



Rytmisk gymnastikk



INVITASJON Ifact norgescup og nasjonal konkurranse

GLADE RG-DAGER ASKER 28. – 30. april 2023



Glade RG-dager

**For 32. gang ønsker Asker Turnforening
velkommen til stor rytmisk mønstring i Asker!**

ONSDAG 26. april:
TORS DAG 27. april:
FREDAG 28. april:
LØRDAG 29. april:

SØNDAG 30. mai:

Lagledermøte digitalt kl. 21.00
Dommermøte digitalt kl. 21.00
Konkurransesstart ca kl. 17.00
Konkurranser ca. kl 08.00 – ca.19.00
Norsktoppen ca kl 20.30
Konkurranser ca kl 08.00 – ca 17.00
Rekrutt finaler, Rekrutt tropp og mini-rekrutt tropp
vil foregå denne dagen.
Galla, premieutdeling, avslutning ca kl 17.00

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 2015-2016-2017

1 eller 2 program (Frittstående, Ring eller Tau)

Klasse 2: Født 2013-2015

1,2 eller 3 program (Frittstående, Køller og/eller valgfritt)

Startkontingent:

Klasse 1: 300.-

Klasse 2: 450.-

REKRUTT INDIVIDUELT:

Rekrutt Internasjonal 11 år 3-kamp:

Gymnaster født 2012,

Frittstående + 2-3 av Ring, Ball, Køller.
(Frittstående + 2 beste redskap teller)

Rekrutt Internasjonal 12 år 4-kamp:

Gymnaster født 2011,

Frittstående + Ball, Køller, Bånd

Finaler for Rekrutt internasjonal klasse holdes søndag 30. april

Rekrutt Nasjonal 11-12 år, 1 program:

Gymnaster født 2011 og 2012,

Obligatorisk Ring eller køller

Rekrutt Nasjonal 11 år (2-kamp):

Gymnaster født 2012,

Frittstående + Ring og/eller Køller

Rekrutt Nasjonal 12 år (2-kamp):

Gymnaster født 2011,

Frittstående + Ball + Køller

Som arrangør ønsker vi å gi mulighet til deltagelse for gymnaster med færre program enn oppsatt. Dette merkes av i påmeldingsskjemaet.

Startkontingent:

Rekrutt Internasjonal Nivå 11 og 12 år: kr 600,-

Rekrutt Nasjonal: 11-12 år: 1 program: kr. 300.-

Rekrutt Nasjonal 11 år: kr. 450.-

Rekrutt Nasjonal 12 år: kr. 450.-

JUNIOR INDIVIDUELT INTERNASJONALE KLASSE NORGES-CUP

Yngre Junior Internasjonal 2-kamp:

Gymnaster født 2010

Redskap: 2-3 av Ring, Ball, Køller, Bånd

Yngre Junior Internasjonal 3-kamp:

Gymnaster født 2010

Redskap: Ring, Ball, Køller

Junior Internasjonal 2-kamp:

Gymnaster født 2008-2009

Redskap: 2-3 av Ring, Ball, Køller, Bånd

Junior Internasjonal 4-kamp:

Gymnaster født 2008-2009

Redskap: Ring, Ball, Køller, Bånd

Startkontingent:

Yngre junior 2-kamp: kr. 450.-

Yngre junior 3-kamp: kr. 600,-

Junior 2-kamp: kr. 450.-

Junior 4-kamp: kr. 600.-



JUNIOR INDIVIDUELT NASJONALE KLASSE NORGES-CUP

Junior Nasjonal klasse A:

Gymnaster født 2008-2009-2010

Redskap: 2-3 valgfrie (2 beste teller)

Junior Nasjonal klasse B:

Gymnaster født 2008-2009-2010

Redskap: 1-2 valgfrie (beste teller)

Junior Nasjonal klasse C:

Gymnaster født 2008-2009-2010

Redskap: 1 valgfritt

Startkontingent:

Nasjonal klasse A :Kr. 450.-

Nasjonal klasse B: Kr. 450.-

Nasjonal klasse C: Kr. 450.-

SPECIAL OLYMPICS INDIVIDUELT:

Special Olympics:

1-2 valgfrie redskaper.

Vi ønsker 50 gymnaster velkommen til å delta, og vil dele i klasser etter alder, når påmeldingene foreligger. Se påmeldingsskjema.

Startkontingent:

Special Olympics: kr 450,-

SENIOR INDIVIDUELT INTERNASJONAL KLASSE NORGES-CUP

Senior Internasjonal 2-kamp:

Gymnaster født 2007 og tidligere.

Redskap: 2-3 valgfrie (2 beste teller)

Senior Internasjonal 4-kamp:

Gymnaster født 2007 og tidligere

Redskap: Ring, Ball, Køller, Bånd

Startkontingent:

2-kamp: kr 450.-

4-kamp: kr 600.-

SENIOR INDIVIDUELT NASJONAL KLASSE NORGES-CUP

Senior Nasjonal klasse A:

Gymnaster født 2007 og tidligere

Redskap: 2-3 valgfrie (2 beste teller)

Senior Nasjonal klasse B:

Gymnaster født 2007 og tidligere.

Redskap: 1-2 valgfrie (beste teller)

Startkontingent:

Nasjonal klasse A: Kr. 450.-

Nasjonal klasse B: Kr. 450.-

LAGKONKURRANSER

REKRUTT INTERNASJONAL LAGKONKURRANSE:

Gymnaster som deltar i rekrutt individuelt internasjonale klasser 11 og 12 år, 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 600,- pr. lag.

REKRUTT NASJONAL LAGKONKURRANSE:

Gymnaster som deltar i rekrutt individuelt nasjonale klasser 11 og 12 år 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 600,- pr. lag.

JUNIOR LAGKONKURRANSE INTERNASJONAL KLASSE:

Gymnaster som deltar i internasjonale klasser yngre junior 2- og 3-kamp, og junior 2- og 4-kamp, kan danne et lag. Man kan benytte min. 3 gymnaster, max. 5 gymnaster, de 9 beste karakterene teller.

Startkontingent kr 600,- pr. lag.

JUNIOR LAGKONKURRANSE NASJONAL KLASSE:

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

Startkontingent kr 600,- pr. lag.

SENIOR LAGKONKURRANSE INTERNASJONAL KLASSE:

Gymnaster som deltar i senior internasjonale klasser 2-kamp og 4-kamp, kan danne et lag. Man kan benytte min. 3 gymnaster, max. 5 gymnaster, de 9 beste karakterene teller.

Startkontingent kr 600,- pr. lag.

SENIOR LAGKONKURRANSE NASJONAL KLASSE:

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

Startkontingent kr 600,- pr. lag.



TROPPSKLASSER

MINI-REKRUTT TROPP:

3 -30 gymnaster: Født 2012-2017
Program med valgfritt redskap.

Startkontingent kr 250,- pr. gymnast

REKRUTT TROPP FRITTSTÅENDE:

5-8 gymnaster: Født 2010 (max 2), 2011, 2012

Startkontingent kr 1.500,-

REKRUTT TROPP BALL:

5-8 gymnaster: Født 2010 (max 2), 2011, 2012

Startkontingent kr 1.500,-

REKRUTT TROPP "RG FOR ALLE":

3-30 gymnaster: Født 2010, 2011, 2012
Valgfritt redskap. Vurderes etter: Tropp RG for alle reglementet.

Startkontingent kr 150,- pr. gymnast

JUNIOR TROPP NORGES-CUP

Gymnaster født: 2008, 2009, 2010 (kan også delta med max 2 gymnaster født 2007)
Program med 5 par køller eller 5 Baller. Internasjonalt reglement. 2 omganger

Startkontingent kr 2.250,- pr. tropp.

NASJONAL KLASSE TROPP JUNIOR NORGES-CUP

4-8 gymnaster. Født 2008, 2009, 2010.
Valgfritt redskap. Nasjonalt reglement. 2 omganger

Startkontingent kr 2.250,- pr tropp

NASJONAL KLASSE MIX TROPP NORGES-CUP

4-8 gymnaster født 2010 og tidligere. (min 1 gymnast født 2007 eller eldre)
Valgfritt redskap. Nasjonalt reglement. 2 omganger

Startkontingent:2.250.- pr tropp

SENIOR TROPP NORGES-CUP

Gymnaster født 2007 og eldre (kan også delta med max 2 gymnaster født 2008)
Program 1: Program med 5 ringer. Internasjonalt reglement.
Program 2: Program med 3 Bånd og 2 baller. Internasjonalt reglement.
Premiering pr. program, og sammenlagt.

Startkontingent kr 1.500,- pr. tropp per program.



DUO/TRIO-KLASSER

REKRUTT DUO/TRIO:

2-3 gymnaster født 2010, 2011, 2012 (max 1 gymnast født 2010)
Valgfritt redskap. Bedømmes etter rekrutt tropp A reglement. 2 omganger*

Startkontingent: kr 300,- pr. gymnast.

JUNIOR DUO/TRIO NORGES-CUP

2-3 gymnaster født 2008, 2009, 2010.
Valgfritt redskap. Bedømmes etter duo/trio reglement. 2 omganger*

Startkontingent: kr 300,- pr. gymnast.

NASJONAL KLASSE JUNIOR DUO/TRIO NORGES-CUP

Gymnaster født 2008, 2009, 2010.
Valgfritt redskap. Nasjonalt reglement. 2 omganger*

Startkontingent: 300.- pr gymnast

NASJONAL KLASSE MIX DUO/TRIO NORGES-CUP

Gymnaster født 2010 og tidligere (min en gymnast født 2007 eller tidligere)
Valgfritt redskap. Nasjonalt reglement. 2 omganger*

Startkontingent: 300.- pr gymnast

SENIOR DUO/TRIO NORGES-CUP

2-3 gymnaster født 2007 og tidligere.
Valgfritt redskap. Bedømmes etter duo/trio reglement. 2 omganger*

Startkontingent: kr 300,- pr. gymnast.

** Forbehold om to omganger, avhengig av tidsplanen.*

VETERAN KLASSER

Individuelle klasser:

Klasse A: 25-34 år	Ett individuelt program, frivalgt redskap
Klasse B: 35-44 år	Ett individuelt program, frivalgt redskap
Klasse C: Over 45 år	Ett individuelt program, frivalgt redskap

Duo/Trio: En klasse, valgfritt redskap

Tropp: 4 eller flere gymnaster, valgfritt redskap

Reglementet fåes ved hevnedelse til GRGD 2023

Startkontingent:

Individuelt: Kr. 300.-

Duo/trio: Kr. 300.- pr gymnast

Tropp: Kr. 300.- pr gymnast

OPPVISNING:

OPPVISNINGSTROPPER

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

Startkontingent kr 150,- pr. gymnast.

NORSKTOPPEN

MED BENTES VANDREPOKAL ARRANGERES LØRDAG KVELD

De beste gymnastene kvalifiserer seg til deltagelse:

- Rekrutt internasjonal 11 år (1 gymnast)
- Rekrutt internasjonal 12 år (3 gymnaster)
- Yngre junior internasjonal (1 gymnast)
- Junior internasjonal 4-kamp (3 gymnaster)
- Senior internasjonal 4-kamp (4 gymnaster)



INNKVARTERING :

Scandic hotell Asker er fullbooket, men det er mulig å sette seg på venteliste.

Vi anbefaler Scandic hotell Sjølyst som et godt alternativ.

<https://www.scandichotels.no/gladergdager>

KONKURRANSEARENA :

Askerhallens Idrettshall (hovedarena) Brages vei 2

Leikvollhallen A-B, Brages vei 5

Leikvollhallen C

- Fri takhøyde 9.6 m

- Fri takhøyde 7 m

- Fri takhøyde 9 m

Askerhallen og Leikvollhallen ligger i Risenga Idrettspark, ca 1.7 km. fra sentrum av Asker og ca 1.5 km fra Scandic hotell.

PÅMELDING OG SPØRSMÅL:

Påmelding gjøres på vedlagte påmeldingsskjema og sendes: GRGD2023@asketurn.no

Spørsmål kan sendes GRGD2023@asketurn.no

VEILEDNING FOR PÅMELDING:

Fanark 1 Klubbinfo, her fyller du inn all informasjon om klubben, musikkansvarlig og trenere

Fanark 2 informasjon om gymnastene. Alle gymnastene med fullt navn, fødselsår skal fylles inn her. I tillegg skal det krysses av de klassene gymnasten skal delta.

Fanark 3 er detaljert påmelding for individuelle mini-rekrutt klasser.

Fanark 4 er detaljert påmelding for individuelle rekrutt klasser.

Fanark 5 er detaljert påmelding for individuelle internasjonale klasser.

Fanark 6 er detaljert påmelding for individuelle nasjonale klasser.

Fanark 7 er detaljert påmelding for Special Olympics

Fanark 8 er detaljert påmelding for lagkonkurranser.

Fanark 9 er detaljert påmelding for alle troppsklasser.

Fanark 10 er detaljert påmelding for duo/trio klasser.

Fanark 11 er detaljert påmelding for veteranklasser.

Fanark 12 er detaljert påmelding for oppvisningstropper.

PÅMELDINGSFRIST: 15. mars 2023

Startkontingenten faktureres når påmelding er mottatt.

MERK:

Ved påmeldinger eller endring av klasser etter 15.mars, belastes klubben dobbelt startkontingent.

TIDSPLAN

Tidsplanen vil være klar ca 1.april

Informasjonsskriv om arrangementet vil sendes til deltagende klubber, og legges på www.asketurn.no



Vi ønsker alle velkommen til Asker!

Følg **Glade RG-dager** på:



<https://www.facebook.com/askerrytmiskgymnastikk1>