

Granspretten 2025

Lørdag 25. og søndag 26. 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.

Påmelding

Utfylt påmeldingsskjema sendes pr. e-post til turn@granil.no

I år tilbyr vi earlybirdpris ved påmelding innen 1. desember, melder dere på etter dette, øker prisen med 50kr pr gymnast. Vi tar kun betalt pr. gymnast, ikke noe pr. tropp. Kun legeerklæring godtas for refundering av innbetalt beløp (eventuelle endringer frem til 20. desember trenger ikke legeerklæring). Vi tar imot påmelding fortløpende, eller til maks antall starter er nådd. Førstemann til mølla. Påmeldingskjema ligger vedlagt

Påmeldingsfrist 20.12.2023

Startkontingent: (faktureres i etterkant)

- Troppsgymnastikk kr. 450 pr. gymnast, kr.400 (earlybird)
- Gymnastikkhjul kr. 450 pr. gymnast, kr.400 (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 2025)
- Junior: (fyller 13 - 17 år i 2025)
- Senior: (fyller 16 år eller mer i 2025)
- Aspirant: fyller 9 og 10 år i 2025 (trening)

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 og vanskeskjema sendes digitalt innen 17.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 å bruke siste versjon av vanskeskjemaprogram. Filnavnet på vanskeskjema og musikk må inneholde "startnummer-turnforening-apparat-klasse" f.eks: "57GranIL_2_tumbling_rekrutt":
<http://troppsgymnastikk.no/vanskeskjemaprogram>

Last opp musikk og vanskeskjema her: <https://form.jotform.com/212553745596061>

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
https://gymogturn.no/wp-content/uploads/2023/03/IGTK-Lokale-tilpasninger-Troppsgymnastikk_03.2023.pdf

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 bespisning:

Skolen er i umiddelbar nærhet fra turnhallen.
Fredag – lørdag kr 350,- per person inkl. frokost
Lørdag – søndag kr 550,- per person inkl. middag lørdag og frokost søndag.
Lunsj lørdag og søndag kan kjøpes i kiosken i hallen.
NB! Begrenset antall plasser.

Kontaktperson: E-post: turn@granil.no

VELKOMMEN ☺