



KM I TROPSPGYMNASTIKK OG GYMNASTIKKHJUL

25. - 26. oktober 2025

Kongsvinger IL Turn ønsker velkommen til konkurranse i troppsgymnastikk og gymnastikkhjul i Tråstadhallen på Kongsvinger (Kongsvinger ungdomsskole. Markensvegen 20, 2212 Kongsvinger)

Vi avholder konkurransen over **to dager**, med mindre konkurransen ikke blir større enn at den kan holdes på en dag. Det blir ingen trening fredag. All trening vil foregå på lørdag og søndag

Klasser og aldersinndeling

Troppsgymnastikk, nasjonale klasseri øvelsene frittstående, trampett og tumbling:

Rekrutt (11-13 år i 2025) konkurrerer kun i miks klasse

Junior (13-17 år i 2025) konkurrerer i klassene kvinner, menn og miks

Senior (16 år og eldre) konkurrerer i kvinner, menn og miks

Gymnastikkhjul – felles KM for IGTK og VOGTK

Nasjonale klasser i disiplinene linje, hopp og spiral:

Minirekrutt (10 år og yngre). ikke KM, men oppvisningsklasse. Bedømmes ikke, alle får lik premie.

Rekrutt (11-12 år)

Junior (13-18 år)

Senior (19 år og eldre, gymnaster kan velge å gå over til senior fra og med 16 år.)

Startkontingent betales for hver påmeldt tropp. Betales inn på bankkonto 1870.43.66473.

Troppsgymnastikk kr. 450,- per gymnast

Gymnastikkhjul kr. 400,- per gymnast

Påmeldingsfrist 26.09.2025 og betalingsfrist er 10.10.2025

Bruk vedlagte påmeldingsskjema (excelark) og send dette til kilturn@gmail.com.

Påmeldingen er bindende, og kun legeerklæring godtas for refundering av innbetalt startkontingent.

Vanskeskjema og musikk sendes digitalt innen 19.10.2025

Musikk (VIKTIG at det er som mp3-fil) og vanskeskjema sendes til kilturn@gmail.com.

Filnavnet **MÅ** inneholde [startnr_lag_klasse_apparat], Eksempel 3_Kongsvinger1_rekrutt_trampett.

Husk at det er krav om konkurranselisens! Lisensen skal være innbetalt i forkant av konkurransen.

Reglement

Gymnastikkhjul kjøres etter nasjonalt reglement/rekrutteringsstigen.

For VOGTK er det karakterkrav for å bli kåret til kretsmeester i den enkelte disiplin.

Troppsgymnastikk: trampett, tumbling og frittstående kjøres etter nasjonalt reglement

[Appendix A1 Nasjonal-norsk - 2025](#)

Utstyr tilgjengelig i troppskonkurransen

-Tumbling: 1 tumblingbane med landingsområde og tilløpsbane.

-Trampett: Dorado med 36 fjærer, MD Eurogym 36 fjærer eller en NEMO 32 fjærer (til rekrutt)

-2 landingsområder med tilløpsbane og pegasus.

-Alternativ hoppredskap for rekrutter er skumkasse.

-Frittstående felt fra PE-Redskaper



Gymhjul:

Gymhjul

Tjukkas

Trekasse

Liten flyttbar landingsmatte

Overnatting muligheter hvis arrangementet blir over 2 dager.:

Vinger Hotell

Hotel Charlottenberg

Budget Hotell

Tidsplan og praktisk informasjon vil bli sendt ut etter påmelding.

Kontaktpersoner: Heidi Stenmyren 95035815 og Gry Høgberg 95224786,

e-post: kilturn@gmail.com

Tropp: Kim Fredriksen-Håndstad 46623223

Gymhjul: Silje Bjørgeengen 95838678

Velkommen til Kongsvinger 😊