



UNNI & HARALDS POKALER 20.-22.03.2026



Oslo Turnforening har glede av å invitere til den 30. utgaven av Unni og Haralds pokaler 20.-22.03.2026. Dette er en tradisjonsrik konkurranse for junior- og seniorgymnaster med nasjonal og internasjonal deltagelse. Som tidligere vil vi dele ut individuelle Unni og Haralds pokaler for beste norske kvinne og mann, samt at det vil være lagkonkurranse (5-5-3) og de 6 beste utøverne i hvert apparat i junior- og seniorkonkurransen går til apparatfinaler. Årets konkurranse vil bli streamet gjennom Elevien

Foreløpig program

Fredag 20.03.

- 09:00 - 15:00 Konkurranseshallen åpen for trening for junior & senior
- 15:00 Lagledermøte for U&H
- 15:30 - 17:00 Oppvarming for aspiranter
- 17:00 - 20:00 Oppvisning for aspiranter

Lørdag 21.03.

- 08:30 Konkurranseshallen åpner
- 18:45 Premieutdeling mangekamp

Søndag 22.03.

- 09:30 - 11:45 Oppvarming finalister (6 junior, 6 senior TKTM)
- 12:00 - 15:00 Finaler enkeltapparater
- 15:30 Premieutdeling finale

Det kan bli endringer og justeringer i programmet etter påmelding.

Oppdatert informasjon legges ut fortløpende på: www.osloturn.no/uh



UNNI & HARALDS POKALER 20.-22.03.2026



Klasser

Turn Menn

Junior: 15-18 år

Senior: 18 år og eldre

Turn Kvinner

Junior: 13-15 år

Senior: 16 år og eldre

Nivå turn kvinner og menn

Vi ønsker et internasjonalt nivå på denne konkurransen og oppfordrer klubbene til å vurdere nivået for deltakelse på sine gymnaster. Turn kvinner bør ha en samlet sum på rundt 40 poeng i mangekamp for junior og rundt 44 poeng i mangekamp for senior. Turn menn bør ha en samlet sum på rundt 65 poeng i mangekamp for junior og rundt 70 poeng i mangekamp for senior.

Lag

I lagkonkurransen kan lagene (5-5-3) bestå av både junior og senior gymnaster. Klubbene setter opp sammensetning av laget og leverer inn skjema til arrangør i forkant av konkurransen.

Premiering

Junior og senior: 1/3 premiering i mangekamp og lag.

Senior - Mangekamp (4/6 app):

1. plass NOK 4.000, -
2. plass NOK 3.000, -
3. plass NOK 1.500, -

Junior/Senior - Apparatfinaler:

Medaljer til 1-3 plass.

Unni og Haralds pokaler deles ut til beste norske kvinnelige og mannlige gymnast i mangekamp.



UNNI & HARALDS POKALER 20.-22.03.2026



Økonomi

Startavgift per gymnast	NOK 600,-
Startavgift per lag	NOK 600,-
Lunsj fredag, lørdag og søndag	NOK 150,- per dag, per person
Middag fredag og lørdag	NOK 200,- per dag, per person
Alle måltider vil bli servert i hallen	
Buss hotell – hall (fredag - søndag)	NOK 75,- per person
Buss hall - flyplass (søndag)	NOK 150,- per person

Frister

Bindende påmelding - **01.02.2026**

Overnatting - **01.02.2026**

Navneregistrering - **01.03.2026**

Last ned og fyll ut skjema: [Skjema \(last ned\)](#)

Påmeldingsskjemaet sendes til arrangement@osloturn.no

Dere vil få tilsendt en bekreftelse fra oss når påmeldingen er mottatt og godkjent. Vi forbeholder oss retten til å avvise påmeldinger ved en stor pågang.

Betaling gjøres samlet fra hver klubb til: Oslo Turnforening, Eikenga 6, 0579 Oslo.
Kontonummeret: 7029.05.01227, Merk U&H 2026 og klubbnavn.

Betalingsfrist: **01.03.2026**

Ved påmelding, eller betaling etter fristen gjelder regel om dobbel startkontingent eller evt. ingen deltakelse.

Musikk

Frittstående musikk til Turn Kvinner sendes til arrangement@osloturn.no innen 11.03.
Musikken skal merkes med startnummer, navn og klubb.



Transport

Klubbene er selv ansvarlige for transport fra flyplassen til hotellet/hallen. Vi setter opp busser fra hall til hotell/hotell til hall fredag, lørdag og søndag. I tillegg vil det gå en buss fra hallen til Oslo Lufthavn Gardermoen etter endt konkurranse på søndag. Dette bestilles i påmeldingsskjemaet.

Hotellinformasjon

Det offisielle arrangementshotellet er Scandic Helsfyr.

Hotellet ligger cirka 20 minutters gange fra konkurransearenaen. Vi vil organisere buss mellom hotellet og hallen.

Scandic Helsfyr tilbyr overnatting til følgende priser:

- Enkeltrom: NOK 1100,-
- Dobbeltrom: NOK 1300,-
- Trippelrom: NOK 1500,-
- Firemannsrom: NOK 1700,-

Alle priser gjelder per natt og inkluderer frokostbuffé.

All overnatting skal bestilles av hver klubb via overnattingskjemaet.