

OPPLANDSPOKALEN 2014

Konkurranse i Troppsgymnastikk Nasjonale klasser
og
Nasjonal konkurranse Gymnastikkhjul



Oppland Gymnastikk- og Turnkrets i samarbeid med Lillehammer Turnforening ønsker velkommen til OpplandsPokalen og Håkons Hall 28. februar til 2. mars 2014.

Adresse: Håkons Hall, Nordseterveien 45, Lillehammer.

KONKURRANSEGRENER OG KLASSER:

Troppsgymnastikk- Nasjonale klasser

Apparater: Frittstående, tumbling og trampett.

Aldersklasser: Rekrutt, junior og senior. I rekruttklassen konkurrerer alle i en klasse etter gjeldende nasjonale reglement. Det konkurreres i kvinner, menn og mix for junior og senior. OGTK har vedtatt at OpplandsPokalen 2014 følger aldersinndelingen i reglement gjeldende fra 1. februar 2013, altså gammel klasseinndeling.

Utstyr: **Frittstående:** Frittstående gulv 14x20 m.

Tumbling: To tumblingbaner med landingsområde på 6x3 m og 15 m tilløpsbane.

Trampett: To landingsområder på 6x6 m. To stk 25 m tilløpsbaner. En med og en uten pegasus. Pegasusen/ Tarpanen kan justeres fra 110 cm til 165 cm. Alternativt hoppredskap for rekrutter er skumkasse. Trenere på det enkelte lag må selv sørge for at pegasusen justeres til riktig høyde før troppen starter. Det er tillatt å ta med egen trampett til konkurransen.

Trening: Det vil være oppsatt konkurransetrening fra kl 19:00 på fredag for de som ankommer fredag, disse vil ikke få ny treningstid på lørdag. Husk å oppgi ankomsttid i påmeldingen. Trening gjennomføres kun på fredag og lørdag. Det er ikke lov å trene i apparatene utenfor oppsatt treningstid.

Vanskeskjema: Vanskeskjema skal leveres på stevnekontoret innen kl. 08:30 på lørdag. Hvis ikke vanskeskjema leveres innen fristen kan dette føre til diskvalifikasjon. Vanskeskjema vil også bli lagt ut på våre hjemmesider.

Pris Troppsgymnastikk: **Deltakeravgift: kr. 400,-**
Startavgift per tropp per gren: kr. 200,-

Kontaktperson: Anders Nyhuus tlf: 47290685
e-post: anders_ny184@hotmail.com

Nasjonal konkurranse Gymnastikkhjul

Disipliner: Linje, hopp og spiral

Klasser: Rekrutt, junior, junior allround, senior, senior allround.

Kontaktperson: Madeleine Slettum, tlf. 900 22931
Mail: madeleine.slettum@gmail.com

Pris Gymnastikkhjul: **Deltakeravgift kr. 400,-**

Diverse informasjon

Fredag kveld:

Stevnekontoret åpner kl 18:00. Oppsatt konkurransetrening i troppsgymnastikk starter kl. 19:00

Lørdag morgen: Konkurransetrening i apparatene.

Dommer / lagledermøte:

Grenvise møter blir holdt ca 2 timer før konkurransestart lørdag.
Grenvise dommermøter 1 time før konkurransestart søndag ved behov.
Trening i hallen kommer til å foregå samtidig som lagledermøtet.

Bespising:

Vi tilbyr følgende av bespisning lørdag kveld:
Tacobuffet på Birkebeineren – kr. 180,- per pers. inkludert 1 fl. mineralvann.
Pizzabuffet i Håkons Hall – kr. 150,- per pers. inkludert drikke.
Fyll inn i påmeldingsskjemaet hvis dere ønsker noe av dette.

Andre måltider må besørges av den enkelte. Det er kiosk i Håkons Hall med vanlige kioskvarer og litt mat.

Aking lørdag kveld:

Etter middagen er det mulighet for aking i OL – anlegget hvis forholdene tillater det. Ta med varme ytterklær og utesko. Ta med akebrett. På grunn av sikkerheten for alle deltakerne kan vi ikke anbefale såkalte "Ufoer" og madrasser det er vanskelig å styre i bakken. Det enkelte laget er ansvarlig for sine deltakere under akingen.

Overnatting og bespising for deltakere og ledere:

Vi tilbyr en rimelig overnatting på Birkebeineren – Hotell/Motell og Apartments, som ligger like ved Håkons Hall. Her finner dere tilbud på overnatting:

http://www.gymogturn.no/kretser/Oppland/Documents/Tilbud_overnatting_Birkebeineren_OpplandsPokalen2014.pdf

E-post: booking@birkebeineren.no

Tlf: 61 05 00 80

Bookingnr.: #122335

Overnatting på Birkebeineren ordnes direkte med hotellet.
Bestill i god tid, det blir fort fullt.

Hvis Birkebeineren blir full kan vi eventuelt tilby annen overnatting. Tilbud vil da bli publisert på våre hjemmesider. Ønskes forslag til overnattingssteder, ta kontakt med Ingebjørg Boye: ib@heb.no tlf. 47 02 76 51

Påmelding og betaling:

Bindende påmelding innen: 20. januar 2014.

Utfylte påmeldingsskjemaer sendes på e-post til: toril.nordseth@gymogturn.no

Deltakeravgift, startavgift og betaling for middag betales innen 14. februar til: Oppland Gymnastikk og Turnkrets v/kasserer.

Bankkontonummer: 1594.41.73797.

Merk betalingen: «OpplandsPokalen» og lagets navn.

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

Husk å merke av hvor mange tropper som meldes på i hver klasse.

Konkurranselisens:

Konkurranselisens skal være innbetalt i forkant av konkurransen.

Det er gymnasten og gymnastens lag som er ansvarlig for at gyldig konkurranselisens er betalt før konkurransestart.

Spørsmål ut over det rent sportslige kan rettes til:

Oppland Gymnastikk- og Turnkrets

v/kretskonsulent Toril Nordseth: toril.nordseth@gymogturn.no tlf. 46 90 98 10

v/ kretsleder Ingebjørg Boye: ib@heb.no tlf. 47 02 76 51

All publisert informasjon finner dere på våre hjemmesider:

http://www.gymogturn.no/infoarkiv/Sider/opplandspokalen_2014_infosk0530.aspx

Vel møtt til Lillehammer☺