



# NORDLYSPOKALEN 2026

Konkurranse i Teamgym enkeltapparater og gym for life

## VELKOMMEN TIL ALTA

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>DATO</b><br><b>Lørdag 28. november 2026</b> |  <b>STED</b><br><b>Finnmarkshallen – flerbrukshallen</b>           |
|  <b>ARRANGØR</b><br><b>Alta Turnforening</b>    |  <b>PROGRAM</b><br><b>Team gym enkeltapparater og Gym for Life</b> |

## INVITASJON

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

## VIKTIGE FRISTER

|                                                          |                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PÅMELDING</b><br><b>Fredag 30. oktober 2026</b>       | <b>MUSIKK</b><br><b>Senest onsdag 18. november</b>                                                           |
| <b>VANSKESKJEMA</b><br><b>Senest onsdag 18. november</b> | <b>E-POST</b><br><b><a href="mailto:alta.turnforening1980@gmail.com">alta.turnforening1980@gmail.com</a></b> |

## KONTAKT

Ansvarlig for innbydelsen: Berit H. Romsdal – 92 04 50 37

Ansvarlig under arrangementet: Henriette Bismo Eilertsen – 901 92 776

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



# PRAKTISK INFORMASJON

Alt du trenger å vite før konkurransen

## DET KONKURRERES OG KÅRES VINNERE I

- Tumbling – Rekrutt (11–13 år), Junior (13–17 år), Senior (16 år og eldre)
- Trampett – Rekrutt (11–13 år), Junior (13–17 år), Senior (16 år og eldre)
- Frittstående – Rekrutt (11–13 år), Junior (13–17 år), Senior (16 år og eldre)
- Gym for Life – 13 år og eldre. I Finnmark også 11–13 år.

Alle reglement kan lastes ned på [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

## KONKURRANSEN

Konkurransen arrangeres lørdag 28. november. Ønsker man å være med på Alta Turnforening sin juleoppvisning søndag, er det mulig.

Musikk og vanskeskjema skal sendes inn på [tropp.no](http://tropp.no) før konkurransen.

## UTSTYR

|                                             |                                                                                   |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FRITTSTÅENDE</b><br><b>14 × 18 meter</b> | <b>TUMBLING</b><br><b>15 meter + 10 meter løpebane</b>                            |
| <b>TRAMPETT</b><br><b>2 løpebaner</b>       | <b>REGLEMENT</b><br><b><a href="http://www.gymogturn.no">www.gymogturn.no</a></b> |

## OVERNATTING

Både Thon og Scandic har idrettspriser. Dersom noen trenger annen overnatting, ta kontakt.

Vi kan booke skoler mot betaling per person per natt: 200 kr.

## DELTAKERAVGIFT OG PRISER

|                                        |                                                        |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>DELTAKERAVGIFT</b><br><b>550 kr</b> | <b>STARTAVGIFT</b><br><b>500 kr pr. tropp pr. gren</b> |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|

Med forbehold om justeringer. Alle som deltar i konkurransen må betale deltakeravgift, selv om de er trener på et annet lag.

## PÅMELDING OG BETALING

Endelig påmeldingsfrist er fredag 30. oktober 2026.

Ekstraavgift på 1 000 kr gjelder for lag som ikke overholder fristene. Lag som ikke overholder påmeldingsfristen, kan risikere å ikke komme med i forhåndstrykt program.

Betaling: Faktura blir sendt etter påmeldingsfristen er gått ut.



# GYM FOR LIFE

Kreativitet • energi • samhold

## DELTAKERE OG 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

|                                                                                                                                                   |                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>LITEN TROPP</b><br><b>Maks. 3 minutter</b>                                                                                                     | <b>STOR TROPP</b><br><b>Maks. 4 minutter</b>     |
| <b>MUSIKK</b><br>Sendes inn før arrangementet, på e-post:<br><a href="mailto:alta.turnforening1980@gmail.com">alta.turnforening1980@gmail.com</a> | <b>EKSTRA KOPI</b><br>Ta med musikken på mp3/mp4 |

Tropper som deltar i kategori 2a og 2b får ekstra tid til å forberede oppsett av apparater. Ekstra tid innarbeides i kjøreplanen.

Troppene er selv ansvarlige for at musikken er av god kvalitet.

## KATEGORIER OG ANTALL GYMNASTER

Minimum antall på en tropp er to gymnaster. Troppen kan velge én av 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. Dersom bare én 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 rammebetingelsene som er satt: størrelse på oppvisningsarealet, maksimal tid, type underlag, eventuell bruk av apparater eller rekvisitter, publikum og vurderingskriterier.

Helhetsinntrykket er viktig. Tema, musikk, formasjoner, forflytninger, bevegelsesutvalg, retninger, plan og nivåer bør harmonere. Det er viktig å bevare leken, fantasien, kreativiteten, energien og samholdet i gruppen.

Troppene er selv ansvarlige 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.



# VURDERING & PREMIERING

Gym for Life

## DE FIRE VURDERINGSKRITERIENE

### 1 TEKNISK KVALITET

Øvelsene skal være tilpasset gymnastenes ferdighetsnivå, og sikkerheten skal ivaretas. Programmet skal ha målrettet treningseffekt, og gymnastene må vise god musikkforståelse.

### 2 ORIGINALITET, VARIASJON OG NYTENKING

Det skal vises originalitet, variasjon og nytenking gjennom blant annet tema, musikk, kostymer, redskaper/apparater, øvelsesutvalg, formasjoner, retninger og plan.

### 3 UNDERHOLDNINGSVERDI

Oppvisningen skal vekke følelser og fange publikums oppmerksomhet gjennom hele programmet.

### 4 HELHETSINNTRYKK

Det skal være sammenheng mellom tema, musikk, kostymer, redskaper/apparater, uttrykk, øvelsesutvalg og formasjoner. Musikken skal passe programmets karakter og oppbygging.

Alle fire kriteriene har lik verdi og vurderes på 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.

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

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



**VI GLEDER OSS TIL Å SE DERE I ALTA!**



**Alta Turnforening**