

INVITASJON til NRK TEAMGYM

OSLO, 28-29. NOVEMBER 2026

*Oslo Turnforening i samarbeid med Norges Gymnastikk og Turnforbund har gleden av
å invitere til Nasjonal rekrutt konkurranse TeamGym*



28.-29. november 2026 i Ekeberghallen

Ekebergveien 101, 1178 Oslo

Arrangørside

Nasjonal rekrutt TeamGym 28.-29. november - Oslo Turnforening - Ekeberghallen

Kontakt: arrangement@osloturn.no

INFORMASJONSKANALER

Vår primære informasjonskanal vil være

[Nasjonal rekrutt TeamGym 28.-29. november - Oslo Turnforening - Ekeberghallen](#)

Nettsiden inneholder informasjon om:

- Påmelding
- Levering av vanskeskjema og musikk
- Aktuelle frister
- Trening og konkurranseplan
- Andre nyttige oppdateringer

I tillegg til troppsgym har vi laget en WhatsApp gruppe som vil fungere som et forum for trenere og ledere ved spørsmål eller uklarheter.



PÅMELDING og PÅMELDINGSFRISTER

Påmelding åpner: **07.09.2026**

Påmelding lukkes: **23.10.2026**

All påmelding foregår gjennom [Nasjonal rekrutt TeamGym 28.-29. november - Oslo Turnforening - Haslehallen](#)

Startavgift: 600,- pr. tropp

Deltakeravgift: 300,- pr. deltaker

- *Det skal betales deltakeravgift for reserver på lik linje med de andre utøverne.
Det belastes ikke deltakeravgift for trenere*

NB! Ved påmelding etter fristen gjelder regel om dobbelt startavgift.

HUSK gyldig konkurranselisens!

Påmelding NRK 2026 – Fyll ut skjema

MUSIKK og VANSKESKJEMA m.m

Frister

Musikk: **18.11.2026** (*Må leveres i MP3 eller wav-format med god kvalitet*)

Vanskeskjemaer: **18.11.2026**

Hver klubb får tilsendt en unik lenke der man skal legge inn musikk og vanskeskjemaer.

APPARATER

PE tumbling med 8 x 2m løpeklosser, 16m totalt

Eurogym/PE landingsfelt

Eurogym løpematter

Eurogym Pegasus

PE Dorado Trampett 36, 32

Eurogym trampett 36, 32, 28

PE frittstående felt

TRENING- og KONKURRANSEPLAN

Ca TIDER, vil oppdateres etter påmelding er lukket!

Fredag: Hall åpen fra 17:00-21:00 tidene er ca.

17:00 – Trening jenter

17:00-21:00 – Kveldsmat for de som har bestilt

Lørdag: Hall åpen fra 07:00-21:00 tidene er ca.

08:00 - Hall åpner

08:30 – 09:00 – Generell oppvarmning

09:00 – 09:30 - Dommer og lagledermøter (vil livestreames på Teams)

09:00 - 09:50 - Trening pulje 1 og 2 jenter

10:00 – 11:30 – Konkurransen pulje 1 og 2 jenter

11:30-16:00 – Mulighet for mat for de som har bestilt

11:40-12:30 – Trening pulje 3 og 4 jenter

12:35 – 12:45 - Defilering og offisiell åpning

12:50 – 14:20 – Konkurransen pulje 3 og 4 jenter

14:30 – Konkurranseslutt

14:35- 15:00 - Premieutdeling

15:20-17:30 - Trening miks og menn

Bankett lørdag: Mat, rebusløp og disko i Haslehallen!

19:00-20:30 - Pulje 1

20:30-22:00 - Pulje 2

Søndag: Hallen åpen fra 08:00-17:00 tidene er ca

09:30 – Hall åpner
10:00 – Dommer- og lagledermøte
10:00-10:50 Trening miks
11:00-12:00 – Konkurranses miks
11:30-15:00 – Mulighet for mat for de som har bestilt
12:10-12:50- Trening gutter
13:00-13:40- Konkurranses gutter
14:00 - Premieutdeling for miks og gutter

Hva er det til mat?

Fredag: Lasagne

Lørdag i hall: Pastarett

Lørdag bankett: Tacobuffet

Søndag: Kylling og ris

LIVESTREAM, FOTO og BILDER

Grunnet de nye retningslinjene fra NIF vil arrangementet ikke Livestreames, det vil også være begrenset med foto og video.

[Retningslinjer for publisering av bilder og film](#)

BETALING

Betaling gjøres samlet fra hver klubb til: Oslo Turnforening, Eikenga 6, 0579 Oslo. Kontonummeret: 7029.05.01227, Merk NRK 2026 og klubbnavn.

Betalingen MÅ være **registrert** før konkurransestart.

Betalingsfrist: 18.11.2026

Ved påmelding, eller betaling etter fristen gjelder regel om dobbel startkontingent eller ev. ingen deltakelse.

PRAKTISK INFORMASJON

NM HOTELLET

Vi er glade for å kunne tilby [Scandic Helsfyr](#) som offisielt NM-hotell. Hotellet ligger sentralt til med enkel adkomst, samtidig som det gir en roligere ramme enn sentrum. Hotellet tilbyr gratis WiFi og en prisbelønt frokost.

Gjennom vårt samarbeid med Scandic Helsfyr har vi sikret rabatterte priser for deltakere (gjelder ikke publikum).

Bookingreferanse: #98219099

- Enkeltrom: kr 1 090 per natt.
- Dobbeltrom: kr 1 290 per natt.
- Trippelrom: kr 1 490 per natt.
- Firemannsrom: kr 1 690 per natt.

Prisene gjelder standardrom og inkluderer frokost.

Merk: Det kan maksimalt bo to voksne per rom. Ekstrasengene på rommene er beregnet for barn og ungdom.

Bestilling

Bestilling sendes direkte til Scandic Helsfyr på
meeting@scandichotels.com

Merk bestillingen med **bookingreferanse #98219099**.

Frist for bestilling er 2. oktober 2026. Etter denne datoen kan hotellet ikke garantere tilgjengelige rom eller avtalte priser.

Bestillingen må inneholde:

- Navn på lag/klubb
- Antall rom
- Antall personer
- Organisasjonsnummer
- Kontaktperson
- Telefonnummer til kontaktperson
- E-postadresse til kontaktperson
- Ankomstdato

Navneliste, romfordeling og forventet ankomsttid må sendes hotellet senest **10 dager før ankomst**.

Overnatting i Haslehallen

For de som ønsker et rimeligere overnattingsalternativ, tilbyr vi overnatting i Haslehallen (Eikenga 6, 0579 Oslo). Send booking forespørsel til arrangement@osloturn.no

⚠ Begrenset antall plasser tilgjengelig. Førstemann til mølla gjelder.

Pris: 349 kr per person per natt, inkluderer enkel frokost.

Forespørsel må inneholde:

- Navn på lag/klubb
- Antall personer
- Kontaktperson
- Telefonnummer til kontaktperson

Innsjekk fra kl 16:00 fredag 27. november.

Utsjekk senest kl 11.00 søndag 29. november.

BANKETT

Vi fyller opp Haslehallen med god mat, rebus og disco!

Pris: 400,- pr deltager

Mat: Tacobuffet med 0,5l mineralvann

MÅLTIDER,

149,- Kveldsmat fredag, lasagne og smoothie

179,- Lunsj lørdag, Pastarett med 0,5l mineralvann

179,- Lunsj søndag, Kylling og ris med 0,5l mineralvann

BILLETTER

Billetter selges ved inngangsdøren

Voksen: 100,- per person

Barn under 13 år: 50,- per person

Spebarn 0-2 år: 0,- per pers

Førstemann til mølla gjelder.

TRANSPORT OG TILGJENGELIGHET

Vi anbefaler at alle gymnaster og ledere laster ned **ruter appen** og kjøper et 7-dagers pass, da har dere uendelig med transport over hele Oslo i løpet av helgen. Her kan dere også se tider og planlegge reiser.

6-19 år: **190,-**

20 eller eldre: **379,-**

Bruk Ruter reiseplanlegger til å finne beste rute til/fra Scandic Helsfyr Innspurten eller Haslehallen til Ekeberghallen (Ekebergveien 101).

VELKOMMEN TIL Nasjonal rekrutt konkurranse 2026!