



Velkommen til NORDLYSPOKALEN

Konkurranse i troppsgymnastikk

Arrangør: **Alta Turnforening**

Til: Kretsledere/kretsansatte, lag og foreninger i Nordland, Troms og Finnmark turnkrets.

Nordlyspokalen konkurranse i troppsturn november 2025

Alta Turnforening har gleden av å invitere til konkurranse i Troppsturn og Gym for Life i Alta.

Tid:	22 november 2024
Sted:	Finnmarkshallen flerbrukshallen
Påmeldingsfristen:	Endelig påmelding søndag 2. November 2025.
Påmelding om deltagelse	Sendes på mail med antall lag og antall personer søndag 19.Okttober
Musikk sendes inn	Senest søndag 16 november
Vanskeskjema	Sendes inn senest søndag 16 november
E-post:	alta.turnforening1980@gmail.com
Betaling:	konto 0539.30.72131.
Kontakt personer:	Ansvarlig innbydelse Berit H. Romsdal. 92 04 50 37 Ansvarlig under arr. Henriette Bismo Eilertsen 901 92 776

På vegne av Alta Turnforening ønsker vi turnere, dommere, ledere og alle andre velkommen til Alta.

Med vennlig hilsen

Alta Turnforening



PRAKTISK INFORMASJON

DET KONKURRERES OG KÅRES VINNERE I:

Alle reglement kan lastes ned på www.gymogturn.no

Tumbling: Rekrutt (11-13 år), Junior (13 -17 år), Senior (16 år og eldre)

Trampett: Rekrutt (11-13 år), Junior (13 -17 år), Senior (16år og eldre)

Frittstående: Rekrutt (11-13 år), Junior (13 -17 år), Senior (16 år og eldre)

Gym for Life: 13 år og eldre. Og Gym for Life: 11 - 13 år. (se reglemang lengre ned)

KONKURRANSEN

Konkurransen arrangeres lørdag.

Ønsker man å være med på Alta Turnforening sin juleoppvisning søndag er det mulig.

Musikk og vanskeskjema skal sendes inn på e-post før konkurransen. Samme mail som over.

Vi vil gjerne ha dette søndag før konkurranse.

UTSTYR

Frittståendefeltet er 14*18 meter

Tumbling er 15 meter + 10 meter løpebane

Trampett vil ha 2 løpebaner.

OVERNATTING

Både Thon og Scandic har idrettspriser.

Om noen trenger annen overnatting ta kontakt. Vi kan booke skoler mot betaling pr person pr. natt.

DELTAKERAVGIFT/PRISER

* Med forbehold om justeringer

* ALLE som deltar i konkurransen må betale deltakeravgift, selv om de er trener på et annet lag.

Deltar som:	Deltakeravgift	Lunsj boks lørdag
Gymnaster	600,-	115,-
Leder/annet	0	115,-

PÅMELDING OG BETALING

Påmeldingsfristen er Søndag 2 november 2025

Ekstraavgift med kr 1000,- for lag som ikke overholder fristene.

Lag som ikke har overholdt påmeldingsfristen kan risikere å ikke komme med i forhåndstrykt program.

Forhåndspåmelding med antall lag og antall personer på epost senest **søndag 19 oktober**.

Teksten som brukes er: **Forhåndspåmelding Nordslypokalen 2025.**

Lag ønske å delta i Nordslypokalen 2025 medantall lag ogantall gymnaster.

VI GLEDER OSS TIL Å SE DERE I ALTA



GYM FOR LIFE:

Deltakere/alder

Deltakelsen er åpen for alle gymnaster fra det året de fyller 13 år. Det er ingen øvre aldersgrense. I Finnmark har vi også 11-13 år-

Tid og musikk

Maks. 3 minutter for liten tropp / Maks. 4 minutter for stor tropp. Tropper som deltar i kategori 2a og 2b (jfr. punkt 1.4) gis ekstra tid for å forberede oppsett av apparater. Ekstra tid innarbeides i kjøreplanen. Musikken til oppvisningene må sendes til teknisk arrangør senest før arrangementet. Hver oppvisningstropp må ta med ekstra kopi av musikken (mp3/mp4). Troppene er selv ansvarlig for at musikken er av god kvalitet.

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, 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.

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. Selv om Gym for Life har vurderingskriterier er det viktig å bevare leken og fantasien, prøve og feile, utforske kreativiteten, ha det gøy og skape god energi og godt samhold i gruppen. Dette vil være entydig positivt for gymnastene og de som ser på.

Troppene er selv ansvarlig for sikkerheten til gymnastene under gjennomføringen. NGTFs bestemmelser for bruk av trampett skal følges. Gymnaster som skal utføre triple saltoer på trampett eller tumbling må kunne fremvise godkjenning for dette.

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 utfra en skala fra 1 til 5.

Resultater og premieutdeling

Poengoversikten er ikke offisiell og er kun tilgjengelig for synsere og sekretariat for å fastslå det endelige resultatet.

Tropper med høyest poengsum innen den enkelte kategori blir tildelt gullmedalje. Sølv- og bronsemedaljer fordeles jevnt mellom de resterende troppene innen den enkelte kategori. Gull, sølv- og bronsetildelingene er det offisielle resultatet.

Medaljene blir presentert for troppene i startrekkefølge. Hver gymnast mottar enten gull, sølv- eller bronsemedalje