



Turn kvinner



Turn menn

Invitasjon til Norgesfinalen 2026, turn kvinner og turn menn

Follo Turnforening, i samarbeid med Norges Gymnastikk- og Turnforbund, har gleden av å invitere til Norgesfinalen for turn kvinner og turn menn.

Dato: 14-15. November 2026

Arrangør: Follo Turnforening

Sted: Ski Turnhall

Norgesfinale kretslag og individuell mangekamp

Kretslagene består av utøvere fra klasse 1, 2 og 3. Begge grener kan delta med enkeltutøvere hvis de ikke har nok gymnaster til kretslag. Dersom en krets IKKE har nok gymnaster i en klasse, kan:

- Én gymnast fra klasse 1 rykke opp i klasse 2
- Én gymnast fra klasse 2 rykke opp i klasse 3

De gymnaster det gjelder må da konkurrere i den klassen, i begge konkurransene; mangekamp og apparatfinaler.

Utøverne er kvalifisert fra konkurranser i egen krets.

De seks beste i hvert apparat i hver klasse etter kvalifisering på lørdag går til apparatfinaler på søndag.

Damer og herrer bedømmes etter nasjonalt reglement. Turn menn Klasse I turner LUM trinn 1-8.

Lagkonkurranse

Antall gymnaster pr krets

Klasse	Maks ant. gymnaster	Antall gymnaster pr apparat	Antall tellende gymnaster
I	4	4	2
II	3	3	2
II	3	3	1

Aldersbestemmelser

Turn menn:

Klasse I 13-14 år i løpet av kalenderåret.

Klasse II 15-16 år i løpet av kalenderåret.

Klasse III 17-18 år (over 18 år etter dispensasjon fra NGTF/TKTM)

Turn kvinner:

Klasse I 13-14 år i løpet av kalenderåret

Klasse II 15-16 år i løpet av kalenderåret

Klasse III 17 år og eldre



Norges Gymnastikk- og Turnforbund





Turn kvinner



Turn menn

Foreløpig tidsplan

Fredag 13.november

Kl. 14:30	Hallen åpner
Kl. 15:00-19:00	Fri trening for gymnaster som skal delta i konkurransen
Kl. 16:00-19:30	Middag i hallen for de som bestiller dette

Lørdag 14. November – Norgesfinale kretslag og individuell mangekamp

Kl. 08:00	Hallen åpner
Kl. 08:30-09:00	Generell oppvarming pulje 1
Kl. 09:00-10:30	Apparat-oppvarming pulje1
Kl. 09:30-10:00	Teknisk møte (obligatorisk oppmøte med 1 representant for hver krets)
Kl. 09:45	Dommermøte
Kl. 10:35	Innmarsj pulje 1
Kl. 10:40	Konkurransestart pulje 1
Kl. 11:00-13:30	Lunsj
Kl. 13:40-14:10	Generell oppvarming pulje 2
Kl. 14:10-15:15	Apparat-oppvarming pulje2
Kl. 15:35-15:45	Innmarsj og åpning av Norgesfinalen
Kl. 15:45	Konkurransestart pulje 2
Kl. 18:30	Premieutdeling
Kl. 20:00-23:00	Bankett

Søndag 15. November – Apparatfinaler

Kl. 08:00:	Hallen åpner
Kl. 08:30-09:00	Generell oppvarming
Kl. 09:00-10:30	Apparat-oppvarming
Kl. 09:45	Dommermøte
Kl. 10:30	Innmarsj
Kl. 10:40	Konkurransestart apparatfinaler
Kl. 11:30-14:00	Lunsj
Kl. 13:30	Premieutdeling

Tidene er med forbehold. Endelig tidsplan blir satt opp etter påmeldingsfristen.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund





Turn kvinner



Turn menn

Dommere

Alle dommere er tatt ut på forhånd, og er allerede på plass. Follo Turnforening avklarer reisemåte/reisetidspunkt med hver enkelt dommer og bestiller aktuelle reisemåter samt ivaretar overnatting. De totale dommerutgiftene deles på de deltagende kretsene og kretsene får tilsendt faktura for dette i etterkant av konkurransen. Kretsene skal ikke bestille overnatting/reise for dommerne.

Påmelding

Det er de tekniske utvalgene i hver krets som er ansvarlig for å koordinere innsendelsen av ett fellesskjema pr. krets med oversikt over deltagere og kretskontakter.

Bindende påmelding **senest onsdag 21. oktober.**

Påmelding utføres elektronisk «Skjema for kretskontakter og utøvere turn kvinner og menn». Utfylt skjema sendes til arrangent@folloturnforening.no samt til Norges Gymnastikk- og Turnforbund ved E-post: henrik.alvaer@gymogturn.no.

Dersom det er kretser som ikke har gjort sitt uttak med endelige navn innen fristen, ber vi dere likevel om å melde på, men da uten navn og kun med antall. Navn sendes direkte etter at uttak er klart.

Betaling

Arrangør fakturerer kretsene for startavgifter og dommerutgifter i etterkant av konkurransen.

Startavgift er kr. 600,- pr. gymnast

Startavgift er kr. 600,- pr. lag

Ved for sen påmelding beregnes dobbel startavgift.

Utøvernes lag/krets er ansvarlig for de øvrige kostnadene knyttet til sine utøvere. Kretser som deltar med kretslag oppfordres til å bidra med å dekke kostnader knyttet til utøvernes reise og opphold, samt at de oppfordres til å dekke reise og opphold for kretslagenes trenere.

Husk konkurranselisens!

Musikk

Vær **nøye** med å merke frittstående musikk med Krets - Klubb – Etternavn – Fornavn.

Musikk lastes opp og legges i kretsens mappe innen 30 oktober 2026. Formatet skal være mp3 eller mp4.

[Last opp musikk her](#)



Norges Gymnastikk- og Turnforbund





Turn kvinner



Turn menn

Overnattingsmuligheter

Overnatting bookes direkte av den enkelte.

NGTF har avtale med Thon-kjeden. Vårt nærmeste samarbeidshotell er
Thon Hotell Ski
Jernbaneveien 8, 1400 Ski

Bruk linken: [Follo Turnforening](#)

Prisen er gyldig frem til onsdag 14. oktober 2026.

Hotellet ligger i Ski sentrum, 2 min gangavstand fra Ski Togstasjon og 15 min gangavstand fra Ski Turnhall.

Transport

Fra Oslo Lufthavn Gardermoen til Oslo S:
Ta toget fra Gardermoen til Oslo S.
Reisetid ca. 20-30 min.

Fra Oslo S til Ski Stasjon:
Ta tog mot Ski/Moss/Halden/Gøteborg (alle stopper på Ski Stasjon.)

Reisetid: 12 min.

Når du kommer til Ski stasjon:
Thon Hotel Ski ligger rett ved stasjonen (2 min å gå)
Ski turnhall ligger ca. 15–20 minutters gange fra stasjonen, eller 5 minutter med taxi/buss.

Bespisning

Middag fredag: kr. 250.-
Lunsj lørdag og søndag i hallen kr. 150.- pr. person pr. dag.
Bankett lørdag kr. 500.- Det er vann på bordene, og brus kan kjøpes til middagen.

Bestilles i påmeldingsskjema.

Ved eventuelle spørsmål om mat, ta kontakt med Ann Cathrin Liljebakk, mail
arrangement@folloturnforening.no, tlf. 992 32 396.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund





Turn kvinner



Turn menn

Fotografering/filming

Det er ikke tillatt å filme, fotografere og dele innhold av personer i sosiale medier og andre digitale kanaler uten samtykke.

Det kan filmes og tas bilde av utøvere forutsatt at det er innhentet aktivt samtykke til dette.

Er utøver under 15 år må det innhentes samtykke fra både utøver og foresatte.

NB! Det er utøvernes respektive klubber som er ansvarlig for å kunne dokumentere overfor hver arrangør at deres utøvere har gitt aktivt samtykke til dette.

Dette bekreftes automatisk ved påmelding. Det finnes et alternativ for reservasjon mot dette i vårt påmeldingsskjema.

For ytterligere informasjon se [NIFs nettside](#).

Ved eventuelle spørsmål, ta kontakt med Ellen Langseth, mail arrangement@folloturnforening.no tlf. 906 10 257.

Informasjon om arrangementet

Følg med på vår hjemmeside <https://www.folloturnforening.no/norgesfinalen-2026>

Informasjon om arrangementet legges ut fortløpende på denne siden.

Kontaktpersoner

Arrangementsansvarlig

Ellen Langseth, mail: arrangement@folloturnforening.no, tlf.: 90610257.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

