



# Malvik Turn og RG



Rytmask gymnastikk

inviterer i samarbeid med  
Norges Gymnastikk- og Turnforbund  
til

## Nasjonal rekruttkonkurranse i RG 28.-29. januar 2023



<b>Dato:</b>	28.-29. januar 2023	
<b>Sted:</b>	Malvikhallen, 7560 Vikhammer	
<b>Takhøyde:</b>	8 meter	
<b>Konkurranse klasser og startkontigent:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rekrutt int. klasse 3-kamp</li><li>- Rekrutt int. klasse 4-kamp</li><li>- Rekrutt nasj. klasse 11år 2-kamp</li><li>- Rekrutt nasj. klasse 12år 3-kamp</li><li>- Rekrutt tropp RG-for alle</li><li>- Rekrutt tropp A frittstående</li><li>- Rekrutt tropp A ball</li><li>- Rekrutt Duo/Trio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kr. 600,-</li><li>Kr. 600,-</li><li>Kr. 450,-</li><li>Kr. 450,-</li><li>Kr. 150,- pr gymn.</li><li>Kr. 1.500,-</li><li>Kr. 1.500,-</li><li>Kr. 300,- pr gymn.</li></ul>
<b>Innbetaling:</b>	Faktura sendes ut samlet til hver klubb etter påmeldingen.	
<b>Påmelding:</b>	Frist for påmelding tirsdag 27. desember. Send utfylt påmeldingsskjema samlet fra klubben til <a href="mailto:marte.stalsberg@hotmail.com">marte.stalsberg@hotmail.com</a> . Husk å skrive riktig trinn i påmeldingen.	
<b>Overnatting:</b>	<p>Vi anbefaler overnatting på et av mange hoteller i Trondheim sentrum. Trondheim sentrum har best forbindelse til hallen med kollektivtransport.</p> <p>Thon hotell Prinsen og Thon hotell Trondheim har reservert rom til konkurransen. <u>Thon hotell Prinsen:</u> Priser pr. natt inkl. frokost og mva. Reservasjon på mail <a href="mailto:Lena.arnesen@olavthon.no">Lena.arnesen@olavthon.no</a> innen 21.12 for rabatterte priser, oppgi «Malvik Turn og RG 30017554».</p> <p>Enkeltrom: 1395,- Dobbelrom: 1645,- Trippelrom: 1845,- (2245,- for SUPERIOR ROM) begrenset antall Firesengsrom: 2595,- (BUSINESS ROM) begrenset antall</p>	



	<p><b>Thon hotell Trondheim:</b> Priser pr. natt inkl. frokost og mva. Bestilles på nettsiden <a href="http://www.thonhotels.no">www.thonhotels.no</a>.</p> <p>Singelrom: 1116,- Queen rom: (2 personer): 1196,- Twinrom (2 personer): 1276,- Standard dobbeltrom (2 personer): 1595,- Familerom (3 personer): 1995,-</p> <p>Det er også mulig å overnatte i Stjørdal sentrum eller på Best Western Stav Hotell i Malvik kommune, men bussforbindelsen er best til Trondheim.</p>
<b>Kontaktperson:</b>	Marte Stalsberg, <a href="mailto:marte.stalsberg@hotmail.com">marte.stalsberg@hotmail.com</a>
<b>Veibeskrivelse til hallen:</b>	<p>Hallens adresse er Malvikhallen, 7560 Vikhammer.</p> <p>Fra flyplassen kan man ta flybuss, tog eller rutebuss (70) inn til Trondheim. Buss nr. 70 går forbi hallen på vei inn til Trondheim.</p> <p>Fra Trondheim sentrum går rutebuss 70 og 79 til hallen. Busstoppene som er nærmest hallen er «Vikhammerløkka» (buss 70) eller «Vikhammer» (buss 70 og 79). Bruk appen «AtB» både for å kjøpe billett og for å sjekke busstider.</p>
<b>Tidsplan og øvrig info:</b>	<p>Skisse til tidsplan sendes ut i etterkant av påmeldingsfristen. Av hensyn til juleferie blir den sendt ut 5. januar. Endelig informasjon sendes ut senest 2 uker før konkurransen, 15. januar.</p> <p><i>Denne konkurransen blir ikke streamet eller filmet, og vi minner om at det ikke er tillatt å ta bilder eller legge ut bilder av gymnaster dersom det ikke er gitt samtykke fra forelder og gymnast. Vi vil at alle skal føle seg trygge, og ber om at foreldre og andre respekterer barnas rett til å ikke bli tatt bilde av.</i></p>
<b>Musikk</b>	<p>Musikk til tropp og ev. egenkoreograferte individuelle programmer skal sendes inn elektronisk i mp3 filformat.</p> <p>Musikkfiler merkes med følgende: Kjørenummer - Klasse - Navn – Klubb – Redskap.</p> <p>Det er ikke nødvendig å sende inn obligatorisk musikk!</p> <p><i>Musikkansvarlig får tilgang til en mappe i google drive i etterkant av påmeldingsfristen, og legger inn alle musikkfiler senest søndag 15. januar.</i></p>



**Bankett:**

Det arrangeres venninnekveld for alle deltakere lørdag 28. januar. Pris 150 kr per person. Marker i påmeldingsskjemaet for hvor mange gymnaster/trenere/ledsagere som skal delta på venninnekveld. Innbetaling for venninnekvelden kommer på samme faktura som deltakeravgift.



## Velkommen til Malvik!

