



UNNI & HARALDS POKALER 4. - 6. APRIL 2025



Oslo Turnforening har glede av å invitere til den 29. utgaven av Unni og Haralds pokaler 4.-6. april 2025. Dette er en tradisjonsrik konkurranse for junior- og seniorgymnaster med nasjonal og internasjonal deltakelse. Som tidligere vil vi dele ut individuelle Unni og Haralds pokaler for beste norske kvinne og mann, samt at det vil være lagkonkurranse (5-5-3) og de 6 beste utøverne i hvert apparat i junior- og seniorkonkurransen går til apparatfinaler.

Foreløpig program

Fredag 4.april

- 09.00 - 15.00 Konkurranseshallen åpen for trening for junior & senior
- 15.30 - 17.00 Oppvarming for aspiranter
- 17.00 - 20.00 Oppvisning for aspiranter
- 18.30 Lagledermøte for trenere junior og senior U&H

Lørdag 5.april

- 08.30 Konkurranseshallen åpner
- 10.00-10.45 Dommermøte
- 18.45 Premieutdeling mangekamp

Søndag 6.april

- 09.30-11.45 Oppvarming finalister (6 junior, 6 senior TKTM)
- 11.30 Dommermøte
- 12.00-15.00 Finaler enkeltapparater
- 15.30 Premieutdeling finale

Det kan bli endringer og justeringer i programmet etter påmelding.

Oppdatert informasjon legges ut fortløpende på: www.osloturn.no/uh

Kontaktinformasjon arrangør:

E-post: arrangement@osloturn.no



UNNI & HARALDS POKALER 4. - 6. APRIL 2025



Klasser:

Turn Menn

Oslo Aspiranten: 6-10 år (Oslo og Viken)

Junior: 15-18 år

Senior: 18 år og eldre

Turn Kvinner

Oslo Aspiranten: 6-10 år (Oslo og Viken)

Junior: 13-15 år

Senior: 16 år og eldre

Nivå turn kvinner og menn

Vi ønsker et internasjonalt nivå på denne konkurransen og oppfordrer klubbene til å vurdere nivået for deltakelse på sine gymnaster. Turn kvinner bør ha en samlet sum på rundt 42 poeng i mangekamp for junior og rundt 44 poeng i mangekamp for senior. Turn menn bør ha en samlet sum på rundt 65 poeng i mangekamp for junior og rundt 70 poeng i mangekamp for senior.

Lag:

I lagkonkurransen kan lagene (5-5-3) bestå av både junior og senior gymnaster. Klubbene setter opp sammensetning av laget og leverer inn skjema til arrangør i forkant av konkurransen.

Premiering:

Junior og senior: 1/3 premiering i mangekamp og lag.

Senior: Mangekamp (4/6 app):

Junior/Senior: Apparatfinaler:

1. plass NOK 4.000, -
2. plass NOK 3.000, -
3. plass NOK 1.500, -

Medaljer til 1-3 plass.

Unni og Haralds pokaler deles ut til beste norske kvinnelige og mannlige gymnast i mangekamp.



Økonomi:

Startkontingent junior & senior: kr. 600,- pr. gymnast og 600 pr. lag

Startkontingent aspiranter: 500,- per gymnast

Lunsj fredag, lørdag og søndag: kr. 150,- pr. dag (varmt måltid, eks. lasagne, kyllinggryte)

Last ned og fyll ut påmeldingsskjema: [Påmeldingsskjema 2025 \(last ned og fyll ut\)](#)

Påmeldingsskjemaet sendes til arrangement@osloturn.no

Påmeldingsfrist **9. mars 2025**

Dere vil få tilsendt en bekreftelse fra oss når påmeldingen er mottatt og godkjent. Vi forbeholder oss retten til å avvise påmeldinger ved en stor pågang.

OBS.: Påmelding er bindende etter påmeldingsfristen.

NB.: Alle internasjonale deltakere må stille med minimum 1 dommer per 1-5 gymnaster, ved 6 gymnaster eller mer må det stilles med 2 dommere. Dommere som meldes inn må inneha FIG-lisens for inneværende syklus.

Betaling gjøres samlet fra hver klubb til: Oslo Turnforening, Eikenga 6, 0579 Oslo.

Kontonummeret: 7029.05.01227, *Merk U&H 2025 og klubbnavn.*

Betalingsfrist: **23. mars 2025**

Ved påmelding, eller betaling etter fristen gjelder regel om dobbel startkontingent eller evt. ingen deltakelse.

Musikk

Frittstående musikk til Turn Kvinner sendes til arrangement@osloturn.no innen **30. mars**.

Musikken skal merkes med startnummer, navn og klubb.

Transport

Klubbene er selv ansvarlig for transport. For de som bor på Quality Hotel Hasle Linie er det kort vei til konkurransearenaen. Det går direkte flybuss og man kan benytte tog og T-bane til Hasle fra Gardemoen.



UNNI & HARALDS POKALER 4. - 6. APRIL 2025



Hotellinformasjon

Klubbene står selv ansvarlig for bestilling og betaling av overnatting. Vi kan anbefale Quality Hotell Hasle Linie som ligger i gåavstand til hallen.

Enkeltrom inkl. mva: 1190,-

Dobbeltrom inkl. mva: 1290,-

Trippelrom inkl. mva: 1490,-

Bestilling av rom gjøres via [bookinglenke](#)

Hotellet tilbyr middag fredag og lørdag, dette bookes direkte via e-post booking.haslelinie@strawberry.no

Quality hotel Hasle Linie

E-post: booking.haslelinie@strawberry.no

Bøkkerveien 15

0579 Oslo, Norge