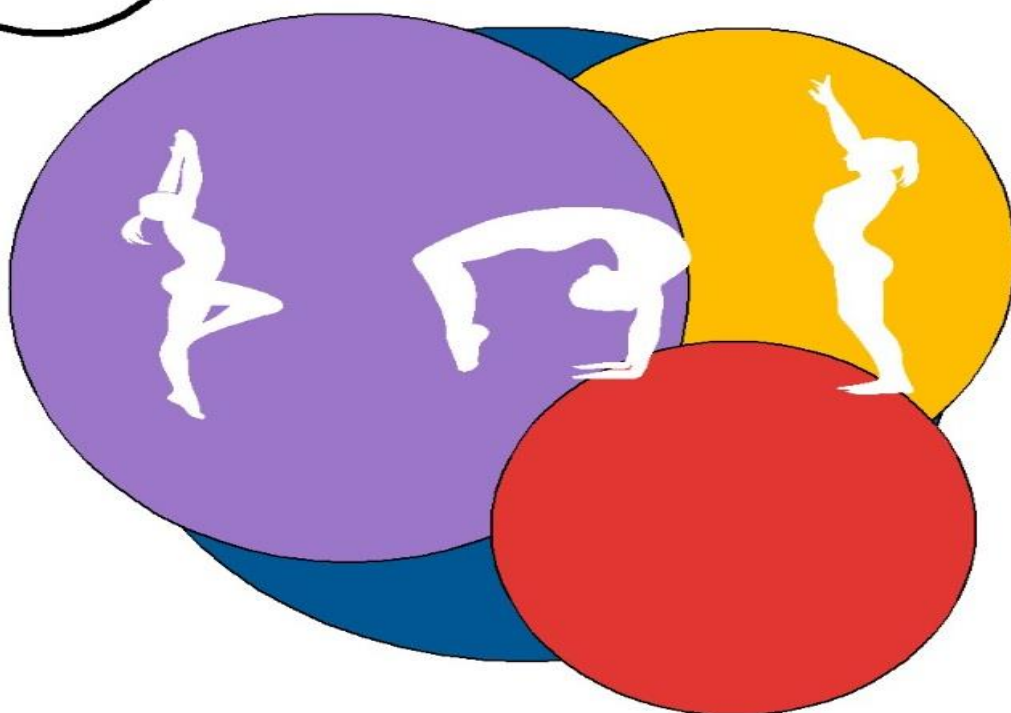




Opplands Pokalen



HÅKONS HALL 12-14. APRIL



VELKOMMEN TIL OPPLANDSPOKALEN 2024

Først vil vi ønske dere alle hjertelig velkommen til OpplandsPokalen 2024. Dette gjelder først og fremst alle turnere og trenere, men også alle foresatte som følger utøverne til konkurranser. En spesiell varm hilsen går til alle dommere, det er vanskelig å arrangere konkurranser dersom dere ikke stiller velvillig opp.

Det er i år påmeldt totalt 43 lag med til sammen nesten 1000 deltagere og trenere fordelt på Gymnastikkhjul og Troppsgymnastikk. Vi håper dere alle vil få både idrettslig og sosialt utbytte av OpplandsPokalen. Under følger nyttig informasjon om arrangementet.

TROPSPGYMNASTIKK:

Trening foregår etter oppsatte tider fredag og lørdag. Det vil ikke foregå trening i apparater etter lørdag kl 08:16. All trening i apparatene skal skje med trener. Tropper som mangler trener vil bli bortvist av sikkerhetsmessige hensyn.

Inngang til hallen vil bli igjennom hovedinngangen, og alle utøvere, trenere og lagledere vil få utdelt et bevis som må vises for å komme inn i hallen. Kiosk vi bli oppe bak tribunen oppe.

Alle som skal levere inn musikk og vanskeskjema må gjøre dette på troppsgym.no under OpplandsPokalen, og registrere bruker for å få levert inn dette innen fristen som er satt.

Vanskeskjemaer:

Leveres på troppsgym.no innen 11. April. Vanskeskjema merkes med startnummer, navn på tropp og klasse.

Musikk:

Leveres på troppsgym.no innen 11. April. Musikken merkes med startnummer, navn på tropp og klasse.

Trening:

Trening for troppsgymnastikk vil kun foregå på fredag kveld fra kl. 18:35 til 22:10 og lørdag morgen fra kl 07:00 til kl 08:16 pga stort antall startende tropper. Trening i trampett og tumbling vil foregå på to stasjoner. I tumbling vil begge banene som blir brukt under trening bli liggende, slik at begge kan benyttes under konkurransen. **I trampett under konkurransen vil det kun være en pegasus tilgjengelig som blir stående på fast plass.** Det vil og være skumkasse tilgjengelig som kan benyttes for rekrutt. Det er bare frittstående som får benytte musikk på trening. Se egen liste med treningstider. Treningstidene er satt opp med utgangspunkt i oppgitt ankomsttid. **Klubber vil ikke få gjennomslag med ønske om endringer i treningstider.**

Dommer- og lagledermøte:

Lørdag kl.08:00. Opplysninger om sted får man på stevnekontoret ved ankomst. Det vil og bli godt merket i hallen.

GYMNASTIKKHJUL:

Det vil bli åpen trening søndag morgen fra kl 07:00 og frem til konkurransstart. Konkurransen foregår kun på søndag. Trening med musikk må skje før kl 08:00

Dommer- og lagledermøte:

Søndag kl. 09:15. Opplysninger om sted får man på stevnekontoret ved ankomst.

DIVERSE INFORMASJON:

HÅKONS HALL: All annen trening og konkurranse vil foregå i Håkons Hall. Håkons Hall ligger like ved Birkebeineren Hotell / Motell & Apartments hvor mange av dere overnatter. Adresse: Håkons Hall, Nordseterveien 45, 2609 Lillehammer.

OVERNATTING DOMMERE: Alle dommerne vil bli innkvartert på Scandic Hotell Victoria
Adresse: Storgata 84B, 2609 Lillehammer

STEVNEKONTOR: Stevnekontoret finner du i Håkons Hall. Stevnekontoret vil være betjent mens det foregår trening og konkurranse i Håkons Hall. Alle lag må henvende seg her for å få utdelt nødvendig informasjon og matbilletter. Er det noe du ellers lurer på så er det bare å ta kontakt.

GARDEROBER: Vi setter navn på garderobene. Alle utøvere må benytte garderobene til å skifte i, all bagasje må ellers oppbevares på tribuneanlegget. Det er ikke kapasitet i garderobene til å oppbevare bagasje. På søndag kan vi hjelpe til med oppbevaring av bagasje. Ta kontakt med arrangør. All oppbevaring av bagasje skjer på eget ansvar.

FØRSTEHJELP: Vi har kyndige personer i hallen, men vær snill å ta med eget førstehjelpsskrin med egne støttebandasjer og isposer. Vi har ikke lov til å dele ut tabletter som paracet etc.

PREMIERING: Deltakerpremier vil bli lagt i lagsposer som hvert lag må hente på stevnekontoret ved ankomst i hallen, i tillegg vil det være en premieutdeling med 1/3 premiering i alle klasser. Foruten vanlig premiering blir det delt ut 2 OpplandsPokaler, en i Gymnastikkhjul og en i Troppsgymnastikk. Pokalene deles ut etter kriterier satt av arrangør.

KONKURRANSELISENS: Vi minner også om at alle deltagere MÅ ha betalt konkurranse-lisens før konkurransen.

Til slutt vil vi i arrangementskomiteen og Innlandet Gymnastikk og Turnkrets få ønske dere alle hjertelig velkommen til Lillehammer og OpplandsPokalen 2024. Vi gleder oss til å møte dere.

HILSEN

INNLANDET GYMNASTIKK- OG TURNKRETS OG VESTRE SLIDRE

PLAN FOR ARRANGEMENTET:

Endringer kan forekomme, møt opp i god tid.

Fredag:

18:35 Trening Tropp (se treningsplan)

22:10 Trening avsluttes

Lørdag:

07:00 Trening Tropp (se treningsplan)

08:00 Dommer- og lagledermøter Tropp

08:16 Trening avsluttes

08:20 Defilering

08:30 Konkurransesstart Tropp

19:25 Konkurranseslutt Tropp

19:30 Premieutdeling

20:30 Disko i Håkonshallen

Søndag:

07:00 Trening Gymhjul (med musikk før kl 08:00)

08:00 Konkurransesstart Tropp

09:15 Dommermøte Gymhjul

10:00 Konkurransesstart Gymhjul

15:20 Konkurranseslutt Tropp

15:30 Premieutdeling

TACOBUFFET I HÅKONSHALLEN:

En del av lagene har bestilt Tacobuffet lørdag kveld. Billetter fås på stevnekontoret ved ankomst. Vi har delt opp lagene i to puljer. Oversikten finner dere under. Noen klubber har sen konkurransestart. Det er ønskelig at disse klubbene spiser rett etter at konkurransen avsluttes.

Pulje 1: Spiser kl. 17:00

Antall

Fet	9
Holmen	18
Høybråten og Stovner	13
Ski	18
Skoger	21
Søgne	34
	113

Pulje 2: Spiser kl. 18:00

Antall

Hammer	31
Sogndal	34
Tromsdalen	16
Vestre Slidre	35
Holmemstranda	14
	129

Pulje 3: Spiser fra kl. 19:00 og utover

Antall

Tranby	56
Langhus	24
Rygge	22

102

Bilder under arrangementet:

Arrangør vil ta bilder underveis i konkurransen som skal benyttes til nyheter og publisitet rundt arrangementet. Vi ønsker at alle lag gir beskjed til arrangør hvis det er barn/ foreldre fra klubben som ikke ønsker bilder av barna publisert på forbundets/ kretsens nettsider eller facebooksider. Ved portrettbilder vil vi ta kontakt før vi benytter eventuelle bilder. Arrangør tar ikke ansvar for bilder som tas av andre enn arrangør.

TRENINGSTIDER FREDAG

Håkonshallen						
Tid:	Trampest 1	Trampest 2	Tumbling 1	Tumbling 2	Frittstående	
18:35	Tranby	Orkanger	Hamar	Malvik	Lillehammer	
18:39						
18:43						
18:47						
18:51			Hamar			Malvik
18:55					Orkanger	Hammer
18:59						
19:03			Holmemstranda	Lillehammer		
19:07			Malvik			
19:11						
19:15	Hammer	Vestre Slidre	Rygge	Tranby	Orkanger	
19:19						
19:23						
19:27	Ørland		Hammer			Rygge
19:31		Lillehammer	Vestre Slidre		Ørland	
19:35						
19:39	Solberg					
19:43	Vardal					
19:47						
19:51	Rygge	Rena	Solberg			
19:55			Holmen			
19:59			Kongsvinger	Rena	Solberg	
20:03		Jotun			Vardal	
20:07	Røros				Tranby	
20:11						
20:15				Holmen		Ørland
20:19			Gjelleråsen	Jotun		
20:23						
20:27	Kongsvinger			Ås	Snarøya	
20:31						Holmen
20:35			Ski		Gjelleråsen	Hokksund
20:39			Ås	Røros		
20:43	Skoger	Snarøya			Ski	Mjønndalen
20:47						ATIF
20:51			Høybråten			
20:55	Hokksund	Sogndal	Skoger			
20:59						
21:03	Meldal	ATIF	Snarøya	Hokksund	Gjelleråsen	
21:07			Tynset			
21:11			Sogndal			
21:15		Høybråten				
21:19				Meldal		
21:23						
21:27						
21:31						
21:35						
21:39						
21:43						
21:47						
21:51						
21:55			Tynset		Skoger	
21:59						
22:03					Sogndal	
22:07	Trening slutt					

	Lag:	
Tranby	Sogndal	Hammer
Malvik	Hokksund	Rørøs
Ørland	Tynset	Snarøya
Rygge	Orkanger	Kongsvinger
Vestre Slidre	Holmemstranda	Høybråten
Ski	Hamar	ATIF
Gjelleråsen	Rena	Mjøndalen
Skoger	Lillehammer	Vardal
Ås	Solberg	Meldal
Holmen	Jotun	

TRENINGSTIDER LØRDAG

Tid:	Trampett 1	Trampett 2	Tumbling 1	Tumbling 2	Frittstående
07:00	Elnesvågen	Ringerike	Tromsdalen	Løten	Reinsvoll
07:04				Fet	Nordre Land
07:08			Reinsvoll	Langhus	
07:12					
07:16	Løten	Langhus	Elnesvågen	Søgne	Tromsdalen
07:24	Nordre Land				Søgne
07:28			Tromsdalen	Etnedal	
07:32	Skavøypoll				Ringerike
07:36		Eina	Nordre Land	Elnesvågen	
07:40	Skavøypoll				Langhus
07:44		Etnedal	Nordre Land	Elnesvågen	
07:48	Fet				Reinsvoll
07:52		Reinsvoll	Nordre Land	Elnesvågen	
07:56	Eina				Nordre Land
08:00		Søgne	Nordre Land	Elnesvågen	
08:04	Søgne				Nordre Land
08:08		Søgne	Nordre Land	Elnesvågen	
08:12	Søgne				Nordre Land
08:16		Trening slutt			
	Lag:				
	Elnesvågen	Ringerike	Tromsdalen		
	Reinsvoll	Løten	Langhus		
	Nordre Land	Skavøypoll	Søgne		
	Eina	Fet	Etnedal		



STARTLISTER LØRDAG TROPSPGYMNASTIKK

	Trampett		Tumbling		Frittstående		
	Junior Kvinner		Rekrutt		Senior Kvinner		
	Junior Menn		Junior Mix		Senior Mix		
	Senior Kvinner				Rekrutt		
	Senior Menn				Junior Kvinner		
	Senior Mix				Junior Mix		
Start nr		Poeng		Poeng		Poeng	Tid:
1					Nordre Land		08:30
2			Skavøypoll				08:33
3	Hamar						08:36
4					Tromsdalen		08:39
5			Ski 1				08:42
6	Elnesvågen						08:45
7					Tranby 1		08:48
8			Snarøya				08:51
9	Gjelleråsen 1						08:54
10					Skoger		08:57
11			Ski 2				09:00
12	Hammer 1						09:03
13					Tranby 2		09:06
14			Sogndal 1				09:09
15	Gjelleråsen 2						09:12
16					Lillehammer		09:15
17			Skoger				09:18
18	Hammer 2						09:21
19					Langhus		09:24
20			Sogndal 2				09:27
21	ATIF						09:30
22					Elnesvågen		09:33
23			Solberg				09:36
24	Lillehammer 1						09:39
25					Hokksund		09:42
26			Søgne				09:45
27	Malvik						09:48
28					Kongsvinger		09:51
29			Tranby 1				09:54
30	Lillehammer 2						09:57
31					Mjøndalen		10:00
32			Tynset 1				10:03
Pause 10 min.							10:06
33	Hokksund 1						10:16
37*					Gjelleråsen		10:19
35			Vestre Slidre				10:22
36	Meldal						10:25
43*					Tromsdalen		10:28
38			Tranby 2				10:31
39	Hokksund 2						10:34
40					Kongsvinger		10:37
41			Tynset 2				10:40
42	Nordre Land						10:43
34*					Tranby 1		10:46
44			Ørland				10:49
45	Kongsvinger 1						10:52
46					Ørkanger		10:55
47			Ås				10:58
48	Ørkanger						11:01
49					Tranby 2		11:04
50			Røros 1				11:07
51	Kongsvinger 2						11:10
52					Elnesvågen 1		11:13
53			Rygge				11:16
54	Reinsvoll						11:19
55					Gjelleråsen		11:22
56			Røros 2				11:25
57	Ås						11:28
58					Elnesvågen 2		11:31

59			Ringerike 1			11:34
60	Ørland 1					11:37
61				Hammer		11:40
62			Reinsvoll 1			11:43
63	Vestre Slidre					11:46
64				Hokksund		11:49
65			Ringerike 2			11:52
66	Ørland 2					11:55
67				Holmen		11:58
68			Reinsvoll 2			12:01
69	Søgne					12:04
70				Nordre Land		12:07
Pause 10 min.						
71				Malvik		12:10
72			Rena			12:20
73	Vardal 1					12:23
74				Orkanger		12:26
75			Meldal 1			12:29
76	Tranby 1					12:32
77				Rygge		12:35
78			Nordre Land			12:38
79	Vardal 2					12:41
80				Skavøypoll		12:44
81			Meldal 2			12:47
82	Tranby 2					12:50
83				Skoger		12:53
84			Malvik			12:56
85	Sogndal					12:59
86				Snarøya		13:02
87			Orkanger			13:05
88	Skoger					13:08
89				Lillehammer 1		13:11
90			Løten			13:14
91	Snarøya					13:17
92				Solberg		13:20
93			Langhus			13:23
94	Ski					13:26
95				Lillehammer 2		13:29
96			Jotun			13:32
97	Skavøypoll					13:35
98				Tranby 1		13:38
99			Holmemstranda			13:41
100	Røros 1					13:44
101				Ørland		13:47
102			Lillehammer 1			13:50
103	Ringerike 1					13:53
104				Tranby 2		13:56
105			Høybråten/Stovner			13:59
106	Røros 2					14:02
107				Ørland 1		14:05
108			Lillehammer 2			14:08
109	Ringerike 2					14:11
110				Sogndal		14:14
111			Holmen			14:17
112	Rygge					14:20
113				Ørland 2		14:23
Pause 40 min.						
114				Skoger 1		14:26
115			Hokksund			14:29
116	Tranby					15:09
117				Snarøya		15:12
118			Hammer			15:15
119	Holmen					15:18
120				Skoger 2		15:21
121			Hamar			15:24
122	Tromsdalen					15:27
123				Skavøypoll		15:30

124			Elnesvågen 1			15:39
125	Tranby					15:42
126					Rygge	15:45
127			Fet			15:48
128	Skoger					15:51
129					Orkanger 1	15:54
130			Elnesvågen 2			15:57
131	Nordre Land					16:00
132					Reinsvoll	16:03
133			Eina 1			16:06
134	Lillehammer					16:09
135					Orkanger 2	16:12
136			Etnedal			16:15
137	Langhus					16:18
138					Nordre Land	16:21
139			Eina 2			16:24
140	Kongsvinger					16:27
141					Lillehammer 1	16:30
142			ATIF			16:33
143	Hokksund					16:36
144					Kongsvinger	16:39
145			Gjelleråsen			16:42
146	Jotun					16:45
147					Lillehammer 2	16:48
148			Ås			16:51
149	Elnesvågen					16:54
150					Hokksund 1	16:57
151			Ørland			17:00
152	Kongsvinger					17:03
153					Malvik	17:06
154			Vestre Slidre			17:09
155	Tranby					17:12
156					Hokksund 2	17:15
157			Rygge			17:18
Pause 10 min.						
158					Hammer 1	17:21
159			Sogndal 1			17:31
160	Tromsdalen 1					17:34
161					Gjelleråsen 1	17:37
162			Tranby 1			17:40
163	Hamar					17:43
164					Hammer 2	17:46
165			Sogndal 2			17:49
166	Tromsdalen 2					17:52
167					Gjelleråsen 2	17:55
168			Tranby 2			17:58
169	Kongsvinger					18:01
170					Elnesvågen	18:04
171			Kongsvinger			18:07
172	Orkanger					18:10
173					Tranby 1	18:13
174			Holmemstranda			18:16
175	Langhus					18:19
176					Kongsvinger 1	18:22
177			Reinsvoll			18:25
178	Ringerike					18:28
179					Tranby 2	18:31
180			Orkanger			18:34
181	Gjelleråsen					18:37
182					Kongsvinger 2	18:40
183			Ringerike 1			18:43
184	Tranby 1					18:46
185					Gjelleråsen	18:49
186			Langhus			18:52
187	Røros					18:55
188					Ørland	18:58
189			Ringerike 2			19:01

190	Tranby 2					19:07
191					Rygge	19:10
192			Eina			19:13
193	Reinsvoll					19:16
194					Orkanger	19:19
195			Gjelleråsen			19:22
PREMIUTDELING						19:25

STARTLISTER SØNDAG TROPSPGYMNASTIKK

Tumbling		Trampett		Trampett		
	Junior Kvinner		Rekrutt		Junior Mix	
	Junior Menn				Tumbling	
	Senior Menn				Senior Kvinner	
					Senior Mix	
Start nr		Poeng		Poeng		Tid:
196			Løten			08:00
197	Hammer 1					08:03
198					Ringerike 1	08:06
199			Malvik			08:09
200	Hamar					08:12
201					Rygge	08:15
202			Meldal 1			08:18
203	Hammer 2					08:21
204					Ringerike 2	08:24
205			Nordre Land			08:27
206	Hokksund 1					08:30
207					Skavøypoll	08:33
208			Meldal 2			08:36
209	Kongsvinger 1					08:39
210					Sogndal 1	08:42
211			Ringerike 1			08:45
212	Hokksund 2					08:48
213					Tranby 1	08:51
214			Rygge			08:54
215	Kongsvinger 2					08:57
216					Sogndal 2	09:00
217			Ringerike 2			09:03
218	Lillehammer 1					09:06
219					Tranby 2	09:09
220			Rena			09:12
221	Søgne					09:15
222					Vestre Slidre 1	09:18
223			Skoger			09:21
224	Lillehammer 2					09:24
225					Ørland	09:27
226			Søgne			09:30
227	Meldal					09:33
Pause 10 min						09:36
228			Røros 1			09:46
229					Vestre Slidre 2	09:49
230			Ski 1			09:52
231	Nordre Land					09:55
232					Ås	09:58
233			Røros 2			10:01
234	Orkanger					10:04
235					Eina	10:07
236			Ski 2			10:10
237	Reinsvoll					10:13
238					Gjelleråsen	10:16
239			Skavøypoll			10:19
240	Ringerike 1					10:22
241					Kongsvinger 1	10:25
242			Sogndal 1			10:28
243	Rygge					10:31
244					Holmenstranda	10:34

245			Snarøya				10:37
246	Ringerike 2						10:40
247					Kongsvinger 2		10:43
248			Sogndal 2				10:46
249	Røros 1						10:49
250					Langhus		10:52
251			Tranby 1				10:55
252	Skavøypoll						10:58
253					Orkanger		11:01
254			Solberg				11:04
255	Røros 2						11:07
256					Reinsvoll		11:10
257			Tranby 2				11:13
258	Ski						11:16
259			Orkanger				11:19
260	Skoger						11:22
261			Ørland				11:25
262	Snarøya						11:28
263			Ås				11:31
Pause 10 min.							11:34
264			Tynset 1		Tumbling		11:44
265					Tranby		11:47
266	Sogndal						11:50
267			Vestre Slidre				11:53
268					Elnesvågen		11:56
269	Malvik						11:59
270			Tynset 2				12:02
271					Kongsvinger		12:05
272	Tranby 1						12:08
273			Reinsvoll 1				12:11
274					Jotun		12:14
275	Elnesvågen						12:17
276			Fet				12:20
277					Hokksund		12:23
278	Tranby 2						12:26
279			Reinsvoll 2				12:29
280					Nordre Land		12:32
281	ATIF						12:35
282			Holmenstranda				12:38
283					Skoger		12:41
284	Ørland 1						12:44
285			Elnesvågen 1				12:47
286					Lillehammer		12:50
287	Ås						12:53
288			ATIF				12:56
289					Langhus		12:59
290	Ørland 2						13:02
291			Elnesvågen 2				13:05
292					Tromsdalen		13:08
293	Vardal 1						13:11
294			Jotun				13:14
295					Røros		13:17
296	Vestre Slidre						13:20
297			Gjelleråsen				13:23
298					Ringerike		13:26
299			Hammer				13:29
Pause 30 min.							13:32
300			Eina 1				14:02
301					Tranby 1		14:05
302	Gjelleråsen 1						14:08
303			Etnedal				14:11
318*					Orkanger		14:14
305	Vardal 2						14:17
306			Eina 2				14:20
307					Tranby 2		14:23
308	Gjelleråsen 2						14:26
309			Langhus				14:29

310				Tromsdalen 1	14:32
311	Holmen				14:35
312			Hokksund		14:38
313				Langhus	14:41
314	Tranby				14:44
315			Høybråten/ Stovner		14:47
316				Tromsdalen 2	14:50
317			Holmen		14:53
304*				Kongsvinger	14:56
319	Tranby				14:59
320				Gjelleråsen	15:02
321			Lillehammer 1		15:05
322				Hamar	15:08
323			Hamar		15:11
324				Reinsvoll	15:14
325			Lillehammer 2		15:17
PREMIUTDELING					15:20

STARTLISTER GYMNASSTIKKHJUL

Rekrutt		Junior Allround	
Jenny Sofie Johansen	Rygge	Juliane Fosser	Rygge
Tora Hansen Lilleøren	Vardal	Iselin Hørvel	Rygge
Sigrid Hvidtsten	Rygge	Emilija Tørring	Rygge
Tuva Lichelle Fjeldstad	Spydeberg	Malene Risøy Malmberg	Spydeberg
Tia Viola Brynildsen	Rygge	Tilde Strande Horntvedt	Rygge
Junior Nasjonal klasse		Senior nasjonal klasse	
Amatullah Esbaei	Vardal	Thale Elvira Holø	Skjåk
Ina Bergli	Skjåk		
Nikoline Louise Kaglund Tunheim	Vardal		
Zofia Kasprzak	Rygge		
Vetle Morken Gartland	Skjåk		
Mia Næstad-Gjørvad	Vardal		
Ronja Morken Gartland	Skjåk		
Pernille Myrvang Huseby	Vardal		
Nora Marie Moe	Rygge		
Hanne Vole	Skjåk		
Emilie Buer Helle	Spydeberg		
Jenny	Skjåk		
Live Fangan	Vardal		
Thyra Brandsar	Skjåk		
Ella Soglo	Skjåk		
		Senior Allround	
		Juliane Buer Tupsjøen	Spydeberg



Takk for bidrag



TOTALLEVERANDØR TIL IDRETTSARRANGEMENT!

Premier • Pins • Flagg & Banner

KONTAKT OSS FOR TILBUD
tlf: 61 22 24 50
www.trofe.no

OFFISIELL
LØYBRANDEN
BIRKEN

Trofé

A collage of various sports trophies, medals, and banners. The top section shows a collection of medals and a banner for "maxim SPORTS NUTRITION". The middle section shows a banner for "MADSHUS" and a trophy. The bottom section shows several trophies and a logo for "Trofé".