



OPPLANDSPOKALEN 2024

Livslang glede i
gym og turn**12.-14.- APRIL 2024**

Velkommen til OpplandsPokalen 2024

Innlandet Gymnastikk- og Turnkrets (IGTK) i samarbeid med Lillehammer Turnforening ønsker velkommen til OpplandsPokalen i Håkons Hall 12.-14. april 2024. 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 nasjonalt reglement. Det konkurreres i kvinner, menn og mix for junior og senior.

Reglement: Konkurransen følger gjeldende nasjonalt reglement for troppsgymnastikk, gjeldende fra 1.1.2024. Det er ingen lokale tilpasninger i år. Link til nasjonalt reglement: <https://gymogturn.no/grener-og-aktiviteter/konkurransegrener/troppsgymnastikk/regler-og-bestemmelser-troppsgymnastikk/>

Utstyr: Frittstående: Frittståendegulv 14x16m.

Tumbling: To tumblingbaner med tilhørende landingsområde.

Trampett: To landingsområder. To stk tilløpsmatter 25m, en med pegasus og en uten. Pegasus kan justeres til alle konkurransehøyder. Alternativt hoppredskap for rekrutt er skumkasse. Trenere på det enkelte lag må selv sørge for at pegasus 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. **OBS!** Disse vil ikke få ny treningstid lørdag. De som ankommer fredag etter treningslutt og lørdag morgen vil få tildelt trening lørdag før konkurransstart.

Husk å oppgi ankomst ved påmelding. Trening gjennomføres kun på fredag og lørdag. Det er ikke lov å trene i apparatene utenfor oppsatt treningstid.



Vanskeskjema: Vanskeskjema leveres digitalt på www.troppsgym.no
Husk å merke vanskeskjema med startnr, navn på troppen og klasse.
Tropper som ikke leverer vanskeskjema i tide kan bli diskvalifisert.

Pris:
Troppsgymnastikk: **Deltakeravgift:** kr. 430,-
Startavgift per startende tropp: 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 Nasjonal klasse rekrutt 11-12år, nasjonal klasse junior, nasjonal klasse senior, allround junior og allround senior.
Nasjonale klasser skal benytte stige reglement.

Informasjon om reglement finner du her:

<http://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/reglement-bestemmelser/#gymnastikkhjul>

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

Ved mottatt påmelding etter påmeldingsfrist må det påregnes dobbel deltakeravgit.

Kontaktperson: Silje Bjørgeengen
e-post: silje_b91@hotmail.com

Diverse informasjon:

Fredag: Stevnekontoret åpner KL. 18:00. Alle lag må henvende seg på stevnekontoret ved ankomst. Opsatt konkurransetrening starter ca KL. 18:00 og avsluttes ca KL 21:30

Lørdag: Hallen og stevnekontor åpner KL 07:00. Opsatt treningstid starter ca KL. 07:30
Konkurransstart ca KL. 09.00
Det vil bli premieutdeling rett etter konkurranseslutt for lørdagens gjennomkjøring.

Søndag: Hallen åpner KL 07:00 med trening for Gymnastikkhjul. Konkurranse for troppsgymnastikk og gymnastikkhjul. Premieutdeling for søndag og årets OpplandsPokal avholdes rett etter avsluttet konkurranseslutt ca KL. 16:30

OBS! Nærmere tidsplan sendes ut ca 14 dager før konkurransesstart.

**Dommer/ lagledermøte:**

Grenvise møter avholdes før konkurransesstart lørdag for troppsgymnastikk og søndag for gymnastikkhjul. Trening i hallen kommer til å foregå samtidig som lagledermøtet.

Musikk:

All musikk skal leveres digitalt på www.troppsgym.no

All musikk må merkes med startnr og navn på troppen.

Bespising:

Vi tilbyr følgende av bespising lørdag kveld:

Tacobuffet i Håkons Hall- kr 195,- per pers. Inkludert 1 fl. mineralvann.

Fyll inn i påmeldingsskjema hvis dere ønsker tacobuffet.

Andre måltider må besørges av den enkelte. Det vil være kiosk i Håkons Hall med vanlige kioskvarer og litt mat.

Overnatting:

Overnatting må ordnes av hver enkelt klubb og inngår ikke. Vi har ingen avtaler i år.

Påmelding og betaling:**Troppsgymnastikk**

Påmelding åpner mandag 12.februar KL. 08:00. Påmeldingen er bindende og må være fullstendig for å være gyldig. Det vil kun være mulighet til å melde på 2 tropper i hver klasse, og max 6 gjennomkjøringer per gymnast. Det er førstemann til mølla som gjelder, og påmeldingen vil stenge så fort antall starter er nådd. Påmelding gjøres via www.troppsgym.no

Gymnastikkhjul:

Påmelding åpner mandag 12.februar KL. 08:00. Påmeldingen er bindende og må være fullstendig for å være gyldig. Fullstendig påmeldingsskjema sender på e-post til opplandspokalen@gmail.com

Påmeldingsfristen utløper mandag 19.februar.

Ved for sein påmelding må det påregnes dobbel deltakeravgift.

Faktura:

Faktura sendes ut til klubber når påmeldingen er stengt. **OBS! Ikke betal før plassen i konkurransen er bekreftet og fakturaen har kommet.** Faktura må være betalt før konkurransesstart.

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 konkuranselisens er betalt før konkurransesstart.

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-4/>

Vi er også på instagram! Husk å følg oss: OpplandsPokalen

Vel møtt på Lillehammer☺



Kontakt oss:

All informasjon vil bli publisert på våre hjemmesider:

<https://gymogturn.no/arrangement/opplandspokalen-4/>

For ytterligere informasjon, kontakt:

opplandspokalen@gmail.com