

Velkommen til OpplandsPokalen 2011

Først vil vi ønske dere alle hjertelig velkomne til OpplandsPokalen 2011. Dette gjelder først og fremst alle turnere og trenere, men også alle foresatte som følger utøverne til konkurranser. En spesiell varm hilsen går til alle dommere. Vanskelig å arrangere konkurranser dersom dere ikke stiller velvillig opp.

Det er i år påmeldt ca. 500 deltagere fordelt på Sportsdrill, Gymnastikkhjul og Troppsgymnastikk. Av de påmeldte lagene ser vi at det er mange lag som har deltatt på OpplandsPokalen tidligere, men gledelig er det at det også i år er mange nykommere. Vi håper dere alle vil få både idrettslig og sosialt utbytte av OpplandsPokalen.

Spesielt for Sportsdrill:

Obligatoriske øvelser starter fredag kl. 18.30 på Hammartun Skole.

Vi trekker sett A/B på torsdagskveld, dersom dere ønsker å vite hvilket sett dere skal drille så kan dere kontakte Ann Kristin Andersen på mobil 97120544. Vi vil foreta draktsjekk fredag kveld samtidig med de obligatoriske øvelsene. (Viser til NGTF's reglement for Sportsdrill og ber alle som har utøvere i denne disiplinen gjøre seg kjent med det.) Det er mulig å trene på konkurransefeltet i Håkons Hall fra kl. 08.00 til 08.30 på lørdag.

Kortprogram gjennomføres i Håkonshall kl. 09.00 på lørdag.

Av sikkerhetsmessige årsaker er det ikke tillatt med høye kast utenfor konkurransefeltet.



Spesielt for Gymnastikkhjul:

Gymnastikkhjul kan benytte seg av spiralfeltet for trening fra kl 08.30 til kl 09.00 på lørdag. Etter kl 09.00 er det sportsdrill som benytter seg av dette feltet. Utøverne kan trene linje og hopp fra hallen åpner frem til konkurransestart.



Spesielt for Troppsgymnastikk:

All konkurranse i frittstående vil foregå på lørdag. For å unngå flytting av pegasus er det i år satt opp et større landingsområde på trampett (6x6m). Det blir to tilløpsmatter og pegasus blir stående i fast posisjon foran den ene tilløpsbana. Det finnes et eget oppvarmingsområde for troppsgymnastikk. På dette området er det satt opp en ekstra tumblingbane og trampettstasjon. Den ekstra trampettstasjonen har ikke pegasus. Apparatene er forbeholdt de tropper som skal konkurrere innen 30 min. Trening på apparatene skal bare foregå under treners ledelse og sikring. Av hensyn til eventuelle skader som kan oppstå, må vi bortvise tropper som mangler trener. Trening i trampett og tumbling skjer uten musikk.

Frittstående får trening fredag og lørdag med musikk, se vedlegg.

Mange lag har utfordringer med å imøtekomme reglementsendringen som krever 50/50-fordeling i mix-klassen. Troppsgymnastikkutvalget har besluttet å redusere poengtrekket for ulikt antall gymnaster av hvert kjønn (17.3.2.10). Det nye trekket for OP2011 er 0,5 poeng per gymnast.

Vanskeskjemaer sendes på epost til khsrygg@gmail.com (senest fredag kl 16.00) eller leveres på stevnekontoret ved ankomst, senest 2 timer før dommermøte lørdag. Vanskeskjema må merkes med startnummer. Skjemaet finnes på forbundets hjemmeside: www.gymogturn.no



Trening fredag kveld: Trening for troppsgymnastikk i Håkons Hall fredag kveld fra kl. 20.00 Se egen liste med treningstider senere i dokumentet.

Dommer- og lagledermøte: skal holdes lørdag i Håkons Hall der konkurransen foregår. I år blir det separate dommermøter i hver gren. Foreløpige tidspukter er:

Sportsdrill kl. 08.30	Troppsgymnastikk kl. 09.45	Gymnastikkhjul kl. 09.45
-----------------------	----------------------------	--------------------------

Konkurranse lørdag:

- Oppstilling for defilering kl 10.20
- Defilering kl. 10.30
- Konkurransesstart kl. 11.00

Konkurranse søndag:

- Konkurransesstart kl. 09.00
- Slutt ca. kl. 17.00

Hammartun Skole: Ligger rett sør for jernbanestasjonen i Lillehammer.

Adresse: Skolegata 32 – 37, 2609 Lillehammer.

Håkons Hall: Ligger like ved Birkebeineren Hotell / Motell & Apartments hvor mange av dere overnatter. Dommerne blir innkvartert på Birkebeineren Hotell/Motell .

Stevnekontor: finner du i Håkons Hall. Det vil være betjent fra lørdag morgen kl.07.30. Alle lag må henvende seg her for å få utdelt nødvendig informasjon, t-skjorter og festbilletter. Er det noe du ellers lurer på så er det bare å ta kontakt med stevnekontoret.

Musikk: Vi ber lagene merke musikken sin tydelig med startnummer , navn, disiplin og klasse. Musikken leveres de musikkansvarlige i god tid før konkurransen. En CD skal kun ha én melodi.

Garderober: Vi prøver å sette navn på garderobene for å få en bedre fordeling av plassen.

Vi håper alle vil være med å holde garderobene ryddige. Alle utøvere må benytte garderobene til å skifte i, men all bagasje må oppbevares på tribuneanlegget etter skifting. Det er ikke kapasitet i garderobene til å oppbevare bagasje. På søndag kan bagasje plasseres i kantina.

Førstehjelp: Vi har kyndige personer i hallen, men vær snill ta med eget førstehjelpsskrin med egne støttebandasjer og isposer. Vi har ikke lov til å dele ut tabletter som paracet etc.

Premiering: foruten vanlig premiering blir det delt ut 3 OpplandsPokaler, en for hver gren.

Konkurranselisens: Vi minner også om at alle deltagere MÅ ha løst konkurranselisens før konkurransen starter.

Lørdag kveld:

Vi skal spise på Birkebeineren lørdag kveld og like utenfor ligger bakkene som danner rammen rundt uteaktivitetene senere på kvelden. Tacobuféen er klar fra kl.19.00 – 21.30. Vi deler inn deltakerne i puljer. Ved litt smidighet skulle det gå greit.



Vi pleier å ha bra med snø på Lillehammer; dette er bra for akeaktiviteten som vi har hvert år på OpplandsPokalen. Trenerne bør minne utøverne om at alle som skal delta på uteaktivitetene MÅ ha med:

- Varmt tøy og utesko.
- Noe å ake på eller med (vi vil ikke stå for dette)
- Godt humør og et barnslig sinn.



Vi i arrangementskomiteen ser helst at en voksen fra hvert lag følger de unge. Ingenting i veien for at de voksne ikke skulle ake og ha det moro i snøen.

Til slutt vil jeg på vegne av arrangementskomiteen og Oppland Gymnastikk og Turnkrets få ønske dere alle hjertelig velkommen til Lillehammer og OpplandsPokalen 2011. Vi gleder oss til å møte dere.

Lillehammer 28.01 2011

Mvh Bjørn Erland Myhre