

pplandsPokalen



HÅKONS HALL 4.-6. APRIL



VELKOMMEN TIL OPPLANDSPOKALEN 2025

Først vil vi ønske dere alle hjertelig velkommen til OpplandsPokalen 2025. 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 37 lag med til sammen nesten 900 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.

TROPPSGYMNASTIKK:

Trening foregår etter oppsatte tider fredag og lørdag. Det vil ikke foregå trening i apparater etter lørdag kl 08:08. 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 1. April. Vanskeskjema merkes med startnummer, navn på tropp og klasse.

Musikk:

Leveres på troppsgym.no innen 25.Mars. Musikken merkes med startnummer, navn på tropp og klasse.

Trening:

Trening for troppsgymnastikk vil kun foregå på fredag kveld fra kl. 18:00 til 22:04 og lørdag morgen fra kl 07:00 til kl 08:08 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 konkurransestart. Konkurransen foregår kun på søndag. Trening med musikk må skje før kl 08:00

Dommer- og lagledermøte:

Søndag kl. 09:00. 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 lurar 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 og pallplassering 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.

NB!

Allergi:

Vi gjør oppmerksom at vi i år har gymnaster med ekstrem nøtte allergi, så vi håper alle tar hensyn til dette.

Til slutt vil vi i arrangementskomiteen, Innlandet Gymnastikk og Turnkrets og Lillehammer Turnforening få ønske dere alle hjertelig velkommen til Lillehammer og OpplandsPokalen 2025. Vi gleder oss til å møte dere.

HILSEN

INNLANDET GYMNASTIKK- OG TURNKRETS OG LILLEHAMMER TURNFORENING

PLAN FOR ARRANGEMENTET:

Endringer kan forekomme, møt opp i god tid.

Fredag:

18:00 **Trening Tropp (se treningsplan)**

22:04 **Trening avsluttes**

Lørdag:

07:00 **Trening Tropp (se treningsplan)**

08:00 **Dommer- og lagledermøter Tropp**

08:08 **Trening avsluttes**

08:15 **Defilering**

08:30 **Konkurransestart Tropp**

19:25 **Konkurranseslutt Tropp**

19:50 **Premieutdeling**

Søndag:

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

08:00 **Konkurransestart Tropp**

09:15 **Dommermøte Gymhjul**

09:30 **Konkurransestart Gymhjul**

15:40 **Konkurranseslutt Tropp**

15:50 **Premieutdeling**

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:	Trampett 1	Trampett 2	Tumbling 1	Tumbling 2	Frittstående	
18:00	Lillehammer	Vardal	Molde		Meldal	
18:04						
18:08						
18:12						
18:16		Molde	Meldal	Alta	Tranby	
18:20				Vardal		
18:24						
18:28						
18:32	Gran		Lillehammer			
18:36		Snarøya				
18:40						
18:44						
18:48	Orkanger			Lillehammer		
18:52						
18:56						
19:00						
19:04	Tranby		Bodø	Snarøya	Gran	
19:08		Orkanger		Gran	Molde	
19:12						Snarøya
19:16						Orkanger
19:20			Ås		Fet	
19:24						
19:28						
19:32						
19:36			Solberg			
19:40	Solberg	Ringerike		Bodø		
19:44						
19:48						
19:52						
19:56		Tranby	Ås			
20:00	Høybråten/Stovner					
20:04	Jotun			Holmemstranda	Solberg	
20:08						Fet
20:12			Høybråten/Stovner			
20:16		Gjelleråsen	Ringerike		Hokksund	
20:20						
20:24						
20:28						
20:32	Vestre Slidre	Røros	Nesodden	Rygge		
20:36						
20:40						
20:44						
20:48	Nesodden		Gjelleråsen			
20:52		Hokksund	Jotun			
20:56						
21:00	Nedre Glomma			Vestre Slidre		
21:04						
21:08		Høybråten/Stovner	Røros		Gjelleråsen	
21:12						
21:16						
21:20						
21:24	Bodø	Rygge		ATIF	Nedre Glomma	
21:28						
21:32				Hokksund	Røros	
21:36					Tynset	Nedre Glomma
21:40						
21:44						
21:48						
21:52			Tynset	Rygge		
21:56						
22:00						
22:04	Trening slutt					

	Lag:	
Lillehammer	Meldal	Alta
Molde	Tranby	Vardal
Gran	Orkanger	Bodø
Snarøya	Nesodden	Ås
Solberg	Ringerike	Fet
Gjelleråsen	Høybråten/Stovner	Holmemstranda
Jotun	Hokksund	Vestre Slidre
Røros	ATIF	Rygge
Nedre Glomma	Tynset	

TRENINGSTIDER LØRDAG

Tid:	Trampett 1	Trampett 2	Tumbling 1	Tumbling 2	Frittstående
07:04	Langhus		Sogndal	Hamar	Reinsvoll
07:08					
07:12		Elnesvågen		Søgne	
07:16					
07:20	Hamar	Kongsberg	Uranienborg	Langhus	
07:24					
07:28	Sogndal		Langhus	Reinsvoll	Elnesvågen
07:32					
07:36		Uranienborg		Kongsberg	
07:40					
07:44	Gol	Elnesvågen	Kongsberg	Søgne	
07:48					Hamar
07:52	Søgne		Etnedal	Uranienborg	
07:56	Reinsvoll			Gol	Sogndal
08:00		Etnedal			
08:04					
08:08	Trening slutt				
	Lag:				
	Reinsvoll	Søgne		Sogndal	
	Kongsberg	Elnesvågen		Etnedal	
	Gol	Uranienborg		Hamar	
	Langhus				



STARTLISTER LØRDAG TROPSPGYMNASTIKK

	Trampett		Tumbling		Frittstående		
	Junior Kvinner		Rekrutt		Rekrutt		
	Junior Menn		Junior Menn		Junior Kvinner		
	Junior Mix		Senior Kvinner		Junior Menn		
			Senior Menn		Junior Mix		
					Senior Kvinner		
					Senior Mix		
Start nr		Poeng		Poeng		Poeng	
1					Langhus 1		08:30
2			Elnesvågen 1				08:33
3	Fet						08:36
4					Reinsvoll		08:39
5			Orkanger				08:42
6	Kongsberg						08:45
7					Langhus 2		08:48
8			Elnesvågen 2				08:51
9	Nesodden						08:54
10					Fet		08:57
11			Reinsvoll				09:00
12	ATIF						09:03
13					Sogndal		09:06
14			Langhus 1				09:09
15	Tynset						09:12
16					Hokksund 1		09:15
17			Fet				09:18
18	Vestre Slidre						09:21
19					Rygge		09:24
20			Langhus 2				09:27
21	Ås 1						09:30
22					Hokksund 2		09:33
23			Sogndal 1				09:36
24	Ringerike 1						09:39
25					Elnesvågen 1		09:42
26			Gjelleråsen				09:45
27	Ås 2						09:48
28					Orkanger		09:51
29			Sogndal 2				09:54
30	Ringerike 2						09:57
31					Hamar		10:00
32			Vardal				10:03
33	Langhus						10:06
34					Elnesvågen 2		10:09
Pause 15 min.							10:12
35	Hamar 1						10:27
36					Gjelleråsen		10:30
37			Hokksund 1				10:33
38	Gran 1						10:36
39					Bodø		10:39
40			Rygge 1				10:42
41	Hamar 2						10:45
42					Solberg		10:48
43			Hokksund 2				10:51
44	Gran 2						10:54
45					Tranby 1		10:57
46			Rygge 2				11:00
47	Reinsvoll						11:03
48					Meldal		11:06
49			ATIF				11:09
50	Hokksund 1						11:12
51					Tranby 2		11:15
52			Bodø				11:18
53	Nedre Glomma						11:21
54					Molde		11:24
55			Meldal				11:27
56	Hokksund 2						11:30
57					Snarøya		11:33
58			Tranby 1				11:36
59	Lillehammer 1						11:39
60					Gran		11:42
61			Solberg				11:45
62	Søgne						11:48
63					Rygge 1		11:51
64			Tranby 2				11:54
65	Lillehammer 2						11:57
66					Reinsvoll		12:00

67			Hamar			12:03
68	Høybråten/Stovner					12:06
69					Rygge 2	12:09
70			Molde			12:12
71	Røros					12:15
72					Søgne	12:18
Pause 15 min.						12:21
73					Hokksund 1	12:36
74			Tynset 1			12:39
75	Tranby 1					12:42
76					Nedre Glomma 1	12:45
77			Nesodden			12:48
78	Orkanger					12:51
79					Hokksund 2	12:54
80			Tynset 2			12:57
81	Tranby 2					13:00
82					Orkanger	13:03
83			Etnedal			13:06
84	Gjelleråsen 1					13:09
85					Bodø 1	13:12
86			Jotun 1			13:15
87	Molde 1					13:18
88					Elnesvågen	13:21
89			Uranienborg 1			13:24
90	Gjelleråsen 2					13:27
91					Bodø 2	13:30
92			Jotun 2			13:33
93	Meldal 2					13:36
94					Tranby 1	13:39
95			Uranienborg 2			13:42
96	Rygge 1					13:45
97					Meldal	13:48
98			Holmemstranda 1			13:51
99	Bodø 1					13:54
100					Tranby 2	13:57
101			Røros 1			14:00
102	Rygge 2					14:03
103					Gjelleråsen	14:06
104			Holmemstranda 2			14:09
105	Bodø 2					14:12
106					Uranienborg	14:15
107			Røros 2			14:18
108	Sogndal 1					14:21
109					Molde 1	14:24
110			Kongsberg			14:27
111	Meldal 1					14:30
112					Høybråten/Stovner	14:33
113			Søgne			14:36
114	Sogndal 2					14:39
115					Nedre Glomma 2	14:42
Pause 45 min.						14:45
116					Lillehammer 1	15:30
117			Ringerike 1			15:33
118	Vardal					15:36
119					Røros	15:39
120			Gol 1			15:42
121	Uranienborg					15:45
122					Lillehammer 2	15:48
123			Ringerike 2			15:51
124	Elnesvågen					15:54
125					Bodø	15:57
126			Gol 2			16:00
127	Ringerike					16:03
128					Tranby	16:06
129			Vestre Slidre			16:09
130	Ås					16:12
131					Langhus	16:15
132			Snarøya			16:18
133	Tranby					16:21
134					Reinsvoll	16:24
135			Lillehammer			16:27
136	Bodø					16:30
137					Gjelleråsen	16:33
138			Ås			16:36
139	Langhus					16:39
140					Tranby 1	16:42
141			Alta			16:45
142	Rygge					16:48
143					Orkanger	16:51

144			Bodø			16:54
145	Nedre Glomma					16:57
146					Tranby 2	17:00
147			Ringerike			17:03
148	Røros					17:06
149					Lillehammer	17:09
150			Ås			17:12
151	Gran					17:15
152					Rygge	17:18
153			Tranby			17:21
154	Orkanger					17:24
155					Bodø	17:27
156			Sogndal			17:30
157	Tranby 1					17:33
158					Gjelleråsen	17:36
Pause 15 min.						17:39
159	Bodø 1					17:54
160					Tranby	17:57
161			Gran 1			18:00
162	Ringerike 1					18:03
163					Hokksund 1	18:06
164			Nedre Glomma			18:09
165	Tranby 2					18:12
166					Sogndal	18:15
167			Gran 2			18:18
168	Ringerike 2					18:21
169					Hokksund 2	18:24
170			Bodø			18:27
171	Ås					18:30
172					Nedre Glomma	18:33
173			Tranby			18:36
174	Lillehammer					18:39
175					Elnesvågen	18:42
176			Hokksund			18:45
177	Bodø 2					18:48
178					Gran	18:51
179			Jotun			18:54
180	Reinsvoll					18:57
181					Tranby 1	19:00
182			Elnesvågen			19:03
183	Snarøya					19:06
184					Bodø	19:09
185			Lillehammer			19:12
186	Sogndal					19:15
187					Tranby 2	19:18
188			Bodø			19:21
189	Gjelleråsen					19:24
190					Orkanger	19:27
191			Tranby			19:30
192	Holmemstranda					19:33
193					Reinsvoll	19:36
194	Vestre Slidre					19:39
PREMIETDELING						19:42



STARTLISTE TROPPOSGYMNASTIKK SØNDAG

	Tumbling		Tramptett		Tramptett		
	Junior Kvinner		Rekrutt		Senior Kvinner		
	Senior Mix				Senior Menn		
					Senior Mix		
					Tumbling		
					Junior Mix		
Start nr		Poeng		Poeng		Poeng	Tid
195			Gol 1				08:00
196	Tranby 1						08:03
197					Gran 1		08:06
198			Uranienborg 1				08:09
199	Elnesvågen						08:12
200					Nedre Glomma		08:15
201			Gol 2				08:18
202	Tranby 2						08:21
203					Gran 2		08:24
204			Uranienborg 2				08:27
205	Nedre Glomma						08:30
206					Tranby 1		08:33
207			Elnesvågen 1				08:36
208	Søgne						08:39
209					Sogndal		08:42
210			Holmemstranda 1				08:45
211	Gran 1						08:48
212					Tranby 2		08:51
213			Elnesvågen 2				08:54
214	Uranienborg						08:57
215					Bodø		09:00
216			Holmemstranda 2				09:03
217	Gran 2						09:06
218					Elnesvågen		09:09
219			Søgne				09:12
220	Bodø						09:15
Pause 10 min							09:18
221	ATIF						09:28
222			Alta				09:31
223					Jotun		09:34
224	Nesodden						09:37
225			ATIF				09:40
226					Lillehammer		09:43
227	Hokksund 1						09:46
228			Etnedal				09:49
229					Tranby		09:52
230	Fet						09:55
231			Nesodden				09:58
232					Bodø		10:01
233	Hokksund 2						10:04
234			Tranby 1				10:07
235					Gran		10:10
236	Sogndal 1						10:13
237			Fet				10:16
238					Hokksund		10:19
239	Rygge						10:22
240			Tranby 2				10:25
241					Jotun		10:28
242	Sogndal 2						10:31
243			Hamar				10:34
244					Tranby 1		10:37
245	Røros						10:40
246			Rygge 1				10:43
247					Bodø		10:46
248	Orkanger						10:49
249			Hokksund 1				10:52
Pause 10 min.							10:55
250	Høybråten/Stovner						11:05
251					Tranby 2		11:08
252			Rygge 2				11:11
253	Ringerike 1						11:14
254					Orkanger		11:17
255			Hokksund 2				11:20
256	Molde 1						11:23
257					Gjelleråsen		11:26
258			Bodø				11:29
259	Ringerike 2						11:32
260					Røros		11:35

261			Orkanger			11:38
262	Meldal 2					11:41
263					Ringerike	11:44
264			Solberg			11:47
265	Ås 1					11:50
266					Vardal	11:53
267			Tynset 1			11:56
268	Gjelleråsen 1					11:59
269			Jotun 1			12:02
270	Ås 2				Tumbling	12:05
271					Bodø 1	12:08
272			Tynset 2			12:11
273	Gjelleråsen 2					12:14
274					Orkanger	12:17
275			Jotun 2			12:20
276	Kongsberg					12:23
277					Bodø 2	12:26
278			Snarøya			12:29
279	Tynset					12:32
280					Holmemstranda	12:35
281			Kongsberg			12:38
282	Langhus					12:41
283			Meldal			12:44
284					Snarøya	12:47
285	Lillehammer 1					12:50
286			Molde			12:53
287					Nedre Glomma	12:56
288	Meldal 1					12:59
289			Langhus 1			13:02
290					Ringerike 1	13:05
291	Lillehammer 2					13:08
Pause 30 min.						13:11
292	Vardal					13:41
293			Gjelleråsen			13:44
294					Tranby 1	13:47
295	Reinsvoll					13:50
296			Langhus 2			13:53
297					Ringerike 2	13:56
298	Hamar 1					13:59
299			Ås			14:02
300	Vestre Slidre					14:05
301					Tranby 2	14:08
302	Hamar 2					14:11
303			Røros 1			14:14
304					Sogndal	14:17
305	Bodø					14:20
306			Sogndal 1			14:23
307					Langhus	14:26
308	Orkanger					14:29
309			Røros 2			14:32
310					Ås	14:35
311	Jotun					14:38
312			Sogndal 2			14:41
313					Gjelleråsen	14:44
314	Ringerike					14:47
315			Vardal			14:50
316					Røros	14:53
317	Tranby 1					14:56
318			Reinsvoll			14:59
319					Rygge	15:02
320	Vardal					15:05
321			Lillehammer			15:08
322					Gran	15:11
323	Tranby 2					15:14
324			Ringerike 1			15:17
325					Reinsvoll	15:20
326	Røros					15:23
327			Vestre Slidre			15:26
328					Lillehammer	15:29
329	Gjelleråsen					15:32
330			Ringerike 2			15:35
331	Gran					15:38
PREMIETDELING						15:41

STARTLISTER GYMNASTIKKHJUL

Rekrutt	
Linn Sofie Moe	Rygge
Tora Hansen Lilleøren	Vardal
Emily Alnes Ingolfsson	Spydeberg
Tiril Sparby Petitt	Gran
Junior Nasjonal klasse - Gutter	
Markus A. Skrzypkowski	Rygge
Junior Nasjonal klasse - Jenter	
Nikoline Louise Kraglund Tunheim	Vardal
Jenny Sofie Johansen	Rygge
Mia Næstad-Gjørvad	Vardal
Sigrid Hvidtsten	Rygge
Josefine Linvolden	Gran
Live Fangan	Vardal
Leah Wirkola	Rygge
Tuva Lichelle Fjeldstad	Spydeberg
Freja Solgaard	Rygge
Junior Allround	
Nora Marie Moe	Rygge
Juliane Fosser	Rygge
Iselin Hørvel	Rygge
Emilija Tørring	Rygge
Tilde Strande Horntvedt	Rygge
Senior Nasjonal klasse	
Katinka Agasøster	Gran
Senior Allround	
Juliane Buer Tupsjøen	Spydeberg
Malene Risøy Malmberg	Spydeberg



Takk for bidrag:



Birkebeineren



Innlandet
fylkeskommune



CHEERMANIA
FLIKK-FLÅKK®



CHEERMANIA
DESIGN®

Vi er stolte eiere av merkevare FLIKK-FLÅKK® og DESiGN® ,

