

# Granspretten 2020

Lørdag 25. januar og søndag 26.januar



**Gran IL Turngruppe ønsker velkommen til konkurranse i  
troppsgymnastikk og gymnastikkhjul  
i turnhallen på Hadeland Videregående Skole**

Vi avholder konkurransen over **to dager**, med mindre konkurransen ikke blir større enn at den kan holdes over en dag. Det blir ingen trening fredag 24.01, all trening vil foregå på lørdag og søndag.

Tidsplanen kommer når påmeldingfristen har gått ut.

## **Påmeldings- og betalingsfrist mandag 06.01.2020**

Utfylt påmeldingsskjema sendes pr. e-post til [turn@granil.no](mailto:turn@granil.no). Bindende påmelding, kun legeerklæring godtas for refundering av innbetalt beløp. Vi tar imot påmelding fortløpende, eller til maks antall starter er nådd. Førstemann til mølla. Påmeldingsskjema kan lastes ned fra vår webside: [www.granil.no](http://www.granil.no)

## **Troppsgymnastikk, nasjonalt reglement med lokale tilpasninger:**

- Øvelse: trampett, tumbling og frittstående.
- Junior og senior konkurrerer i klassene kvinner, menn og mix. Alle rekrutter i samme klasse.
- Rekrutt: (fyller 11, 12 eller 13 år i 2019)
- Junior: (fyller 13 - 17 år i 2019)
- Senior: (fyller 16 år eller mer i 2019)
- **NYTT I ÅR**, Aspirant: fyller 9 og 10 år i 2019 (oppvisningsklasse BRA-BEDRE-BEST, Kun for Region Øst: Buskerud, Oslo og Akershus, Østfold, Hedmark, Oppland)

## **Gymnastikkhjul, nasjonal konkurranse:**

- Disipliner: Linje, hopp og spiral
- Minirekrutt: 10 år og yngre Bra – bedre – best
- Rekrutt: 11-12 år
- Junior nasjonal og junior allround: 13-18 år
- Senior nasjonal og senior allround: 18 år og eldre

## **Startkontingent betales inn på bankkonto 2020 08 01122:**

- Troppsgymnastikk kr. 300,- pr. gymnast
- Gymnastikkhjul kr. 300,- pr- gymnast
- Tropp: Kr. 200,- pr. startende tropp



# Gransprett 2020

Lørdag 25. januar kl. 12.00 og søndag 26. januar kl 10.00

---

## Musikk sendes inn digitalt innen 18.01.2020

Musikk (lydfil) sendes til [turn@granil.no](mailto:turn@granil.no) Merk emnefeltet i mailen med musikk og navnet på turnforeningen. Filnavnet må inneholde «turnforening – klasse – apparat» f.eks Gran2 – rekrutt – trampett. Dersom samme musikk skal brukes på flere tropper er det nok å sende fila en gang. Skriv i mailen hvilke tropper som skal bruke den samme musikken.

## Vanskeskjema sendes digitalt innen 23.01.20. Siste frist for vanskeskjema er kl 10 på lørdag, da må de leveres ferdig printet ut i 2 eksemplarer, ikke digitalt.

Vi ber dere om og bruke siste versjon av vanskeskjemaprogram. Filnavnet må inneholde "startnummer-turnforening-apparat-klasse" f.eks: "57GranIL\_2\_tumbling\_rekrutt" Link til program her: <http://troppsgymnastikk.no/vanskeskjemaprogram>

## NB! Husk kravet om konkurranselisens!

Konkurranselisens skal være innbetalt i forkant av konkurransen. Se <http://www.gymogturn.no/forsikring/Sider/default.aspx>

## Reglement:

Gymnastikkhjul kjøres etter [nasjonalt reglement](#).

Troppsgymnastikk, trampett og tumbling kjøres etter nasjonalt reglement

([https://www.gymogturn.no/wp-content/uploads/2015/10/Lokale-tilpasninger\\_revidert\\_02.03.2018.pdf](https://www.gymogturn.no/wp-content/uploads/2015/10/Lokale-tilpasninger_revidert_02.03.2018.pdf)) med følgende lokale tilpasninger:

- Poengtrekk for feil antall gymnaster reduseres fra 3,0 til 1,5 poeng per gymnast.
- Kravet om identiske drakter fjernes (dommerne utviser heller en skjønnsmessig vurdering av form og farge på draktene).
- Troppsutvalget i Oppland gymnastikk og turn krets kan innvilge søknader for bruk av inntil 3 gymnaster per tropp som er 1 år for unge til å stille i én høyere klasse.
- Troppsutvalget i Oppland Gymnastikk- og Turnkrets kan innvilge søknader om samarbeid mellom to lag om å stille i senior. Da kreves at alle utøvere er innenfor aldersbestemmelsene i forhold til gjeldende reglement og at alle utøverne er medlemmer i begge lag.
- I trampett kan rekrutter gjøre et kneopptrekk ( ) med 0 i vanske, men uten trekk for å løpe over trampett i utførelses trekk.

Frittstående kjøres etter reglement 2019. Link her:

[Troppsgymnastikk-Reglement-2019-1-Frittstående-trekktabell.pdf](#)

## Utstyr tilgjengelig i troppskonkurransen:

Tumbling: 1 tumblingbane med landingsområde og tilløpsbane.  
Trampett: Dorado med 36 fjærer eller en eldre MD trampett 36 fjærer  
1 landingsområde med tilløpsbane og pegasus.  
Alternativ hoppredskap for rekrutter er skumkasse.  
Frittstående: Frittstående feltet, 14m x 16m.

### **Bespisning:**

Lunsj lørdag og søndag kr 85,- pr dag, pr utøver.  
Kveldsmat lørdag 200,- pr utøver.

### **Skoleovernatting:**

Skolen er i umiddelbar nærhet fra turnhallen.  
Kr 250,- pr. person pr døgn inkl. frokost.  
Begrenset antall plasser.

**Kontaktperson:** Karen Hassel, mobil: 90114132 eller Anne-Britt Fjellro, mobil: 98443617  
E-post: [turn@granil.no](mailto:turn@granil.no) Påmeldingsskjema lastes ned fra våre hjemmesider: [www.granil.no](http://www.granil.no) turn

**VELKOMMEN ☺**