Regler, bestemmelser og kvalifisering NM rytmisk gymnastikk

Publisert 26.11.2026

Innhold

1 Felles regler og bestemmelser for NM i NGTF 2
2 Media og stream 2
3 Kvalifisering til junior NM 3
3.1 JUNIOR 4-KAMP INTERNASJONAL KLASSE 3
3.2 JUNIOR TROPP 3
3.3 JUNIOR DUO/TRIO 3
3.4 ANDRE INDIVIDUELLE KLASSER 3
4 Kvalifisering til senior NM 4
4.1 SENIOR 4-KAMP INTERNASJONAL KLASSE 4
4.2 SENIOR TROPP 4
4.3 SENIOR DUO/TRIO 4
4.4 ANDRE INDIVIDUELLE KLASSER 4
5 Bestemmelser for lag i NM 5
6 Bestemmelser for jury NM 6
6.1 Oppnevning av jury 6
6.2 Jury ansvarsområder 6
6.3 Protest 6
7 Konkurranseprogram og gjennomføring NM 7
7.1 Konkurranseprogram NM 7
7.2 Lagledermøte og dommermøte 7
7.3 Defilering åpningsseremoni 8
7.4 Defilering premieseremoni 8
8 Premiering 8
9 Økonomi 9
9.1 Startkontingent 9
9.2 Øvrige utgifter 9
10 Frister NM 9

1 Felles regler og bestemmelser for NM i NGTF

- For å stille i NM må gymnasten være medlem av de lagene hun skal konkurrere for. Laget/lagene skal være medlem av NGTF.
- NIFs lov § 10-6 Medlemskap i idrettslag: Ingen kan tas opp som medlem av idrettslag uten at økonomiske forpliktelser til andre organisasjonsledd i NIF er gjort opp.
- For å stille i NM må gymnasten ha gyldig konkurranselisens.
- Gymnasten kan kun konkurrere for ett lag i samme gren i samme sesong; kalenderår. Unntak RG: Gymnasten kan delta individuelt for et lag og på en tropp/duo/trio for et annet lag. I individuelle konkurranser og lagkonkurranser der individuelle øvelser inngår, kan en gymnast kun konkurrere for en forening.
- En gymnast kan ikke delta på flere tropper i samme klasse i NM.
- Utenlandske utøvere som er bosatt i Norge og medlem av et lag innen NGTF, kan delta i konkurranser i henhold til følgende regler:
    - Individuell deltagelse av utenlandske gymnaster i NM tillates, men de deltar utenfor konkurranse. Klubb må melde fra om deltagelse i NM for gymnaster uten norsk statsborgerskap til konsulent ved påmeldingen.
    - Det tillates at det er maksimalt 50 % utenlandske utøvere på en tropp eller et lag. Dette gjelder både i NM og andre konkurranser. Ved utregning rundes 50 % nedover, dvs. at med fem utøvere på laget, kan maksimalt to være utenlandske statsborgere. Klubb må melde fra om deltagelse i NM for gymnaster uten norsk statsborgerskap til konsulent ved påmeldingen.
- Kvalifiseringsregler (kapittel 3 og kapittel 4) samt regler for lag (kapittel 5) er i tillegg gjeldende for startberettigelse i NM.
- Samtlige arrangører må ha gjennomført antidoping Norge «Rent Idrettslag», det stilles derfor krav om at samtlige søkere for NM har fullført dette kravet ved innsending av søknaden.

2 Media og stream

Det vil informeres om i invitasjonen om NM streames. Det kan være at det er enkelte klasser som streames og andre ikke.

Arrangør må innlede dialog med NGTF på et tidlig stadium ang. stream. Dette for å gjennomgå informasjon og krav til stream, samt eventuell befaring av konkurransehall og andre nødvendige avklaringer. Arrangør tildeler rollen streaming-ansvarlig til en person hos seg slik at dialogen med kommentator, Amedia og NGTF går via samme person.

Det må settes av plass til rigg av minimum ett kamera, intervjusone, kommentatorer og crew til streaming. Kommentatorplass bør være med fritt syn til konkurranseflate. Crew til produksjon må få sitte uforstyrret fra publikum og andre.

Se arrangørveiledningen for ytterligere informasjon.

3 Kvalifisering til junior NM

3.1 JUNIOR 4-KAMP INTERNASJONAL KLASSE

- Åpen klasse, ingen kvalifisering

3.2 JUNIOR TROPP

- Åpen klasse, ingen kvalifisering
- Utvidede regler for deltagelse på mer enn én tropp som gjelder i norgescup, gjelder ikke under NM.
- Maks åtte gymnaster kan meldes på, men kun de gymnaster som har kjørt min. en kjøring i NM, i den delen av konkurransen det deles ut medalje for, kan få NM medalje/premie. Alle påmeldte får deltagerpremie.
- Aldersbestemmelser i henhold til konkurranseklasser gjelder.

3.3 JUNIOR DUO/TRIO

- Åpen klasse, ingen kvalifisering
- Vanlige aldersbestemmelser for junior gjelder.

3.4 ANDRE INDIVIDUELLE KLASSER

Følgende andre klasser kan stille i NM i enkeltredskaper og lag:

Junior internasjonal klasse 2-kamp

- Gymnaster som stiller med 1-3 redskaper i individuelt NM kan kvalifisere seg til redskapsfinaler på lik linje med gymnaster som stiller i 4-kamp.
- Gymnaster i klassen junior 2-kamp (internasjonal klasse) som stiller i **ordinært NM individuelt** mister muligheten til å stille i NF uavhengig av antall redskaper som gymnasten stiller med og mister også sin plassering i 2-kamp klassen (gjelder ikke lag-NM). Gymnaster som stiller i NM individuelt går opp en klasse uavhengig av antall redskaper vedkommende stiller med og mister dermed sin plassering i NC og rankingliste.
- Gymnast i klassen junior 2-kamp (internasjonal klasse) kan stille i **lag-NM** uten å miste plasseringen i 2-kamp klassen og kan stille i NF. Dette gjelder **kun for lag-NM** og ikke ordinært individuelt NM.

Alle andre individuelle klasser som ikke er nevnt i oversikten stiller ikke i NM.

4 Kvalifisering til senior NM

4.1 SENIOR 4-KAMP INTERNASJONAL KLASSE

- Åpen klasse, ingen kvalifisering

4.2 SENIOR TROPP

- Åpen klasse, ingen kvalifisering
- Under NM kan senior tropp delta med program i henhold til konkurranseklasser.
- For begge program må gjeldende aldersbestemmelser for senior tropp følges.
- Utvidede regler for deltagelse på mer enn en tropp som gjelder i Norgescup, gjelder ikke under NM.
- Maks åtte gymnaster kan meldes på, men kun de gymnaster som har kjørt min. én kjøring i NM, i den delen av konkurransen det deles ut medalje for, kan få NM medalje/premie. Alle påmeldte får deltagerpremie.

4.3 SENIOR DUO/TRIO

- Åpen klasse, ingen kvalifisering

4.4 ANDRE INDIVIDUELLE KLASSER

Følgende andre klasser kan stille i NM i enkeltredskaper og lag:

Senior internasjonal klasse 2-kamp

- Gymnaster som stiller med 1-3 redskaper i individuelt NM kan kvalifisere seg til redskapsfinaler på lik linje med gymnaster som stiller i 4-kamp.
- Gymnaster i klassen senior 2-kamp (internasjonal klasse) som stiller i **ordinært NM individuelt** mister muligheten til å stille i NF uavhengig av antall redskaper som gymnasten stiller med og mister også sin plassering i 2-kamp klassen (gjelder ikke lag-NM). Gymnaster som stiller i NM individuelt går opp en klasse uavhengig av antall redskaper vedkommende stiller med og mister dermed sin plassering i NC og rankingliste.
- Gymnast i klassen senior 2-kamp (internasjonal klasse) kan stille i **lag-NM** uten å miste plasseringen i 2-kamp klassen og kan stille i NF. Dette gjelder **kun for lag-NM** og ikke ordinært individuelt NM.

Alle andre individuelle klasser som ikke er nevnt i oversikten stiller ikke i NM.

5 Bestemmelser for lag i NM

Et lag kan bestå av 3-6 gymnaster.
Hvert lag konkurrerer med 8 programmer (2 ring, 2 ball, 2 køller og 2 vimpel).
Samtlige program er tellende i poengsummen. Laget med høyeste poengsum (8 karakterer) vinner lag-NM.

En gymnast på laget kan kjøre maksimalt tre program. En gymnast på laget kan ikke kjøre samme redskap flere ganger.

Startlisten blir satt opp lagvis. Laget kjører alle sine programmer etter hverandre, i rekkefølgen ring-ball-køller-vimpel.

I lag NM er det to kategorier:
Junior
Senior/åpen (må ha minimum én senior)

I kategorien junior kan laget kun bestå av junior og pre-juniorgymnaster.
I kategorien senior/åpen kan laget bestå av både senior og junior.

Hver klubb kan delta i en eller begge kategorier.
En klubb kan delta med flere lag i samme kategori (de to beste lag fra samme klubb kan telle i resultatlisten), men ingen gymnaster kan delta på flere lag. Juniorgymnaster kan kun delta i en av kategoriene, altså kun juniorkategorien eller kun senior/åpen klasse. Alle gymnaster som deltar i senior/åpen lag blir bedømt etter reglement og krav for senior. Unntaket er at junior gymnaster kan benytte junior redskaper.

<u>Konkurransegjennomføring:</u>
Dag 1:
- Junior lag: kjører 4 programmer (ring, ball, køller, vimpel)
- Senior/åpen lag: kjører 4 programmer (ring, ball, køller, vimpel)

Dag 2:
- Junior lag: kjører de andre 4 programmer (ring, ball, køller, vimpel)
- Senior/åpen lag: kjører de andre 4 programmer (ring, ball, køller, vimpel)

6 Bestemmelser for jury NM

6.1 Oppnevning av jury

Ved alle Norgesmesterskap skal det oppnevnes en jury.
Forbundsstyret oppnevner juryen.

Juryen skal bestå av:

- En representant fra respektive gren, som er juryleder
- Overdommer
- Dommer fra et annet dommersett

Representanten fra respektive gren skal ikke samtidig være oppsatt dommer.

6.2 Jury ansvarsområder

Den oppnevnte juryen i NM har følgende ansvarsområder/oppgaver:

- Være til stede på dommermøte
- Behandle protester av teknisk art og avgjøre disse.
  Bedømmingen av mesterskapet er et dommeransvar og avgjøres av de oppsatte dommerne.
  Juryen kan ikke behandle saker av denne karakter.
- Juryens og dommernes avgjørelser kan ikke ankes.

6.3 Protest

- Det er ikke mulighet til å be om revurdering av karakterer som er frigitt av kontrolldommer.
- Alle protester o.l. i saker som faller under juryens ansvarsområde skal fremsettes skriftlig for juryen, og være undertegnet av ansvarlig person.
- Protesten skal leveres til juryen umiddelbart, og senest 15 min. etter at det forhold som det skal protesteres på har inntruffet eller oppstått.
- Rett til å fremme en protest har:
  - Påmeldte ledere/trenere
  - Deltakende gymnaster som ikke har med seg leder/trener
- Ingen har rett til å fremme protest på vegne av andre enn seg selv eller den vedkommende er påmeldte leder/trener for.
- Juryen skal straks behandle en protest.
- Juryen skal sørge for at resultatet av konkurransen ikke gjøres kjent før juryens arbeide er avsluttet.
- Juryen skal sende rapport til forbundsstyret fra sitt arbeide.

7 Konkurranseprogram og gjennomføring NM

7.1 Konkurranseprogram NM

NGTF foretar trekning av startnummer i etterkant av påmeldingsfrist som er oppgitt i invitasjonen. Det er opp til arrangør om de godtar etteranmeldinger. Dersom arrangør tillater etteranmelding blir gymnast satt opp med startnummer 0. Tidsplan, startlister og kjørelister sendes ut av arrangør i henhold til oppgitte frister i invitasjonen.

I forkant av konkurransestart settes det av tid til prøving av konkurransefeltet. Veiledende tider er 5min pr tropp og 2min pr individuelle gymnast. Klubber med få deltagere blir tildelt tid sammen. Rekkefølgen for prøving av feltet trekkes i forkant.

KLASSE	DAG 1	KVALIFISERTE	DAG 2	KVALIFISERTE
Junior 4-kamp	4-kamp	Åpen	Redskapsfinale	8 pr redskap
Senior 4-kamp	4-kamp	Åpen	Redskapsfinale	8 pr redskap
Junior tropp	1.kjøring	Åpen	2.kjøring	Åpen
Senior tropp	Sammenlagt	Åpen	Program finaler	8 tropper pr program
Junior Duo/Trio	1.kjøring	Åpen	2.kjøring	
Senior Duo/Trio	1.kjøring	Åpen	2.kjøring	
Junior lag internasjonal klasse	1.-4. program	Åpen	5.-8.program	Åpen
Senior/åpen lag internasjonal klasse	1.-4. program	Åpen	5.-8.program	Åpen

7.2 Lagledermøte og dommermøte

På lagledermøtet skal alle lagledere, trenere, dommere, linjedommeransvarlig, sekretariatsansvarlig og speaker være til stede. Hver klubb registreres med navn på lagleder, registrert lagleder må være til stede på lagledermøte, og er klubbens eneste representant med fullmakt til å kontakte dommere/jury ved evt. tvister/klager i løpet av konkurransen.

Aktuelle saker på lagledermøte er:

- Aktuell informasjon fra arrangør og evt. dommeransvarlig
- Kjøreplan deles ut til alle
- Info fra lagledere om eventuelle strykninger av utøvere/lag/tropper
- Info fra lagledere om evt. problemer av teknisk art
- Åpent for spørsmål

Dommermøtet er hovedsakelig for dommere, men lagledere kan delta dersom de ønsker det. Dommeransvarlig leder møtet.

7.3 Defilering åpningsseremoni

Alle Norgesmesterskap skal offisielt åpnes med en defilering.
Under en defilering skal utøverne defilere i sine klubbdresser eller konkurransedrakter.
Klubbene skal defilere i alfabetisk rekkefølge med det arrangerende lag til slutt. Hver deltagende klubb skal representeres med et navneskilt, enten med skiltbærer fra arrangør eller ved at deltagende klubb selv bærer navneskiltet.

Gymnastene har innmarsj etter musikk, og marsjerer sammen ut når musikk settes på igjen.

7.4 Defilering premieseremoni

Under NM skal defilering og all premiering foretas samlet for alle konkurranseklasser umiddelbart etter at konkurransedagen er ferdig. Premiepallen plasseres slik at 2.plassen er på høyre side og 3.plassen er på venstre side av 1.plassen, sett fra utøvernes ståsted med ansiktet mot tribunen. Evt 4.plass og utover plasseres fortløpende til høyre for 3.plassen.

Alle utøverne defilerer i konkurransedrakter.

Klubbene skal defilere i alfabetisk rekkefølge med det arrangerende lag til slutt. Hver deltagende klubb skal representeres med et navneskilt, enten med skiltbærer fra arrangør eller ved at deltagende klubb selv bærer navneskiltet.

8 Premiering

KLASSE	Diplom	Medalje/pokal fra NGTF
Senior 4-kamp	1. plass sammenlagt	Gull*, sølv og bronse medalje
Senior redskapsfinaler	1. plass per redskap	Gull, sølv og bronse medalje
Senior/åpen lag	1. plass	Gull, sølv og bronse medalje
Junior 4-kamp	1. plass sammenlagt	Gull, sølv og bronse medalje
Junior redskapsfinaler	1. plass per redskap	Gull, sølv og bronse medalje
Junior lag	1. plass	Gull, sølv og bronse medalje
Senior tropp sammenlagt	1. plass sammenlagt	Gull, sølv og bronse medalje
Senior tropp redskapsfinaler	1. plass per redskap	Gull, sølv og bronse medalje
Senior duo/trio 2 kjøringer	1. plass sammenlagt	Gull, sølv og bronse medalje
Junior tropp sammenlagt	1. plass sammenlagt	Gull, sølv og bronse medalje
Junior duo/trio 2 kjøringer	1. plass sammenlagt	Gull, sølv og bronse medalje

*Når NGTF tildeles kongepokal til RG skal førsteplass i senior 4-kamp premieres med gullmedalje og kongepokal.

Premier deles ut i henhold til arrangørveiledning.
Normalt deles premie ut av følgende:

1. plass styrets representant
2. plass leder i TKRG/medlem i TKRG
3. plass leder av lokal arrangørkomite

Øvrig premiering, se arrangørveiledning.

Premiering foregår med at tredjeplass ropes opp først. Deretter andreplass før førsteplassen til slutt.

9 Økonomi

9.1 Startkontingent

Senior internasjonal klasse	600,- mangekamp
Junior internasjonal klasse	600,- mangekamp
Senior/junior enkeltredskaper	300,- 1-3 redskaper
Senior/åpen og junior lag	600,- per lag
	+300,- per gymnast (dersom gymnast ikke stiller i mangekamp i samme konkurranse)
Senior og junior Duo/Trio	300,- per gymnast
Senior og junior Tropp	300,- per gymnast
	+ 600,- per program

9.2 Øvrige utgifter

Deltagende klubber er selv ansvarlig for å dekke utgifter til opphold, reise, bevertning, bankett og eventuelt annet i forbindelse med NM.

For utgifter/inntekter i forbindelse med NM som arrangør, se arrangørveiledning.

10 Frister NM

Invitasjon	Publiseres senest 3 mnd før på nettsiden, e-post sendes til klubbkontakt
Påmelding	Senest 10 uker før konkurransen, se dato i invitasjon
Frist for betaling	Se informasjon i invitasjonen (Ofte samtidig med påmeldingsfrist)
Tidsplan (førsteutkast)	Sendes senest 9 uker før konkurransen
Tidsplan (endelig)	Sendes senest 2 uker før konkurransen
Musikk	Se informasjon i invitasjonen
Programskjema tropp	Se informasjon i invitasjonen
Kjørelister	Senest på dommermøtet, ønskelig at det sendes ut på forhånd hvis mulig
Lag oppsett	Se informasjon fra arrangør, endring inntil 1 time før start er mulig.
Hovedskjemaer	Arrangør sender ut hovedskjemaer til dommere, deltakende klubber og konsulent i NGTF når konkurransedagen er ferdig.
Arrangør sender faktura på dommerutgifter i henhold til gjeldende bestemmelser av prosenter og utgifter NGTF skal dekke i NM til NGTF.	Senest innen utgangen av påfølgende måned etter konkurransen. Faktura skal inneholde navn på konkurransen, dato for konkurransen og vedlegg av honorarskjemaer og andre utgifter. Faktura sendes til 970232796@autoinvoice.no
Arrangør sender eventuelle premier til overs tilbake til forbundet.	Senest innen utgangen av påfølgende måned etter konkurransen.

Se ytterligere krav og frister i arrangørveiledningen.