Publisert 26.11.2026

Norgescupregler

Klasse	Antall konk. i NC	Antall res. Teller i NC (beste)	Antall plasser gir poeng pr. konk. i NC	Premiering NC sammenlagt	Penge-premier i NC sammenlagt	**Avsluttende NC konk. med premiering**	Antall kjøringer /program pr. konk.
Senior Ind. Int.klasse 4-kamp	3	2	1-10	Premie til 3	Nr.1: 1500 Nr.2: 1000 Nr.3: 500	NC 3 10.-11.04	4
Senior Ind. Int.klasse 2-kamp	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 10.-11.04	2-maks 3
Junior Ind. Int.klasse 4-kamp	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 10.-11.04	4
Junior Ind. Int.klasse 2-kamp	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 10.-11.04	2-maks 3
Pre junior ind. Int.klasse 3-kamp	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 30.04-02.05	3
Pre junior ind. Int.klasse 2-kamp	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 30.04-02.05	2
Senior Ind. Nasj. klasse A	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 30.04-02.05	2-maks 3
Senior Ind. Nasj. klasse B	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 30.04-02.05	1-maks 2
Junior Ind. Nasj. klasse A	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 30.04-02.05	2-maks 3
Junior Ind. Nasj. klasse B	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 30.04-02.05	1-maks 2
Pre junior Ind. Nasj.klasse B	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 30.04-02.05	1-maks 2
Senior tropp Int.klasse	3	2	1-10	Premie til 3	Nr.1: 3000	NC 3 10.-11.04	2
Junior tropp Int.klasse	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 10.-11.04	2
Senior Int. Duo/Trio	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 10.-11.04	2
Junior Int. Duo/Trio	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 10.-11.04	2
Nasj.klasse Tropp Miks	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 30.04-02.05	2
Nasj.klasse Tropp Junior	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 30.04-02.05	2
Nasj.klasse Duo/Trio Miks	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 30.04-02.05	2
Nasj.klasse Duo/Trio Junior	3	2	1-10	Premie til 3		NC 3 30.04-02.05	2

Poeng pr. konkurranse:
Nr.1: 12p, Nr.2: 10p, Nr.3: 8p, Nr. 4: 7p, Nr.5: 6p, Nr.6: 5p, Nr.7: 4p, Nr.8: 3p, Nr.9: 2p, Nr.10: 1p
Ved lik sluttsum går den gymnast/troppen som har best resultat fra sist arrangerte konkurranse foran.

Bestemmelser og særregler

Treneren setter gymnasten/troppen/duo/trio i klasse i henhold til nivået på gymnasten/troppen/ duo/trio. Gymnasten tilhører den klassen gjennom hele sesongen.

Individuelle klasser:

A. Gymnasten kan kun konkurrere for en klubb i samme gren i samme sesong; kalenderår. Det må søkes dispensasjon til NGTF ved flytting og/eller særlige grunner for bytte av klubb i sesongen. Unntak: Gymnast kan delta individuelt for en klubb og på tropp for en annen klubb. Troppen må «tilhøre» kun én klubb med ett klubbnavn som den konkurrerer for. Det betyr at gymnasten må være medlem av foreningen som har troppen og i tillegg være medlem av klubben som den konkurrerer for individuelt.

B. I individuelle konkurranser og lagkonkurranser der individuelle øvelser inngår, kan en gymnast kun konkurrere for en klubb.

C. Det er åpent å gå én klasse opp i en sesong. Da vil norgescup-resultatene strykes i «gammel klasse», og man konkurrerer videre i ny klasse. Man mister samtidig sin plassering på rankingliste i gammel klasse og får en ny plassering på listen i ny klasse. Det skal sendes beskjed til forbundskontoret hvis gymnasten går opp i klasse til marianne.halberg@gymogturn.no i god tid før konkurransen finner sted.

D. Dersom man allerede har et sammenlagt resultat for cupen og det kun er ÉN konkurranse som gjenstår, kan man beholde resultatet i cupen ved å delta i ny klasse på siste konkurranse (utenfor norgescup).

Tropper

A. Maks åtte gymnaster kan meldes på pr. tropp. Det er lov å benytte alle i en og samme konkurranse. Alle påmeldte får premie, også om man kun har vært reserve. Dette gjelder ikke for NM.

B. Tropp junior, tropp senior, tropp nasjonal klasse miks og junior deltar i cupen med KLUBBNAVN, hvilke gymnaster som til enhver tid stiller på troppen er opp til klubben. Troppsnavnet følger troppen gjennom hele norgescupen og på rankinglisten. Det er klubbenes ansvar å holde rede på troppsnavn ved påmelding, og følge med på at samme troppsnavnet benyttes gjennom hele sesongen.

C. NC-poeng beregnes etter sammenlagt to program for senior tropp. Seniortropper som deltar med ett program, stiller utenfor cupen. NC-poeng beregnes etter sammenlagt to kjøringer av ett program for juniortropp.

D. Gymnast kan delta individuelt for en klubb og på tropp for en annen klubb. Troppen må «tilhøre» kun én klubb med ett klubbnavn som den konkurrerer for. Det betyr at gymnasten må være medlem av foreningen som har troppen og i tillegg være medlem av klubben som den konkurrerer for individuelt.

E. En gymnast kan delta på to tropper i samme klasse i norgescup. Dette gjelder kun for ÈN gymnast pr. tropp, og det gjelder ikke for NM.

F. Maksimalt ÈN gymnast pr. tropp kan delta i begge troppsklasser (internasjonal og nasjonal) i samme sesong.

TKRG ønsker informasjon i hvert tilfelle der disse mulighetene benyttes, gjelder punkt D, E og F. Sendes til marianne.halberg@gymogturn.no

Duo/trio

A. Navnet på en duo/trio skal være etternavn/etternavn/etternavn i alfabetisk rekkefølge. Det er klubben sitt ansvar å melde på troppen etter dette og å følge det gjennom hele sesongen. Senior og junior duo/trio har to kjøringer i norgescup.

B. Duo/trio deltar i cupen med etternavn. Se bestemmelser for endring i sammensetning av gymnaster på duo/trio i løpet av en sesong de neste punktene.

Duo:

C. Dersom en skadesituasjon oppstår hos en gymnast på **duo**, kan man ikke sette inn ny gymnast og beholde cup-posisjonen. Konsekvensene blir da at det er en ny duo. Ingen gymnast kan konkurrere mot seg selv i norgescupen sammenlagt.

Eksempel 1 duo:
Duo Andersen/Nilsen deltar i 1.Norgescup.
Ved neste konkurranse er Nilsen skadet. Andersen ønsker da å stille med Olsen.
Duoen kan da stille som Andersen/Olsen.
Andersen/Nilsen sitt resultat fra første konkurranse strykes fra norgescupen sammenlagt og Andersen MÅ delta resten av sesongen med Olsen, for å få et sammenlagt resultat i norgescupen.

Eksempel 2 duo:
Duo Andersen/Nilsen deltar i 1.norgescup og 2. norgescup. Ved 3. og siste konkurranse er Nilsen skadet. Andersen ønsker å stille med Olsen. Da deltar Andersen/Olsen utenfor cupen siden det er siste konkurranse. Andersen beholder sammenlagtresultatet i norgescupen med Nilsen fra de to første konkurransene.

D. En **duo** kan gjøres om til trio for en konkurranse eller flere og beholde plasseringene for norgescupen sammenlagt.

Trio

E. En **trio** kan bytte ut en gymnast én gang i løpet av sesongen og beholde samme plasseringer i Norgescupen sammenlagt. En av gymnastene kan byttes med en annen gymnast, i én eller flere konkurranser, men bare tre gymnaster premieres i norgescupen sammenlagt (de tre som har deltatt på siste konkurranse). Dersom dette skjer i flere konkurranser, er det totalt maks 4 gymnaster man kan benytte.

Eksempel 1 Trio:
Berger/Isaksen/Torsen deltar i 1.Norgescup.
Berger blir syk i andre konkurranse og det velges å stille som Isaksen/Torsen/Ullbye.
I neste konkurranse har man to muligheter, enten å delta som Berger/Isaksen/Torsen eller som Isaksen/Torsen/Ullbye.

Velger man å sette inn ny gymnast på en trio som i eksempelet over, kan man ikke senere i samme cup gå over til å stille som duo som i eksempelet i punkt F under.

F. Man kan i en eller flere av konkurransene velge å stille som duo med to av de samme navnene fra **trio.** I tilfelle dette skal skje i flere enn én konkurranse må det være de to samme gymnastene som deltar (da vil reglene for duo gjelde). Går man tilbake til trio i cupen, kan man KUN benytte de samme tre gymnastene som man allerede har benyttet som trio.

Eksempel 2 Trio:
Berger/Isaksen/Torsen deltar i 1.Norgescup.
Berger blir syk i andre konkurranse og de velger å stille som duo Isaksen/Torsen.
I neste konkurranse har de da kun to muligheter: å delta som trio Berger/Isaksen/Torsen eller som duo Isaksen/Torsen.

Dette er kun mulig hvis trioen ikke har byttet ut gymnast tidligere som i punkt E.

G. I andre tilfeller enn punkt E og F vil konkurransen ikke telle med i norgescupen sammenlagt.

Kvalifisering NM/NF

H. Kvalifisering til NM og NF:
Er man kvalifisert som duo til NM/NF, kan man ikke delta som trio i NM/NF.
Er man kvalifisert som trio til NM/NF, kan man ikke delta som duo i NM/NF.
Ingen gymnast kan konkurrere mot seg selv.

Hvis man i cup-konkurranser har deltatt i ulike sammensetninger, uten å ha muligheter for norgescupen sammenlagt, vil alltid den SISTE sammensetningen som har deltatt, gjelde for kvalifisering til NM/NF.

En trio som er kvalifisert til NM/NF, kan bytte ut maks. én gymnast fra kvalifiseringen. Dersom trioen allerede har benyttet 4 gymnaster tidligere i sesongen, ref punkt E, er det tre av disse fire gymnastene man også kan benytte på trio i norgesmesterskapet/norgesfinalen.

Bytter man partner i duo er det SISTE partner som gjelder for kvalifiseringen og som kan stille i NM/NF, ref punkt C.

Ved endring av sammensetning av duo og trio i sesongen, så skal dette meldes til marianne.halberg@gymogturn.no så tidlig som mulig og før konkurransen.