

Granspretten 2024

Lørdag 27. og søndag 28.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 påmeldingsfristen har gått ut.

Påmeldings- og betalingsfrist

Utfylt påmeldingsskjema sendes pr. e-post til turn@granil.no. I år tilbyr vi earlybirdpris ved [påmelding](#) innen 1. desember, melder dere på etter 1. desember øker prisen med 50kr pr gymnast. Vi tar kun betalt pr. gymnast, ikke noe pr. tropp. 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.

Startkontingent: (faktureres i etterkant)

- Troppsgymnastikk kr. 400 pr. gymnast, kr.350 (earlybird)
- Gymnastikkhjul kr. 400 pr. gymnast, kr. 350 (earlybird)

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 2024)
- Junior: (fyller 13 - 17 år i 2024)
- Senior: (fyller 16 år eller mer i 2024)

Gymnastikkhjul, nasjonal konkurranse:

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

Musikk sendes inn digitalt innen 10.januar.

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 frittstående kjøres etter nasjonalt reglement

NGTF.Off.Dok.Gymogturn.no - [IGTK LOKALE TILPASNINGER REGLEMENTET I TROPSPGYMNASTIKK 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 Innlandet 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.

Skoleovernatting og bispising:

Skolen er i umiddelbar nærhet fra turnhallen.

Kr 400,- pr. person pr døgn inkl. middag lørdag og frokost søndag.

Lunsj lørdag og søndag kan kjøpes i kiosken i hallen.

Begrenset antall plasser.

Kontaktperson: E-post: turn@granil.no

VELKOMMEN ☺