

REGLEMENT FOR GYM FOR LIFE CHALLENGE NORGE

GJELDENE FRA OG MED 26. JANUAR 2026

Innholdsfortegnelse

<u>Innledning</u>	3
<u>1. Oppvisningskonkurranse</u>	3
<u>1.1 Oppvisningsarena og hall</u>	3
<u>1.3 Tid og musikk</u>	3
<u>1.4 Kategorier og antall gymnaster</u>	4
<u>1.5 Innhold og sikkerhet</u>	4
<u>1.6 Trening og oppvarming</u>	5
<u>1.7 Vurdering</u>	5
<u>1.8 Resultater og premieutdeling</u>	5
<u>1.9 Gym for Life pris</u>	6
<u>1.10 Feedback</u>	6
<u>2. Påmelding, registrering og betaling</u>	6
<u>3. Apparater</u>	7
<u>4. Overnatting, mat og transport</u>	7
<u>5. Medisinsk service og forsikring</u>	7
<u>6. Video og foto</u>	7

Innledning

Gym for Life Challenge Norge er et nasjonalt arrangement for oppvisningstropper, bredde, fra lag som er medlem i Norges Gymnastikk- og Turnforbund (NGTF). Arrangementet kan også være åpent for internasjonale tropper fra andre forbund innen Norden og det internasjonale Turnforbundet (World Gymnastics).

Gym for Life Challenge Norge avholdes hvert år, lørdag i uke 5 eller 6. Årene det arrangeres Landsturnstevne, blir Gym for Life Challenge Norge holdt i tilknytning til det.

Lag eller krets tilknyttet NGTF er teknisk arrangør og gjennomfører arrangementet i samarbeid med NGTF.

Målsetting for Gym for Life Challenge Norge er:

- Å være et interessant, inspirerende og spennende arrangement innen gymnastikk bredde for både deltakere, publikum og arrangør.
- Inspirere til deltakelse på internasjonale gymnastikkarrangementer.
- Gi oppvisningstropper muligheten til å få sine programmer vurdert.

Lover, regler og veiledere som må hensyntas ved gjennomføring:

- NGTFs lov
- Bestemmelser for representasjoner i regi av NGTF
- Veileder for medisinsk beredskap ved idrettsarrangementer (NIF)
- NIFs regler for alkohol i forbindelse med idrettsarrangement
- Reglement for Gym for Life Challenge Norge. Reglementet er gjeldende for Gym for Life Challenge i kretser.

1. Oppvisningskonkurranse

1.1 Oppvisningsarena og hall

Arrangementet skal foregå innendørs. Oppvisningsarealet skal være minimum 20 x 30m. Teppeområdet kan være maks 14 x 20m. Det skal være plass til minimum 500 tilskuere, samt tilrettelagt område for deltakerne. Stedet må ha et tilrettelagt område for synsere og sekretariat. Det benyttes ingen ekstra lyssetning, kun det lys som er standard i hallen.

1.2 Deltakere/alder

Deltakelsen er åpen for alle gymnaster fra det året de fyller 13 år. Det er ingen øvre aldersgrense.

1.3 Tid og musikk

Maks. 3 minutter for liten tropp



Maks. 4 minutter for stor tropp

Tropper som deltar i kategori 2a og 2b (jfr. punkt 1.4) gis ekstra tid for å forberede oppsett av apparater. Ekstra tid innarbeides i kjøreplanen.

Musikken til oppvisningene må sendes til teknisk arrangør senest 1 måned før arrangementet. Hver oppvisningstropp må ta med ekstra kopi av musikken (mp3/mp4). Troppene er selv ansvarlig for at musikken er av god kvalitet.

1.4 Kategorier og antall gymnaster

Minimum antall på en tropp er to gymnaster. Troppen kan velge å delta i en av de 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)
- 3 Golden Age, liten og stor tropp (grupper i alder 50+)
- 4 Stjerne, liten og stor tropp (paragrupper)

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 Challenge Norge, må minst fire tropper være påmeldt. Hvis bare en 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.

1.5 Innhold og sikkerhet

Oppvisningens innhold baseres på gymnastenes alder, kjønn og ferdigheter.

Det må tas hensyn til de rammebetingelser som er satt; størrelse på oppvisningsarealet, maks tid, type underlag, eventuell bruk av apparater eller andre rekvisitter/effekter, hvor publikum er plassert og vurderingskriteriene.

Ved å bruke punktene nedenfor og vurderingskriteriene (se punkt 1.7) aktivt når oppvisningen blir til, har man et godt utgangspunkt. I tillegg til gymnastenes fysiske ferdigheter, er det viktig å ha oppmerksomhet og nærvær. Kroppsspråk og uttrykk er med på å formidle det tema eller budskap som er valgt. Det samme gjelder rekvisitter, kostymer og apparater. Et tema kan være konkret eller abstrakt.

Musikk må være tilpasset gymnastene og oppvisningens tema. Musikken bør være variert, både i tempo, lydstyrke, antall instrumenter og karakter.

Variasjon er også viktig ved valg av formasjoner, forflytninger, bevegelsesutvalg, forbindelser, bruk av retninger, plan og nivåer. Helhetsinntrykket er viktig for at man skal lykkes.

Koreografien bør ha en fin start og en super avslutning – tenk på oppbyggingen/dramaturgien til en god bok eller en bra film. Overrask gjerne publikum og tenk på at oppvisningen og alle dens komponenter skal harmonere og flyte.





Selv om Gym for Life Challenge Norge har vurderingskriterier er det viktig å bevare leken og fantasien, prøve og feile, utforske kreativiteten, ha det gøy og skape god energi og godt samhold i gruppen. Dette vil være entydig positivt for gymnastene og de som ser på.

Troppene er selv ansvarlig 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.

1.6 Trening og oppvarming

Troppene vil få treningstid på oppvisningsfeltet eller tilsvarende felt før oppvisningskonkurranse starter. Informasjon om dette skal gis i infobrev til troppene. Oppvarming foregår i den delen av hallen som ikke er i bruk til oppvisning eller i nærheten av oppvisningsarena. På oppvarmingsflaten vil det ikke være matteruller.

1.7 Vurdering

Oppvisningene vurderes av seks på forhånd oppnevnte synsere (på krets nivå kan antall synsere være 4). De er fagpersoner innen Norges Gymnastikk- og Turnforbund med erfaringer fra ulike typer turn-/gymnastikkgrener og aktiviteter, drama, koreografi og oppvisning. Det skal holdes synsermøte i forkant av oppvisningen.

Vurderingskriteriene er:

1. Teknisk kvalitet:
Øvelsene skal være tilpasset gymnastenes ferdighetsnivå og sikkerheten skal ivaretas. Programmet skal ha målrettet treningseffekt. Gymnastene må vise god musikkforståelse.
2. Originalitet, variasjon og evne til nytenking:
Det skal vises evne til originalitet, variasjon og nytenking både ved valg av tema, musikk, kostymer, redskaper/ apparater, øvelsesutvalg, formasjoner, bruk av retninger og plan.
3. Underholdningsverdi:
Oppvisningen skal vekke følelser og fange publikums oppmerksomhet gjennom hele programmet.
4. Helhetsinntrykk:
Det skal være en sammenheng mellom tema, musikk, kostymer, redskaper/ apparater, uttrykk, øvelsesutvalg og formasjoner. Musikken skal tilpasses programmets karakter og oppbygging. Dersom man bruker vokalinnslag bør det være for å understreke tematikken i oppvisningsprogrammet. NB! Alle de fire punktene har lik verdi, og vurderes utfra en skala fra 1 til 5.

1.8 Resultater og premieutdeling

Poengoversikten er ikke offisiell og er kun tilgjengelig for synsere og sekretariat for å fastslå det endelige resultatet.

Tropper med høyest poengsum innen den enkelte kategori blir tildelt gullmedalje. Sølv- og bronsemedaljer fordeles jevnt mellom de resterende troppene innen den enkelte kategori.

Gull, sølv- og bronsetildelingene er det offisielle resultatet.

Medaljene blir presentert for troppene i startrekkefølge. Hver gymnast mottar enten gull, sølv- eller bronsemedalje, og hver tropp mottar et diplom.

1.9 Gym for Life pris

I løpet av oppvisningskonkurranse vil alle synsere, samt en trener eller leder fra hver av deltakertruppene stemme på beste oppvisning. Det er ikke tillatt å stemme på sitt eget lag. Hver person skal angi sitt førstevalg (# 1 = beste tropp), sitt andre valg (# 2 = nest beste tropp), og sitt tredje valg (# 3 = tredje beste tropp).

Sekretariatet summerer resultatene etter følgende system:

- Nummer 1 = 10 poeng
- Nummer 2 = 6 poeng
- Nummer 3 = 2 poeng

I tilfelle flere tropper får samme poengsum vil disse faktorene avgjøre sluttresultatet:

- Flest nummer 1
- Høyest poeng gitt av de seks ekspertsynserne
- Høyest poeng gitt av trener og lederrepresentantene

1.10 Feedback

NGTF oppnevner personer med erfaring og bakgrunn innen oppvisningsgymnastikk for å kunne gi tilbakemelding til de troppene som ønsker det.

Troppene må be om å få slik tilbakemelding ved påmelding til arrangementet.

Tilbakemeldingen gis skriftlig til den enkelte tropp innen en måned etter arrangementet. Troppens trener kan ved behov også få tilbakemeldingen utdypet muntlig etter at den skriftlige er gitt.

2. Påmelding, registrering og betaling

Invitasjonen til arrangement skal være offentliggjort 8 måneder før gjennomføring.

Påmelding av tropper må være arrangør i hende 5 måneder før gjennomføring.

Påmeldingen må inneholde:

- Kategori
- Ca. antall deltagere
- Oversikt over eventuelle apparater
- Tittel og kort beskrivelse av oppvisningen

Påmelding med navn, samt innbetaling av deltakeravgift og betaling for eventuell I unsj, må være arrangør i hende senest 2 måneder før gjennomføring.

3. Apparater

Arrangør tilbyr et minimum av apparater:

- 10 Tepperruller (2 x 14m)
- 10 skolematter (2 x 1 m)
- 2 turnkasser i tre
- 1 tre-delt kasse i skum
- 4 trebenker
- 3 trampetter m. fjærer
- 1 airtrack (15 m.)
- 2 springbrett
- 3 dynematter (2 x 4 m.) inkl. borrelåser
-

Troppene skal melde inn sitt behov for apparater, inkludert antall tepperruller, via påmeldingsskjemaet samt en skisse av apparatoppsettet. Bruk av spesialutstyr/effekter, samt eventuelt behov for oppbevaring av dette må avtales med arrangør senest to måneder før arrangementet.

4. Overnatting, mat og transport

Arrangør skal i invitasjonen informere om aktuelle overnattingsalternativer med kontaktinformasjon.

Arrangør tilrettelegger for enkel lunsj til deltakerne. Pris for denne vil fremgå i invitasjonen.

Arrangør informerer eventuelt om muligheter for offentlig transport mellom aktuelle overnattingssteder og hallen for arrangementet.

5. Medisinsk service og forsikring

Arrangør må sikre tilstrekkelig førstehjelpstjeneste på arrangementsstedet. Nivået styres i hovedsak av NIFs veileder for medisinsk beredskap ved idrettsarrangement.

Deltagende tropper som er medlem i NGTF er dekket av den grunnforsikring som ligger i forbundsavgiften. Internasjonale tropper må dokumentere gyldig reise og ulykkesforsikring ved påmelding. Det er deltagende lag/tropper som har ansvar for at de har betalt nødvendige avgifter og forsikringer før deltagelse.

6. Video og foto

Deltagere aksepterer ved påmelding at de vil bli filmet og fotografert under utførelsen av sine program.

NGTF har rett til å benytte opptak og foto fra arrangementet til:

- Publisering av opptak fra arrangementet på TV
- Streaming av arrangementet, direkte eller i opptak
- Promotering av forbundets aktiviteter
- Framtidige markedskampanjer
- Undervisningsmateriell
- Fotokampanjer
- Radioreklame
- Internettreklame
- Reklamefilm
- Videoinnslag

