

Invitasjon til Ifact Norges cup 3 i 2025 hos Tromsø Turnforening

Tromsø Turnforening, i samarbeid med Norges Gymnastikk – og Turnforbund, har gleden av å invitere til Ifact Norges cup nr. 3 i 2025, for Turn menn.

Dato: 26-28. september 2025

Sted: Tromsø Turnhall, Templarheimvegen 37, 9010 Tromsø

Det konkurreres i følgende klasser:

Rekrutt 11-12 år

Klasse gutter 13-14 år

Klasse junior 15-16 år

Klasse junior 17 -18 år

Klasse senior 18 år og eldre

Reglement

Klasse	Reglement obligatoriske øvelser	Reglement selvvalgte øvelser
Rekrutt 11-12 år	LUM 1-6	-
Gutter 13 - 14 år	LUM 1-8	COP jr med nasjonale tilpasninger (grunnelementer)
Junior 15-16 år	LUM 1-8	COP jr med nasjonale tilpasninger (grunnelementer)
Junior 17-18 år	-	COP jr
Senior	-	COP

For alderstrinnene 13-14 år og 15-16 år kan man delta i bare obligatoriske øvelser, eller bare selvvalgte øvelser, eller begge.

De som er eller fyller 18 år i konkurransesesongen kan velge junior klasse 17-18 år eller senior-klassen, men velger du feks senior kan du ikke gå tilbake til klasse 17-18 år (eller motsatt) resten av sesongen i Norges Cup'ene.

Mangekamp/Apparatdeltagelse/Lag

- For rekrutter er det mangekamp og lagkamp på lørdag, med 1/3 premiering samt at alle får deltagerpremie. Søndag arrangeres det en styrke- og bevegighetstest.
- For klasse 13-14 år og klasse junior 15-16 år vil gymnastene rangeres i mangekamp innenfor LUM og selvvalgt, med 1/3 premiering. Dvs 2 rangeringer den samme helgen.
- For aldergruppen 13-16 år vil det være en felles lagkonkurranse i LUM hvor de 3 beste karakterene uansett klasse i hvert apparat teller. Klubbene rangeres.
- For klasse junior 17-18 år og senior rangeres gymnastene i mangekamp, med 1/3 premiering.

Påmelding

Starkontingent er 600,- pr gymnast og 600,- pr lag og dette overføres til kontonummer 4750.22.38791.

Påmeldingsfrist er tirsdag 26. august.

NB! dobbel startkontingent dersom fristen ikke overholdes.

Påmelding gjøres i vedlagte excelskjema som sendes til idaedh1982@gmail.com

Merk mailen med "Påmelding NC3".

Husk konkurranselisens!

Premieutdeling:

Premiering 1/3 premiering i alle klasser. Deltaker i lagkonkurransen premieres 1.-3. plass.

Deltakerpremie til alle rekrutter.

Foreløpig tidsplan:

Tider er med forbehold og blir satt opp endelig etter påmeldingsfristen.

For Ifact Norges cup 1 og 3 vil konkurransegjennomføringen avvikles etter følgende plan fra NTGF TKTM:

FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Åpen trening minimum i tidsrommet Kl.16.00-20.00	11-12 år LUM 6 apparater 13-14 år LUM 6 apparater Ca. 09:30	13-14 år SELVVALGT 6 apparater Ca. 09:30 Styrke og bevegighetstest 11-12 år
	15-16 år LUM 6 apparater Ca. 12:00	15-16 år SELVVALGT 6 apparater Ca. 12:00
	Kl.17-18 år og senior SELVVALGT – 6 apparater Ca. 15:00	AVSLUTNING innen 1630.

Premieutdeling etter endte konkurranser.

Det er ønskelig at gymnaster som ved påmeldingstidspunkt allerede vet at de kun skal turne noen apparater oppgir hvilke ved påmelding.

Bespising:

Lunsj lørdag og søndag i hallen kr.130,- pr. person pr dag. Bestilles ved påmelding.

Overnattingsmulighet:

Det er satt av 20 rom med rabberterte priser hos **Quality hotell Saga:**

Priser inkludert frokost og mva.:

Dobbeltrom/twin: kr. 1370 per natt

3-mannsrom: kr. 1790 per natt

4-mannsrom: kr. 2090 per natt

Send epost til roger.beck@strawberry.no med referanse **TTF2609** for booking.

Bookingen må inneholde: fullt navn på alle gjester, ankomst og avreisedag, email og telefonnummer.

Siste first for bestilling er **15.september**.

Det er også mulighet til å booke på Thon hotel;

Bruk avtalekode THC1990 ved bestilling på Thonhotels.no. Dette gir tilgang til Tromsø Turnforening sin sportspris så langt beholdningen rekker. Fastpris er 995,-/1095,-, når det er fullt gir den 20% avslag på ordinær pris.

Transport:

Fra flyplassen og til turnhallen og sentrum går det enten flybuss eller buss nr.24, ved avstigning ved Templarheimen er hallen 5 min gange unna.

Fra hotellene i sentrum til turnhallen går buss nr. 20 og 24 fra henholdsvis Smørtorget og Fredrik Langes Gate i sentrum. Avstigning ved Templarheimen.

Kontaktinformasjon

Ved evt. spørsmål til arrangementet, send mail til Ida Elisabeth Dahl-Hansen idaedh1982@gmail.com

Ved evt. spørsmål til det sportslige, send mail til Børge Johansen boergejo@hotmail.com

Vi gleder oss til å se dere.

Velkommen til Tromsø Turnforening og Ifact Norges Cup 3 Turn menn