



VELKOMMEN TIL STARUM CUP FOR 53. GANG

29. - 31. AUGUST 2025

I 2025 spilles Starum Cup for 53. gang. Hovedfokus under Starum cup er et godt sportslig tilbud for alle klasser, i tillegg til spennende utenomsporslige aktiviteter. Følg vår hjemmeside www.starum-cup.com og [facebooksidene](#) vår.

TID OG STED

Turneringen arrangeres av Toten HK, og blir spilt i Østre Toten Idrettspark på Lena **29.08.25 – 31.08.25**. Vi benytter de to Totenhallene og inntil 6 baner på kunstgress rett utenfor hallene. Det blir en tett og intim atmosfære i Idrettsparken, uten reiser til andre haller. Rett og slett skikkelig god Starum cup-stemming! **Kampene i de eldste klassene, samt A-sluttspill, prioriteres innendørs.** Lag fra de nærmeste regionene med reisetid inntil 90 minutter, må regne med å spille innledende kamper på fredag.

ÅRSKLASSER – SPILLETID

Klasse	Født	Spilletid	Spillere
J/G 16	2009 eller senere	1 x 25 min.	7
J/G 15	2010 eller senere	1 x 25 min.	7
J/G 14	2011 eller senere	1 x 20 min.	7
J/G 13	2012 eller senere	1 x 20 min.	7
J/G 12	2013 eller senere	1 x 20 min.	6
J/G 11	2014 eller senere	1 x 20 min.	6
J/G 10	2015 eller senere	1 x 15 min.	5
J/G 9	2016	1 x 15 min.	5



Dersom deltakelsen tilsier det, kan to aldersklasser bli slått sammen og spilletiden kan bli økt ytterligere. Klassene hvor det eventuelt spilles enkel serie i innledende runde, avsluttes også med finalespill.

Det er anledning til å stille flere lag i samme klasse. Det er også tillatt å bruke samme spillere på flere lag i ulike alderstrinn, men ikke i samme klasse. Vi tillater inntil 14 spillere pr. lag pr. kamp. I tilfelle protest på spilleberettigelse må alder kunne legitimeres. I klassene J/G 9-12 kan samme spiller delta på to lag i samme klasse. Det kan etter avtale med cupen være med mulig med mix-lag i J/G 9-10.

NB! Dispensasjoner fra aldersbestemmelsene skal varsles ved påmelding! Dispensasjoner kan kun gis mot framvist godkjenning fra Regionene for sesongen 2025/26. Vær oppmerksom på at ikke alle regioner har alle klasser Starum cup har, dispensasjon gjelder kun for spill i samme klasse. Det kan maksimalt benyttes 2 disp.-spillere i hver kamp. Disp.-spillere skal registreres ved innsjekk og gyldig bevis skal legges frem i sekretariat, samt til dommere og motstander før hver kamp.

SUKSESSEN «ÅRETS GROMKLUBB» FORTSETTER!

Starum Cup kårer «Årets Gromklubb». Denne prisen har erstattet «Beste klubb» som var mer resultatfokustert.

Gavekort à kr. 5.000,- deles ut til en klubb som utmerker seg med tanke på håndballens verdier:

Begeistring, innsatsvilje, respekt og fair play - både på og utenfor banen! En typisk «gromklubb»!



SPILLESYSTEM OG PREMIERING

Turneringen spilles etter serie/cup-systemet for J/G 13-16. Lagene deles inn i puljer med minst fire lag i hver, som spiller enkel serie. De to beste lagene i puljen går til A-sluttspill og de øvrige til B-sluttspill, som spilles etter utslagsmetoden.

J/G 9-12 spiller aktivitetsserie. 9- og 10-åringene spiller 5er-håndball på kortbane, og spiller ikke fredag. 11-åringene spiller på vanlig bane med redusert mål høyde. Før øvrig spilles turneringen etter NHFs spilleregler og kampreglement. Merk at i barnehåndballen følger vi reglene for vår region, Region Innlandet.

Se Innlandets regler for [barnehåndballen](#) og ["Vinne for enhver pris?"](#) [her!](#)

Det utdeles lagpremier til de beste lagene i hver A-klasse, og til de to finalelagene i B-klassene. **Alle spillere på seirende lag i A-klassene får vår populære vinner-T-skjorte.** I aktivitetsserien utdeles premie til alle deltakere.

FØRSTEHJELP OG SKADEVURDERING

Med stor suksess samarbeider Toten HKs eget helsepersonell med Gjøvik Idrettsmedisinske team. De er til stede på Starum Cup hele helgen og med både lege, fysioterapeut og kiropraktor i sitt team gir de trygghet og god oppfølging av spillerne.

ARRANGEMENT FOR SPILLERE

Spillere med deltagerkort har gratis adgang til spillerarrangement med DJ på Lena lørdag kveld. For øvrige deltakere tilbyr vi billett til kr. 50,- **Lena Marken** er også i år samtidig med Starum Cup - det betyr mye gratis aktiviteter i Lena hele helgen!

DELTAGERKORT

For tilreisende lag tilbyr vi overnatting på skoler i distriktet. Husk liggeunderlag og sovepose!

EN VOKSEN MÅ OVERNATTE SAMMEN MED LAGET. Alle spillere, trenere og ledsagere som skal overnatte må ha deltagerkort.

Vi tilbyr følgende alternativer:

Vi tilbyr:	A-KORT	B-KORT	C-KORT	D-KORT
T-skjorte	X	X	X	X
Overnatting fredag	X		X	
Overnatting lørdag	X	X	X	X
Frokost lørdag	X			
Middag lørdag	X	X		
Frokost søndag	X	X		
Middag søndag	X	X		
Spillerarrangement	X	X	X	X
Transport til bane	X	X	X	X
Pris	1250,-	1100,-	800,-	650,-



Starum Cup er kjent for god og lokal mat, og kjøkkenpersonalet tilrettelegger selvfølgelig for **spesialkost når dette meldes som behov ved bestilling**. I hallene og på uteområdet vil det bli salg av kaffe, brus, pølser, is og som alltid - verdens beste pommefrites! I tillegg har vi selvfølgelig fokus på sunn og kortreist mat fra Toten.

T-SKJORTER

Vi vil også i år selge våre populære t-skjorter av beste kvalitet. Ønskede størrelser bestiller man sammen med deltagerkort, men også lag som ikke skal overnatte, anbefales å bestille innen fristen slik at man er sikret riktige størrelser.

Pris: 250,-

PÅMELDINGSAVGIFT

Påmeldingsavgift er **2.050,- pr. lag** og betales ved påmelding. Påmeldingen er gyldig når påmeldingsavgift er betalt. Faktura blir automatisk sendt til epost som brukes ved påmelding. Bruk denne for riktig innbetaling.

NHF's REGLEMENT

For Starum Cup gjelder for øvrig NHF's betingelser for turneringer.

MERK: Vi minner om Barneidrettsbestemmelsene fra Idrettsforbundet når det gjelder deltagelse i barneklassene.

DOMMERE

Vi er kjent for å ha gode dommere på Starum cup! Dommere får et honorar pr. kamp, samt overnatting ved behov og mat. Ta kontakt med vår dommeransvarlig, se hjemmesiden. Ønsker du å dømme, meld deg på før 06.08.25.

PÅMELDING OG BESTILLING ÅPNES 1. FEBRUAR 2025

Frist for påmelding: **30. juni 2025.**

Frist for bestilling av deltagerkort: **6. august 2025.**

Påmelding og bestilling gjøres via profixio. Link og mer info finner du på vår hjemmeside.

Etter 10. august ilegges et gebyr på 1000,- for lag som må trekke seg fra turneringen.

Velkommen til Starum cup 2025!

www.starum-cup.com

www.facebook.com/StarumCup