

# REGIONSPOKALEN

22.-23.Mars 2025



Nøtterøy Turn inviterer Region-Sør til en hyggelig vennskapskonkurranse. Jenter og gutter, født 2016 og tidligere kan delta.

Det blir individuell 4-kamp ★

Medaljer til de beste plasseringene i enkeltapparater ★

Apparatfinaler for 13år og eldre

Lagkonkurranse ★

**I aspirant klassen får utøver en muntlig tilbakemelding av dommer i hvert apparat- alle vil bli premiert likt ★**

Jenter som stiller i FIG nasjonalt, må stille i junior/senior.

Jenter som turner stige nasjonalt, kan velge om de vil konkurrere i stige eller junior/senior i Regionspokalen.

Klasseinndeling jenter:

Aspirant f.2016-2015.

Rekrutt 11år

Rekrutt 12år

Klasse 1, 13-14år.

Klasse 2, 15-16år.

Klasse 3, 17 år og eldre.

Junior, 13-15år.

Senior, 16 år og eldre

Klasseinndeling gutter:

Aspirant f.2016-2015, LUM

Rekrutt 11-12år, LUM

Klasse 13-14år, selvvalgt

Klasse 15-16år, selvvalgt

Klasse 17-18år, selvvalgt

Junior 15-18år

Senior 18år og eldre

Lagkonkurranse for rekrutt og stige.

Hver klubb kan stille med et lag for rekrutt og et lag i stige.

De tre høyeste karakterer pr apparat er tellende.

Startkontingent kr 400 pr gymnast og kr 400 pr lag.

Faktura vil bli sendt til klubbene etter påmelding.

**Bindene påmelding innen 2.mars sendes til  
Post@notteroyturn.no**

## Foreløpig tidsplan: (ca)

### Lørdag:

10.00-13.00: Aspiranter, Oppvarming + Konkurransen (gutter+jenter)

13.00-17.00: Klasse 1,2 og 3 + junior og senior (gutter og jenter) + rekrutt gutter  
Mangekamp, lagkonkurransen + kvalifisering til apparatfinaler.

17.00: Premieutdeling mangekamp + Lag

### Søndag:

9.00-11.00: Fri oppvarming til finaler, kun for finalister

11.00-13.00: Finaler, Klasse 1,2,3 + Junior & Senior

13.00-17.00: Rekrutt 11 + 12 år, Mangekamp + Lag

### Nb!

Det kan komme endringer i oppsett etter påmeldingsfristen.

I utg.pkt er planen 6 finalister pr apparat. Men dette er avhengig av antall påmeldte pr klasse.

Vi følger følgende mal:

10 og mer påmeldte- 6 finalister

8-9 påmeldte 5 finalister

6 -7 påmeldte 4 finalister

5 påmeldte 3 finalister

3-4 påmeldte 2 finalister

1-2 påmeldte: Ingen finale

Totalt bør det være minimum 30 utøvere påmeldt for å gjennomføre kvalifisering og finaler. I gutteklassene må minimum 8-10 kvalifisere til finaler dersom dag 2 skal gjennomføres.

Vi gleder oss til å se dere 

Med sportslig hilsen,  
Nøtterøy Turn