



## Konkurransesklasser 2025 rytmisk gymnastikk

### Individuelt minirekrutt

KLASSE	INDIV.	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
MINIREKRUTT	Klasse 1	-17-19	<b>Frittst.</b> + evt. Tau, Ring eller Ball (1-2 program)	Se rekruttreglement	Frittstående obligatorisk Minirekrutt 6-8 år trinn 1-3 Tau/Ring/Ball: obligatorisk program trinn 1-3	Lokale
MINIREKRUTT	Klasse 2	-15-16	<b>Frittst.</b> + evt. Tau+ evt. Valgfri (1-3 program)	Se rekruttreglement	Frittstående obligatorisk Minirekrutt 9-10 år trinn 1-3 * Tau: obligatorisk program trinn <b>A-2</b> Valgfritt: obligatorisk eller etter int. rekruttreglement <b>NB! Alle må kjøre frittstående</b>	Lokale og Regionale konkurranser

### Individuelt rekrutt

KLASSE	INDIV.	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
REKRUTT Int.	3-kamp	-14	Frittst.+ 2-3 av Tau-Ring-Ball	Rekrutt	Frittstående frivalgt program trinn 1-5 Redskap: frivalgt program etter rekruttreglementet. 2 beste av 3 program med redskap	Nasjonale konk
REKRUTT Int.	2-kamp	-14	Frittst.+ 1-2 av Tau, Ring og Ball	Rekrutt	Frittstående frivalgt program trinn 1-5 Redskap: frivalgt program etter rekruttreglementet. Frittstående og beste program med redskap	Nasjonale konk
REKRUTT Int.	4-kamp	-13	Frittst.-Ring-Køller-Vimpel	Rekrutt	Frittstående frivalgt program trinn 1-5 Redskap: frivalgt program etter rekruttreglement	Nasjonale konk
REKRUTT Int.	2-kamp	-13	Frittst.+ 1-2 av Ring, Køller og Vimpel	Rekrutt	Frittstående frivalgt program trinn 1-5 Redskap: frivalgt program etter rekruttreglementet. Frittstående og beste program med redskap	Nasjonale konk
REKRUTT Nasj.	11år 2-kamp	-14	<b>Frittst.</b> + Tau og/eller Ball (2-3 program)	Rekrutt	Frittstående obligatorisk Nasj. Rekrutt trinn 1-3 * Tau og/eller Ball: obligatorisk trinn <b>A,1-2</b>	Nasjonale konk
REKRUTT Nasj.	12år 2-kamp	-13	<b>Frittst.</b> + Ring og/eller Køller (2-3 program)	Rekrutt	Frittstående obligatorisk Nasj. Rekrutt trinn 1-3 * Ring og/eller Køller: obligatorisk trinn <b>A,1-2</b>	Nasjonale konk
REKRUTT Nasj.	12år 3-kamp	-13	Frittst.+ Vimpel + Valgfri **	Rekrutt	Frittstående obligatorisk Rekrutt trinn 1-3 Vimpel: obligatorisk trinn <b>A,1-2</b> Valgfritt: nasjonalt reglement	Nasjonale konk

\* Frittstående, ring, ball obligatorisk Minirekrutt 9-10 år = Frittstående, ring, ball obligatorisk Nasj. rekrutt.

\*\* Ikke vimpel som valgfritt redskap



## Individuelt pre-junior

KLASSE	INDIV.	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
PRE-JUNIOR Int.klasse	4-kamp	-12	Ring, Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt	Følgende rulling pr konkurranse i NC: Ring-Ball-Vimpel (NC nr. 1) Ring-Køller-Vimpel (NC nr. 2) Ball-Køller-Vimpel (NC nr. 3) 4 program med redskap kjøres i NF. Innføring av frittstående program for pre-junior utsettes til neste sesong (2026).	Norgescup Norgesfinale
PRE-JUNIOR Int.klasse	2-kamp	-12	2 av Ring, Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt	Begge program teller	Norgescup Norgesfinale
PRE-JUNIOR Nasj.klasse	Nasjonal klasse B	-12	1-2 valgfrie	Nasjonalt	Kan kjøre 2 program, det beste teller	Norgescup Norgesfinale
PRE-JUNIOR Nasj.klasse	Nasjonal klasse C	-12	1 valgfritt	Nasjonalt	Kjører ett valgfritt program	Norgescup Norgesfinale

## Individuelt junior

KLASSE	INDIV.	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
JUNIOR Int.klasse	4-kamp	-10,-11	Ring, Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt	I NC-konkurransene kjører alle tre programmer, og så kommer halvparten av gymnastene til finalen hvor de får kjøre redskap nr.4. I NM kjører alle 4-kamp. NC 1: Finale vimpel NC 2: Finale ring NC 3: Finale ball	Norgescup NM
JUNIOR Int.klasse	2-kamp	-10,-11	2-3 av Ring, Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt	2-3 program, de to beste teller.	Norgescup Norgesfinalen
JUNIOR Nasj.klasse	Nasjonal klasse A	-10,-11	2-3 valgfrie	Nasjonalt	Kan kjøre 3 program, de 2 beste teller	Norgescup Norgesfinale
JUNIOR Nasj.klasse	Nasjonal klasse B	-10,-11	1-2 valgfrie	Nasjonalt	Kan kjøre 2 program, det beste teller	Norgescup Norgesfinale
JUNIOR Nasj.klasse	Nasjonal klasse C	-10,-11	1 valgfrie	Nasjonalt	Kjører ett valgfritt program	Norgescup

## Individuelt senior

KLASSE	INDIV.	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
<b>SENIOR</b> Int.klasse	4-kamp	-09 og tidligere	Ring, Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt	I NC-konkurransene kjører alle tre programmer, og så kommer halvparten av gymnastene til finalen hvor de får kjøre redskap nr.4. I NM kjører alle 4-kamp. NC 1: Finale køller NC 2: Finale ball NC 3: Finale vimpel	Norgescup NM
<b>SENIOR</b> Int.klasse	2-kamp	-09 og tidligere	2-3 av Ring, Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt	2-3 program, de 2 beste teller.	Norgescup Norgesfinale
<b>SENIOR</b> Nasj.klasse	Nasjonal klasse A	-09 og tidligere	2-3 valgfrie	Nasjonalt	Kan kjøre 3 program, de 2 beste teller	Norgescup Norgesfinale
<b>SENIOR</b> Nasj.klasse	Nasjonal klasse B	-09 og tidligere	1-2 valgfrie	Nasjonalt	Kan kjøre 2 program, det beste teller	Norgescup Norgesfinale

## Tropp minirekrutt

KLASSE	TROPP	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
MINIREKRUTT	TROPP Lokal 3-30 gymn.	-14-19	Frittstående og /eller Valgfritt redskap	Veiledende reglement for minirekrutt tropp	Se veiledning for Minirekrutt tropp	Lokale konkurranser
MINIREKRUTT	TROPP Regional 3-30 gymn.	-14-15-16	Frittstående og /eller Valgfritt redskap	Veiledende reglement for minirekrutt tropp	Se veiledning for Minirekrutt tropp	Lokale og Regionale konkurranser

## Tropp rekrutt og pre-junior

KLASSE	TROPP	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
REKRUTT TROPP Int.klasse	TROPP 5-8 gymn	-13,-14, Maks.2 gymn. -12	Frittstående Ball	Rekrutt tropp	2 separate program. Separate konk. Kan evt. delta i ett.	Nasjonale konk
REKRUTT TROPP Nasj.klasse	TROPP 4-8 gymn	-14, -13, -12	Valgfritt redskap (ikke frittstående)	Nasjonalt	2 omganger	Nasjonale konk
REKRUTT	TROPP RG for alle 3-30 gymn.	-12,-13, -14,	Frivalgt (Frittst.-Tau- Ring-Ball-køller)	Tropp RG for alle	Se rekruttreglementet	Nasjonale konk
PRE-JUNIOR TROPP Int.klasse	TROPP 5 gymn (+1 reserve)	-12,-13 (Maks.2 gymn. -11)	Ball	Internasjonalt	2 omganger	Nasjonale konk

## Duo/Trio rekrutt og pre-junior

KLASSE	TROPP	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
<b>REKRUTT DUO/TRIO</b> Nasj.klasse	DUO/TRIO nasj. 2-3 gymn	-13,-14 (Maks.1 gymn. -12)	Valgfritt redskap	Nasjonalt	2 omganger	Nasjonale konk
<b>REKRUTT DUO/TRIO</b> Int.klasse	DUO/TRIO 2-3 gymn	-13,-14, Maks.1 gymn. -12	Valgfritt	Rekrutt tropp	Rekrutt reglement, 1 omgang	Nasjonale konk
<b>PRE-JUNIOR DUO/TRIO</b> Nasj.klasse	DUO/TRIO nasj. 2-3 gymn	-12, (Maks.1 gymn. -11)	Valgfritt redskap	Nasjonalt	2 omganger	Nasjonale konk
<b>PRE-JUNIOR DUO/TRIO</b> Int.klasse	DUO/TRIO 2-3 gymn	-12, (Maks.1 gymn. -11)	Ball	Internasjonalt	Nordisk reglement, 2 omganger	Nasjonale konk

## Tropp og duo/trio junior

KLASSE	TROPP	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
<b>JUNIOR</b> Int.klasse	DUO/TRIO 2-3 gymn	-10,-11	Ball	Duo/Trio	2 omganger i Norgescup 2 omganger i NM Redsk. i Nordisk 2026: Ball	Norgescup NM
<b>JUNIOR</b> Int.klasse	TROPP 5 gymn (+1 reserve)	-10, -11 (maks to.-09)	5 ringer	Internasjonalt	I NM kan maks 6 gymnaster kjøre totalt. 2 omganger i Norgescup, 2 omganger i NM Tropp som satser int. i 2025 kan ha en ekstra kjøring med 5 køller utenfor konk. Tropp som satser mot Nordisk i 2026 kan ha en ekstra kjøring med 5 baller utenfor konk.	Norgescup NM
<b>JUNIOR</b> Nasj.klasse	DUO/TRIO 2-3 gymn	-10, -11	Valgfritt	Nasjonalt	2 omganger i Norgescup	Norgescup Norgesfinale
<b>JUNIOR</b> Nasj.klasse	TROPP 4-8 gymn	-10, -11	Valgfritt	Nasjonalt	2 omganger i Norgescup	Norgescup Norgesfinale



## Tropp og duo/trio miks og senior

KLASSE	TROPP	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
<b>SENIOR</b> Int.klasse	DUO/TRIO 2-3 gymnaster	-09 og tidligere	Ball	Duo/Trio	2 omganger i Norgescup 2 omganger i NM Redsk. i Nordisk 2026: Ball	Norgescup NM
<b>SENIOR</b> Int.klasse	TROPP 5 gymnaster (+1 reserve)	-09 og tidligere	2 program 1: 5 Vimpel 2: 2 ring 3 ball	Internasjonalt	NC: Sammenlagt. NM: Sammenlagtvinner etter én kjøring i ring og én kjøring i vimpel/ball. I tillegg vinner per redskap i finale. Maks 6 gymnaster kan kjøre totalt i NM.	Norgescup NM
<b>MIKS</b> Nasj.klasse	DUO/TRIO 2-3 gymn	-11 og tidl. (min én 2009 eller eldre)	Valgfritt	Nasjonalt	2 omganger i Norgescup	Norgescup Norgesfinale
<b>MIKS</b> Nasj.klasse	TROPP 4-8 gymn	-11 og tidl. (min én. 2009 eller eldre)	Valgfritt	Nasjonalt	2 omganger i Norgescup	Norgescup Norgesfinale