



INVITASJON GLADE RG-DAGER og Unisport Norgescup

ASKER 1.-3. MAI 2020



**For 30. gang ønsker Asker Turnforening
velkommen til stor rytmisk mønstring i Asker!**

FREDAG 1. MAI:

Konkurransesstart ca kl. 10.00

Jubileumsshow ca kl 19.00

LØRDAG 2. MAI:

Konkurranser ca. kl 08.00 – 19.00

Norsktoppen ca kl 20.30

SØNDAG 3. MAI:

Konkurranser ca kl 08.30 – 17.00

Rekruttfinaler, alle rekrutt- og minirekrutttropper vil foregå denne dagen. Oppvisningsgalla, premieutdeling, avslutning ca kl 18.00

Med forbehold om endringer.

KONKURRANSEKLASSER INDIVIDUELT

MINI-REKRUTT INDIVIDUELT

Mini-rekruttene bedømmes ikke med karakterer, men får en vurdering for programmene sine.

Klasse 1: Født 2012-2014

Frittstående

Klasse 2: Født 2012-2014

2-kamp: Frittst. + Ball

Klasse 3: Født 2010-2011

Frittstående

Klasse 4: Født 2010-2011

2-kamp: Frittst. + Ball + evt. Tau

Startkontingent:

Klasse 1 og 3: kr. 200,-

Klasse 2 og 4: kr. 300,-

REKRUTT INDIVIDUELT:

Rekrutt Internasjonal Nivå 1 (3-kamp):

Gymnaster født 2009, Frittstående + 2-3 av Tau - Ring - Køller
(Frittstående + 2 beste redskap teller)

Rekrutt Internasjonal Nivå 2 (4-kamp):

Gymnaster født 2008, Frittstående - Ring - Ball - Bånd

Rekrutt Nasjonal 11 år Divisjon A (2-kamp):

Gymnaster født 2009, Frittstående + Tau + Ball

Rekrutt Nasjonal 11 år Divisjon B (2-kamp):

Gymnaster født 2009, Frittstående + Tau

Rekrutt Nasjonal 12 år Divisjon A (2-kamp):

Gymnaster født 2008, Frittstående + Ball + ett valgfritt redskap

Rekrutt Nasjonal 12 år Divisjon B (2-kamp):

Gymnaster født 2008, Frittstående + Ball

Rekrutt Nasjonal Divisjon C:

Gymnaster født 2008-2009, Ball

Startkontingent:

Rekrutt Internasjonal Nivå 1 og 2: kr 400,-

Rekrutt Nasjonal Divisjon A og B: kr 300,-

Rekrutt Nasjonal Divisjon C: kr 200,-



JUNIOR INDIVIDUELT INTERNASJONALE KLASSER:

Yngre Junior Internasjonal Nivå 3 (2-kamp):

Gymnaster født 2007

Redskap: Tau og Køller

Yngre Junior Internasjonal Nivå 4 (4-kamp):

Gymnaster født 2007

Redskap: Tau, Ball, Køller og Bånd

Junior Internasjonal Nivå 5 (2-kamp):

Gymnaster født 2005-2006

Redskap: 2-3 redskaper av Tau, Ball, Køller og Bånd

Junior Internasjonal Nivå 6 (4-kamp):

Gymnaster født 2005-2006

Redskap: Tau, Ball, Køller og Bånd

Startkontingent:

Internasjonal Nivå 3 og 5: kr 300,-

Internasjonal Nivå 4 og 6: kr 400,-

JUNIOR INDIVIDUELT NASJONALE KLASSER:

Junior Nasjonal klasse Divisjon A:

Gymnaster født 2005, 2006, 2007

2-3 valgfrie redskap (2 beste redskap teller)

Junior Nasjonal klasse Divisjon B:

Gymnaster født 2005, 2006, 2007

2-3 valgfrie redskap (2 beste redskap teller)

Junior Nasjonal klasse Divisjon C:

Gymnaster født 2005, 2006, 2007

1-2 valgfrie redskap (beste redskap teller)

Startkontingent:

Nasjonal klasse Divisjon A, B og C: kr 300,-

NORGES-CUP

JUNIOR INDIVIDUELT:

Junior Nasjonal klasse Divisjon D:

Gymnaster født 2005, 2006, 2007

1 valgfritt redskap

Startkontingent:

Junior Nasjonal klasse divisjon D: kr 200,-

SPECIAL OLYMPICS INDIVIDUELT:

Special Olympics:

Level 1-4

Startkontingent:

Special Olympics: kr 300,-

SENIOR INDIVIDUELT INTERNASJONALE KLASSER:

Senior Internasjonal Nivå 7 (2-kamp):

Gymnaster født 2004 og tidligere Redskap: 2-3 redskaper av Ring, Ball, Køller, Bånd

Senior Internasjonal Nivå 8 (4-kamp):

Gymnaster født 2004 og tidligere Redskap: Ring, Ball, Køller, Bånd

Startkontingent:

Internasjonal Nivå 7: kr 300,-

Internasjonal Nivå 8: kr 400,-

SENIOR NASJONALE KLASSER:

Senior Nasjonal klasse Divisjon A:

Gymnaster født 2004 og tidligere.

2-3 valgfrie redskap (2 beste teller)

Senior Nasjonal klasse Divisjon B:

Gymnaster født 2004 og tidligere.

2-3 valgfrie redskap (2 beste teller)

Startkontingent:

Nasjonale klasser: kr. 300.-

NORGES-CUP

SENIOR INDIVIDUELT:

Senior Nasjonal klasse Divisjon C:

Gymnaster født 2004 og tidligere.

1 valgfritt redskap

Startkontingent:

Senior nasjonal klasse divisjon C: kr 200,-



LAGKONKURRANSER

REKRUTT INTERNASJONAL LAGKONKURRANSE:

Gymnaster som deltar i rekrutt individuelt 3-kamp eller 4-kamp kan danne et lag. Man kan benytte min. 3 gymnaster, max. 5 gymnaster.

De 3 beste frittstående-karakterene + de 6 beste karakterene fra programmene med redskap teller i lagkonkurransen.

Startkontingent kr 500,- pr. lag.

REKRUTT NASJONAL LAGKONKURRANSE:

Gymnaster som deltar i rekrutt individuelt Nasjonale klasser (divisjon A, B og C) kan danne et lag. Man kan benytte min. 3 gymnaster, max. 5 gymnaster.

De 3 beste frittstående-karakterene + de 3 beste karakterene fra programmene med redskap teller i lagkonkurransen.

Startkontingent kr 500,- pr. lag.

JUNIOR LAGKONKURRANSE INTERNASJONAL KLASSE:

Gymnaster som deltar i junior internasjonal klasse nivå 3-6, kan danne et lag. Man kan benytte min. 3 gymnaster, max. 5 gymnaster, de 9 beste karakterene teller.

Startkontingent kr 500,- pr. lag.

JUNIOR LAGKONKURRANSE NASJONAL KLASSE:

Gymnaster som deltar i junior nasjonal klasse individuelt (divisjon A, B, C og D) kan danne et lag. Man kan benytte min. 3 gymnaster, max 5 gymnaster, de 6 beste karakterene uansett redskap teller.

Startkontingent kr 500,- pr. lag.

SENIOR LAGKONKURRANSE INTERNASJONAL KLASSE:

Gymnaster som deltar i senior internasjonal klasse nivå 7 og 8, kan danne et lag. Man kan benytte min. 3 gymnaster, max. 5 gymnaster, de 9 beste karakterene teller.

Startkontingent kr 500,- pr. lag.

SENIOR LAGKONKURRANSE NASJONAL KLASSE:

Gymnaster som deltar i nasjonal klasse (divisjon A, B og C) individuelt kan danne et lag. Man kan benytte min 3 gymnaster, max 5 gymnaster, de 6 beste karakterene uansett redskap teller.

Startkontingent kr 500,- pr. lag.

TROPPSKLASSER

MINI-REKRUTT TROPP:

3 -30 gymnaster: Født 2009 -2014
Program med valgfritt redskap.

Startkontingent kr 200,- pr. gymnast

REKRUTT TROPP FRITTSTÅENDE:

5-8 gymnaster: Født 2007 (max 2), 2008, 2009

Startkontingent kr 1.000,-

REKRUTT TROPP RING:

5-8 gymnaster: Født 2007 (max 2), 2008, 2009

Startkontingent kr 1.000,-

REKRUTT TROPP "RG FOR ALLE":

3-30 gymnaster: Født 2007, 2008, 2009
Program med ring eller ball. Vurderes etter: Tropp RG for alle reglementet.

Startkontingent kr 100,- pr. gymnast

JUNIOR TROPP, INTERNASJONAL KLASSE:

Gymnaster født: 2005, 2006, 2007 (kan delta med max 2 gymnaster født 2004)
Program med 5 Bånd. Internasjonalt reglement. 2 omganger.

Startkontingent kr 1.500,- pr. tropp.

JUNIOR TROPP, NASJONAL KLASSE:

4-8 gymnaster. Født 2005, 2006, 2007.
Valgfritt redskap. Nasjonalt reglement. 2 omganger.

Startkontingent kr 1.500,- pr tropp.

NORGES-CUP

MIX TROPP, NASJONAL KLASSE:

4-8 gymnaster. Født 2007 og tidligere. (min en gymnast f.2004 eller tidligere)
Ring eller Ball (like). Nasjonalt reglement. 2 omganger.

Startkontingent kr 1.500,- pr tropp.

NORGES-CUP

SENIOR TROPP:

Gymnaster født 2004 og eldre (kan delta med max 2 gymnaster født 2005)
Program 1: Program med 5 baller. Internasjonalt reglement.
Program 2: Program med 3 Ringer og 2 par køller. Internasjonalt reglement.
Sammenlagt premiering program 1 og 2.

Startkontingent kr 1.000,- pr. tropp per program.

KONKURRANSEKLASSER DUO/TRIO

REKRUTT DUO/TRIO:

2-3 gymnaster født 2007, 2008, 2009 (minst 1 gymnast født 2008/2009)
Valgfritt redskap. Bedømmes etter rekrutt tropp A reglement. 1 omgang.

Startkontingent: kr 200,- pr. gymnast.

JUNIOR DUO/TRIO INTERNASJONAL KLASSE:

2-3 gymnaster født 2005, 2006, 2007
Valgfritt redskap. Bedømmes etter Nordisk reglement duo/trio. 2 omganger.

Startkontingent: kr 200,- pr. gymnast.

JUNIOR DUO/TRIO NASJONAL KLASSE:

2-3 gymnaster født 2005, 2006, 2007
Valgfritt redskap. Bedømmes etter nasjonalt reglement. 2 omganger.

Startkontingent: kr. 200.- pr gymnast.

NORGES-CUP

SENIOR DUO/TRIO INTERNASJONAL KLASSE:

2-3 gymnaster født 2004 og tidligere.
Valgfritt redskap. Bedømmes etter Nordisk reglement duo/trio. 2 omganger.

Startkontingent: kr 200,- pr. gymnast.

MIX DUO/TRIO NASJONAL KLASSE:

2-3 gymnaster født 2007 eller tidligere (min en gymnast f 2004 eller tidligere)
Valgfritt redskap. Bedømmes etter nasjonalt reglement. 2 omganger.

Startkontingent: kr. 200.- pr gymnast.

NORGES-CUP

VETERANKLASSER

Individuelle klasser:

Klasse 0: 20-24 år – 1 valgfritt redskap

Klasse 1: 25-34 år – 1 valgfritt redskap

Klasse 2: 35-44 år – 1 valgfritt redskap

Klasse 3 : 45-54 år – 1 valgfritt redskap

Klasse 4 : over 55 år – 1 valgfritt redskap

Duo/Trio : En klasse – reglement for nasjonal klasse tropp

Tropp: En klasse – reglement for nasjonal klasse tropp

Startkontingent klasse 0-4: kr 200,-

Startkontingent duo/trio og tropp: kr 200,- pr. gymnast.

OPPVISNINGSKLASSE

OPPVISNINGSTROPPER:

Max tid på programmet:
Opptil 10 gymnaster: 1.30 min.
Over 10 gymnaster: 2.30 min.

Startkontingent kr 200,- pr. gymnast.

JUBILEUMSSHOW OG BURSDEGSFEST!

VI FEIRER 30 ÅR MED GLADE RG DAGER, OG INVITERER TIL SHOW FREDAG KVELD

Vi ønsker å sette sammen et variert show og vil gjerne ha innslag fra klubber rundt om i landet.

Tema for showet er «Rytmask Glede»!

Klubber som ønsker å delta melder fra direkte til rgbente@online.no innen 15. mars.

Etter showet blir det bursdagsfest for alle gymnaster!

NORSKTOPPEN

MED BENTES VANDREPOKAL ARRANGERES LØRDAG KVELD

De beste gymnastene fra:

- Rekrutt Internasjonal Nivå 1 - 3-kamp (1)
- Rekrutt Internasjonal Nivå 2 (3)
- Yngre junior internasjonal Nivå 4 (1)
- Junior internasjonal Nivå 6 (3)
- Senior internasjonal Nivå 8 (4)

kvalifiserer seg til deltagelse.



INNKVARTERING

- Ønskes hotellovernatting anbefaler vi: Scandic hotell Asker. Bestill direkte til hotellet på telefon 23 15 54 16 eller mail: asker@scandichotels.com eller booking.asker@scandichotels.com Oppgi at det er en Asker Turn bestilling. Scandic hotell er allerede ganske fullt denne helgen med gjester til Glade RG-dager, så alternative muligheter i Asker kan være Leangkollen hotell eller Vette hotell.

KONKURRANSEARENA

Askerhallens Idrettshall - Fri takhøyde 9.6 m
Askerhallens Ishall - Fri takhøyde 9.6 m
Leikvollhallen - Fri takhøyde 7 m

Alle hallene ligger i Risenga Idrettspark, ca 1.7 km. fra sentrum av Asker og ca 1.5 km fra Scandic hotell. Følg Bleikerveien fra Asker sentrum. Askerhallen har adresse: Bragesvei 2, 1387 Asker

PÅMELDING OG SPØRSMÅL:

Kontaktperson vedrørende påmelding: Monica Hvidsten Swensen rgaskerturn@gmail.com

PÅMELDING:

Påmelding via Mysoft.

STARTKONTIGENT

I tillegg til startkontigent som angitt per klasse individuelt, tropp og lag tilkommer en avgift på 65 kr per gymnast.

Trinn og redskaper for mini-rekrutt og rekrutt

Ved påmelding for mini-rekrutt / rekrutt individuelt MÅ trinn og redskap for alle program. **Angi trinn ved å skrive inn tall i boksene for redskaper per gymnast.**

Mini-rekrutt: I obligatoriske program frittstående trinn 1-3 og ball trinn 1 kjøres programmene på halvt felt. **Oppgi hvem som skal kjøre sammen i kommentarfelt i Mysoft.** Dersom det ikke er oppgitt i påmeldingen, settes dette opp av arrangør og kan ikke endres. Husk at jentene må delta i samme klasse for å kjøre sammen.

Redskaper og rekkefølge nasjonal klasse

Ved påmelding MÅ redskaper og redskapsrekkefølge for de nasjonale klassene oppgis. Dersom de ikke oppgis i påmeldingsskjemaet settes redskapene i denne rekkefølgen: Tau, Ring, Ball, Køller, Bånd. Skriv inn tall (rekkefølgenr) i boksene for redskap ved påmelding i mysoft.

Redskaper Internasjonal klasse nivå 5 og 7

Ved påmelding MÅ redskaper de nasjonale klassene oppgis. Dersom de ikke oppgis i påmeldingsskjemaet settes redskapene i denne rekkefølgen: Ring, Ball, Køller, Bånd. Skriv inn tall (rekkefølgenr) i boksene for redskap ved påmelding i mysoft.

PÅMELDINGSFRIST: **14. mars 2020**

Faktura sendes ut etter påmeldingsfristen.

MERK:

Ved påmeldinger eller endring av klasser etter 14. mars, belastes klubben 300 kr ekstra per etteranmelding.

TIDSPLAN

Tidsplanen vil være klar 30. mars 2020.

Informasjon om konkurransen vil bli lagt ut på:

<https://askerturn.klubb.nif.no/Sider/Hjem.aspx>



Følg **Glade RG-dager** på:



<https://www.facebook.com/gladergdager>



<http://instagram.com/askerrytmiskgymnastikk>

Vi ønsker alle velkommen til Asker!