeid med Lillehammer Turnforening ønsker velkommen til OpplandsPokalen og Håkons Hall 14. til 16. April 2023. 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 1.1.2023. 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: Frittstående gulv 14x16m.

Tumling: 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. Trenerne på det enkelte lag må selv sørge for at pegasusen justeres til riktig høyde og at utstyret ellers er som ønskelig før troppen starter. Det er tillatt å ta med egen trampett til konkurransen.

Trening: Det vil være oppsatt konkurransetrening fra ca. kl 18.00 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. Frittstående trening fredag vil foregå i Kristins Hall som ligger ved siden av som i fjor. Det er ikke lov å trene i apparatene utenfor oppsatt treningstid.

Vanskeskjema: Leveres digitalt innen 2. april på <http://www.troppsgym.no/> Tropper som ikke leverer vanskeskjema i tide kan bli nektet start. 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/>



Musikk: Leveres digitalt innen 2. april på <http://www.troppsgym.no/> Musikk merkes med: startnummer, navn på tropp og klasse.. Ingen vokal er tillatt. Vi oppfordrer til kreativitet i musikkvalget 😊.

Pris Troppsgymnastikk: **Deltakeravgift:** **kr. 430,-**
Startavgift per tropp per gren: **kr. 300,-**

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.

Musikk: All musikk må sendes inn på lydfil ca. 14 dager før konkurransesstart (12.april) til opplandspokalen@gmail.com. Ingen vokal er tillatt. Vi oppfordrer til kreativitet i musikkvalget 😊.

Informasjon om reglement finner du her: <http://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/reglement-bestemmelser/#gymnastikkhjul>

Pris Gymnastikkhjul: **Deltakeravgift:** **kr. 430,-**
Oppvisningsklasse: **kr. 220,-**

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. Konkurransesstart ca. kl 8:30.

Søndag: Premieutdelingen avholdes rett etter avsluttet konkurranse. Anslått tid, ca. kl 16. 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.

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 tas hånd om 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. Kontakt dem angående 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.

Det er også mulig å booke overnatting på Mølla hotell. Mølla ligger i Lillehammer sentrum, ca 20 minutter (å gå) fra Håkons hall.

<https://www.lillehammerhotell.no/molla-hotell>

E-post: post@mollahotell.no

Tlf: 61 05 70 80

Det vil være mulighet for skoleovernatting, for mer informasjon ta kontakt med:

Ingebjørg Boye: ib@heb.no tlf. 47 02 76 51.

Påmelding og betaling:

Det vil være mulig å melde seg på fra og med **13. 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 17. Februar kl: 23:59. Meld på i god tid!

Om max antall ikke er nådd innen fristen vil vi åpne påmeldingen igjen den 20. Februar kl 08:00, «Førstemann til mølla» gjelder. **Påmeldinger sendt inn før kl. 08:00 den 13. Februar vil ikke bli registrert.**

Påmelding for Gymhjul åpner 6. Mars kl 08:00

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 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 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: anne-kristin.sollid@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-3/>

Vel møtt på Lillehammer☺



Kontakt oss:

All informasjon vil bli publisert på våre
Hjemmesider:

<https://gymogturn.no/arrangement/opplandspokalen-3/>

For ytterligere informasjon, kontakt:

opplandspokalen@gmail.com

<https://gymogturn.no/arrangement/opplandspokalen-3/>

