



Invitasjon til Julepokalen 2025

Lørdag 6.desember

TUIL Tromsdalen Turn har gleden av å invitere til Julepokalen, lørdag 6.desember på TUIL Arena. Det konkurreres i nasjonale klasser for troppsgymnastikk, med vandrepokal pr. klasse til det laget som har høyeste utførelseskarakter uavhengig av apparat.

Gjennomføring av konkurransen

Vi følger gjeldende nasjonalt reglement i troppsgymnastikk (Troppsgymnastikk reglement 2024 – 1 gammelt) <https://gymogturn.no/grener-og-aktiviteter/konkurranseregner/troppsgymnastikk/regler-og-bestemmelser-troppsgymnastikk/>)

Det konkurreres lørdag 6.desember på TUIL Arena. Vi bruker fotballhallen som konkurransehall og turnhallen som oppvarmingshall.

Konkurransen kommer også til å gjennomføres i puljer, slik at puljene trener først og går rett i konkurranse. Info om dette samt trenings- og konkurranseplan sendes ut på e-post til deltagende lag etter påmeldingsfrist.

Utstyr

- Frittstående feltet er 14mx16m (etter dagens reglement)
- Trampettutvalg: Gul Dorado, Rød Dorado, Hvit MD trampett, eldre trampett med gult hoppfelt.
- Pegasus Tarpan og kasser + fullt tilløp med målebånd
- Eurogym fibertumbling m/fullt tilløp

Vandrepokal og tema

Vi ønsker at Julepokalen skal ha fokus på den fine førjulstiden vi går inn i og det vil derfor bli utdelt vandrepokal (3 stk) i rekrutt, junior og senior for høyeste utførelseskarakter (E-karakter), i tillegg til vanlig premiering. Vi oppfordrer også til å gjøre litt ut av juletemaet på konkurransen og



det er derfor veldig hyggelig om lagene bruker instrumental julemusikk i gjennomkjøringene sine – men helt valgfritt.

VINNERE AV VANDREPOKAL 2024

- Rekrutt: Bardufoss
- Junior: Bardufoss
- Senior: TUIL

Priser og påmelding

Konkurranselisens

Alle som deltar i arrangement hvor det konkurreres i et av NGTFs offisielle konkurransereglement må løse konkurranselisens (utvidet forsikring for konkurranseutøvere) for å kunne delta.

Påmelding, priser og betaling

Deltakeravgift: 450 kr

Startavgift pr. tropp pr. gren: 500 kr

Påmeldingsfrist: 16.november.

Påmeldingsskjema til nedlastning:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1fN2KHhvmgtgR5U5JRuQdC7aP_s4zsQNtb/edit?usp=s_haring&ouid=106261820272621307165&rtpof=true&sd=true

Finnes også som egen fil under arrangementer på gymogturn.no

Samlet lagpåmelding sendes til kristina@tuilturn.no innen 16.november 2024.

Vi oppfordrer alle til å melde seg på så tidlig som mulig. Spørsmål om arrangementet kan også rettes til oppgitt epost. Betaling skjer i etterkant av konkurransen og vil faktureres til oppgitt adresse i påmeldingen.

Hjertelig velkommen til Tromsdalen 6.desember 2025

