

Alta Turnforening vil i samarbeid med FGTK, TGTK og NGTK
invitere alle lag og foreninger i Nordland, Troms og Finnmark til
NNM I TROPSPGYMNASTIKK 25 – 27 april 2025

Mesterskapet

I Finnmarkshallen sin flerbrukshall, vil alt av trening og konkurranser foregå. Adresse: Skoleveien 6, 9510 Alta

Grunnet nye retningslinjer fra NIF, vil konkurransen ikke bli live-streamet.

Klasser og mesterskapet

Det konkurreres i alle klasser og kåres Nord-Norske mestere i junior og senior-klassene.

Det dømmes etter gjeldene reglement som finnes her: www.gymogturn.no

Hver klubb kan maksimalt stille med 2 tropper i hver klasse og apparat.

REKRUTT 11-13 ÅR		
Tumbling		
Trampett		
Frittstående		
JUNIOR 13-17 ÅR		
Tumbling kvinner	Tumbling menn	Tumbling mix
Trampett kvinner	Trampett menn	Trampett mix
Frittstående kvinner	Frittstående menn	Frittstående mix
SENIOR FRA 16 ÅR		
Tumbling kvinner	Tumbling menn	Tumbling mix
Trampett kvinner	Trampett menn	Trampett mix
Frittstående kvinner	Frittstående menn	Frittstående mix

Det vil også være Gym for Life konkurranse 13 år +.

Konkurranselisensen

Alle som deltar i konkurranser i regi av NGTF skal ha gyldig konkurranselisens (utvidet forsikring) fra og med det året gymnasten fyller 9 år. Se mer informasjon om konkurranselisens her. [Forsikring og lisenser — Norges Gymnastikk og Turnforbund](#)

Priser for påmelding

Deltar som:	Deltakeravgift:	Overnatting m/ Frokost. Pr natt.	Lunsj pakk pr dag.	Middag lørdag
Gymnast	550,-	275,-	75,-	350,-
Leder / trener / annet,		275,-	75,-	350,-

Etter påmelding: For klubber som overskrider fristene for påmelding eller betaling, ilegges en ekstraavgift på kr 1000,- pr klubb. Endringer som kommer senere, vil ikke medføre gebyr.



Nord-Norge



Frister

Påmeldingsfrist: 23.Mars.2025

Påmeldingskjema sendes til alta.turnforening1980@gmail.com med kopi til kretsene, nordlandgtk@gymogturn.no, tromsgtk@gymogturn.no og finnmarkgtk@gymogturn.no *Bindende påmelding.*

Betalingsfrist: 01.April. 2025

Kontonummer: **0539.30.72131** (Merk overføringen med foreningens navn)

Vanskeskjema og musikk: 21.April.2025

Legges inn av den enkelte klubb på troppsgym.no. Husk også å ta med musikk og vanskeskjema på stikk for sikkerhets skyld.

Middag

Det vil bli servert middag med drikke på Scandic Alta.

Innkvartering

Det blir overnatting i egnede lokaler. Vi kommer tilbake til sted nærmere konkurransen. Vi ber dere begrense bredden på liggeunderlagene til ca 80 cm pr person.

Trenings- og konkurranseplan

Etter påmeldingsfristens utløp og i god tid før konkurransen, vil disse distribueres.

Utstyr

Frittstående feltet er 14*18 meter

Tumbling er 15 meter + 10 meter løpebane

Trampett vil ha 2 løpebaner

Arrangement ansvarlig: Cassandra Elvenes Hansen 941 38 635

Påmeldings ansvarlig: Berit Romsdal 920 45 037



Deltakere/alders

Deltakelsen er åpen for alle gymnaster fra det året de fyller 13 år. Det er ingen øvre aldersgrense.

1.3 Tid og musikk

Maks. 3 minutter for liten tropp / Maks. 4 minutter for stor tropp

1.4 Kategorier og antall gymnaster

Minimum antall på en tropp er to gymnaster. Troppen kan velge å delta i en av de følgende kategorier:

- 1a Gymnastikk & dans, liten tropp (20 eller færre gymnaster)
- 1b Gymnastikk & dans, stor tropp (21 eller flere gymnaster)
- 2a Gymnastikk på eller med større apparater, liten tropp (20 eller færre gymnaster)
- 2b Gymnastikk på eller med større apparater, stor tropp (21 eller flere gymnaster)

Tepperuller og effekter i form av håndredskaper og rekvisitter regnes ikke som apparater og kan benyttes i alle kategoriene. Tropper som benytter store apparater må delta i kategori 2a eller 2b. For å avholde en kategori i Gym for Life Challenge Norge, må minst fire tropper være påmeldt. Hvis bare en til tre tropper er påmeldt vil kategorien bli slått sammen med en av de andre kategoriene. Samme gymnast kan ikke delta på flere tropper/kategorier.

1.5 Innhold og sikkerhet

Oppvisningens innhold baseres på gymnastenes alder, kjønn og ferdigheter. Det må tas hensyn til de rammebetingelser som er satt; størrelse på oppvisningsarealet, maks tid, type underlag, eventuell bruk av apparater eller andre rekvisitter/effekter, hvor publikum er plassert og vurderingskriteriene.

Ved å bruke punktene nedenfor og vurderingskriteriene (se punkt 1.7) aktivt når oppvisningen blir til, har man et godt utgangspunkt. I tillegg til gymnastenes fysiske ferdigheter, er det viktig å ha oppmerksomhet og nærvær. Kroppsspråk og uttrykk er med på å formidle det tema eller budskap som er valgt. Det samme gjelder rekvisitter, kostymer og apparater. Et tema kan være konkret eller abstrakt. Musikk må være tilpasset gymnastene og oppvisningens tema. Musikken bør være variert, både i tempo, lydstyrke, antall instrumenter og karakter. Variasjon er også viktig ved valg av formasjoner, forflytninger, bevegelsesutvalg, forbindelser, bruk av retninger, plan og nivåer. Helhetsinntrykket er viktig for at man skal lykkes. Koreografien bør ha en fin start og en super avslutning – tenk på oppbyggingen/dramaturgien til en god bok eller en bra film. Overrask gjerne publikum og tenk på at oppvisningen og alle dens komponenter skal harmonere og flyte.

1.7 Vurdering

Vurderingskriteriene er:

1. Teknisk kvalitet:

Øvelsene skal være tilpasset gymnastenes ferdighetsnivå og sikkerheten skal ivaretas. Programmet skal ha målrettet treningseffekt. Gymnastene må vise god musikkforståelse.

2. Originalitet, variasjon og evne til nytenking:

Det skal vises evne til originalitet, variasjon og nytenking både ved valg av tema, musikk, kostymer, redskaper/ apparater, øvelsesutvalg, formasjoner, bruk av retninger og plan.

3. Underholdningsverdi:

Oppvisningen skal vekke følelser og fange publikums oppmerksomhet gjennom hele programmet.

4. Helhetsinntrykk:

Det skal være en sammenheng mellom tema, musikk, kostymer, redskaper/ apparater, uttrykk, øvelsesutvalg og formasjoner. Musikken skal tilpasses programmets karakter og oppbygging. Dersom man bruker vokalinnslag bør det være for å understreke tematikken i oppvisningsprogrammet. NB! Alle de fire punktene har lik verdi, og vurderes ut fra en skala fra 1 til 5.