



10.-12. APRIL 2026

Velkommen til OpplandsPokalen 2026

Innlandet Gymnastikk- og Turnkrets (IGTK) ønsker velkommen til OpplandsPokalen i Håkons Hall 10.-12.april 2026. OpplandsPokalen er en konkurranse i troppsgymnastikk og gymnastikkhjul for alle klubber tilsluttet Norges Gymnastikk- og Turnforbund.

Adresse: Håkons Hall, Nordseterveien 45, Lillehammer

KONKURRANSEGRENER OG KLASSER:

Troppsgymnastikk- Nasjonaler klasser:

Troppsgymnastikk vil ha trening fredag, lørdag og søndag og konkurranse lørdag og søndag.

Apparater: Frittstående, tumbling og trampett.

Aldersklasser: Rekrutt, junior og senior. I rekruttklassen konkurrerer alle i en klasse etter gjelende nasjonalt reglement. Det konkurreres i kvinner, menn og mix for junior og senior.

Reglement: Konkurransen følger gjelende nasjonalt reglement for troppsgymnastikk, gjeldende fra 2026 versjon 2. Det er ingen lokale tilpasninger i år. Link til nasjonalt reglement: <https://gymogturn.no/wp-content/uploads/2025/08/Troppsgymnastikk-reglement-2026-1.pdf>

Utstyr: Frittstående: Frittståendegulv 14x16m.

Tumbling: To tumblingbaner med tilhørende landingsområde.

Trampett: To landingsområder. To stk tilløpsmatter 25m, en med pegasus og en uten. Pegasus kan justeres til alle konkurransehøyder. Alternativt hoppredskap for rekrutt er skumkasse. Trenere på det enkelte lag må selv sørge for at pegasus justeres til riktig høyde og at utstyret ellers er som ønskelig før troppen starter. Det er tillatt å ta med egen trampett til konkurransen.



Trening: Det vil være oppsatt konkurransetrening fra ca. KL. 19.30 på fredag for de som starter i første pulje på lørdag. **OBS!** Disse vil ikke få ny treningstid lørdag. De andre vil få treningstid i sin pulje lørdag og søndag.

Husk å oppgi ankomst og avreise ved påmelding på mail til

opplandspokalen@gmail.com. Det er ikke lov å trene i apparatene utenfor oppsatt treningstid.

Vanskeskjema: Vanskeskjema leveres digitalt på tropp.no
Husk å merke vanskeskjema med startnr, navn på troppen og klasse.
Tropper som ikke leverer vanskeskjema i tide kan bli diskvalifisert.

Pris:

Troppsgymnastikk:

Deltakeravgift:

kr. 450,-

Startavgift per startende tropp:

kr: 450,-

Kontaktperson søke opp gymnast:

Josefine Andreassen. Tlf: 97187556
e-post: josefine.andreassen@hotmail.no

Kontaktperson konkurransen:

Linda Stenhammer. Tlf: 98417481
e-post: opplandspokalen@gmail.com

Nasjonal klasse Gymnastikkhjul:

Gymnastikkhjul vil ha all trening og konkurranse på søndag.

Disipliner: Linje, hopp og spiral.

Klasser Åpen klasse rekrutt 11-12år, nasjonal klasse junior, nasjonal klasse senior, allround junior og allround senior.

Informasjon om reglement finner du her:

<http://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/reglement-bestemmelser/#gymnastikkhjul>

Pris:

Gymnastikkhjul:

Deltakeravgift:

kr. 450,-

Ved mottatt påmeldig etter påmeldingsfrist må det påregnes dobbel deltakeravgit.

Kontaktperson:

Silje Bjørgeengen
e-post: silje_b91@hotmail.com



Diverde informasjon:

- Fredag:** Stevnekontoret åpner KL. 19:00. Alle lag må henvende seg på stevnekontoret ved ankomst. Oppsatt konkurransetrening starter ca KL. 19:30 og avsluttes når siste tropp er ferdig.
- Lørdag:** Hallen og stevnekontor åpner KL 07:00. Oppsatt treningstid starter ca KL. 07:30
Konkurransestart ca KL. 09.15
Det vil bli premieutdeling rett etter konkurranseslutt for lørdagens gjennomkjøring.
- Søndag:** Hallen åpner KL 07:00 med trening for Gymnastikkhjul. Konkurranse for troppsgymnastikk og gymnastikkhjul. Premieutdeling for søndag og årets OpplandsPokal avholdes rett etter avsluttet konkurranseslutt ca KL. 17:50

OBS! Nærmere tidsplan sendes ut ca 14 dager før konkurransestart.

Dommer/ lagledermøte:

Grenvise møter avholdes før konkurransestart lørdag for troppsgymnastikk og søndag for gymnastikkhjul. Trening i hallen kommer til å foregå samtidig som lagledermøtet.

Musikk:

All musikk skal leveres digitalt på tropp.no
All musikk må merkes med startnr og navn på troppen.

Bespisning:

Hvis det er ønske om taco buffet, så ordnes dette evt direkte med Birkebeineren Hotell & Apartments.

Overnatting:

Overnatting må ordnes av hver enkelt klubb og inngår ikke. Vi har avtale med Birkebeineren Hotell & Apartments.

Påmelding og betaling:

Troppsgymnastikk

Påmeldingvil skje via op.påmelding.net og forgå i to trinn. Trinn en åpner mandag 2.februar kl 19:00 med rekrutt og senior Trinn to åpner mandag 9.februar kl 19:00, for junior. Siste frist for å melde på er 15.februar kl 21:00 hvis det ikke er fullt. Det vil kun være mulighet til å melde på 2 tropper i hver klasse. Det er første mann til mølla som gjelder, og det ligger inne max antall starter totalt i hver klasse og apparat. og påmeldingen vil stenge så fort antall starter er nådd. Blir en klasse eller et apparat fullt kan dere settes på ventliste ved å sende en mail til opplandspokalen@gmail.com
Påmelding : op.påmelding.net

Gymnastikkhjul:

Påmelding åpner mandag 9.februar KL. 08:00. Påmeldingen er bindende og må være fullstendig for å være gyldig. Fullstendig påmeldingsskjema sender på e-post til opplandspokalen@gmail.com
Påmeldingsfristen utløper mandag 14.februar.

Ved for sein påmelding må det påregnes dobbel deltakeravgift.



Faktura:

Informasjon om faktura og betaling kommer etter hvert.

Kun legeerklæring godtas for refundering av innbetalt deltakeravgift etter påmeldingsfristens utløp.

Konkurranselisens:

Konkurranselisens skal være innbetalt i god tid før konkurransen. Husk at dette er en del av gymnastens utvidede forsikring og gjelder også på trening fra og med betalingsdato. Det er gymnasten og gymnastens lag som er ansvarlig for at gyldig konkurranselisens er betalt før konkurransestart.

Kontaktpersoner:

Spørsmål ut over det rent sportslige kan rettes til Innlandet Gymnastikk- og Turnkrets (IGTK) eller Lillehammer Turnforening:

IGTK: Anne-Kristin Sollid mail: InnlandetGTK@gymogturn.no tlf. 469 53 586

All publisert informasjon finner dere på våre hjemmesider:

<https://gymogturn.no/arrangement/opplandspokalen-2026/>

Vi er også på instagram! Husk å følg oss: OpplandsPokalen

Vel møtt på Lillehammer☺



Kontakt oss:

All informasjon vil bli publisert på våre hjemmesider:

<https://gymogturn.no/arrangement/opplandspokalen-2026/>

For ytterligere informasjon, kontakt:

opplandspokalen@gmail.com

