

# Invitasjon til kretsdommerkurs i rytmisk gymnastikk 13.-15. oktober 2023

Viken og Oslo gymnastikk- og turnkrets inviterer til kretsdommerkurs i rytmisk gymnastikk. RG-utvalget i kretsen inviterer samtidig til trener- og dommerseminar i Special Olympics.

## Tid og sted

Tid: Fredag 13.10. kl. 17:00 – 21:00  
Lørdag 14.10. kl. 09:00 – 20:00  
Søndag 15.10. kl. 10:00 – 14:00

Sted: Sandbakkenhallen. Adresse: Sandbakkenfarete 18, 1743 Klavestadhaugen.

## Målgrupper

- Nåværende kretsdommere
- De som ønsker å bli kretsdommere
- Observatører (trenere, utøvere e.a.)

## Kriterier for deltakelse

- For å kunne delta på kretsdommerkurs må man være medlem av en klubb som er tilsluttet NGTF.
- Man må fylle 16 år i løpet av det året man går på kurs.

## Eksamen

På dette kurset kan man bli sertifisert som kretsdommer.

Teoretisk hjemmeeksamen består av 100 spørsmål med 4 svaralternativer. Eksamen gis/sendes til kursdeltakere fra kursholder etter endt kurs. Eksamen leveres innen ti dager.

Krav til bestått:

Teoretisk eksamen: 70%.

Det er krav til minimum 80% frammøte for å kunne gå opp til eksamen og få kurset godkjent. Det må sendes inn søknad inkl. legeerklæring om å få ta eksamen på annet tidspunkt dersom deltaker av særskilte grunner ikke kan møte opp til eksamen. Respektive tekniske komité avgjør slike søknader.

## Lengde på sertifisering

- Sertifisering som kretsdommer varer til: 31.12.2024

## Materiell

Det forventes at de som deltar på kurset er kjent med grenen og at man setter seg godt inn i kursmateriellet før kursstart. Følgende er materiell til kurset som kan lastes ned fra [gymogturn.no](http://gymogturn.no):

- Dommernes plikter og rettigheter
- Internasjonalt reglement
- Nasjonalt reglement
- Rekruttreglement

Deltakere anbefales å ta med materiellet til kurset i tillegg til noe å skrive på og med.

## Tidsplan

Det kan komme mindre justeringer.

### Fredag 17:00-21:00:

- 17.00-17.30 Åpning, praktisk informasjon om kurset.
- 17.30-18.15 Generelle regler
- 18.15-19.45 Artisteri individuelt
- 19.45-20.00 Utførelse Individuelt
- 20.00-21.00 Spørsmål

### Lørdag 09:00-20:00:

- 09.00-10.30 Utførelse Individuelt
- 10.30-13.00 Rekrutt/minirekrutt + video obligatoriske program
- 13.00-14.00 Lunsj
- 14.00-15.30 Tropp artisteri og utførelse
- 15.30-18.00 DB (kroppsvansker) og redskapsteknikk
- 18.00-19.00 Prøvedømming

### Søndag 10:00-14:00:

- 10:00-11:30 DA (redskapsvansker)
- 11.30-13.00 Risiko, bølger
- 13.00-14.00 Nasjonalt reglement

## Reise og overnatting

Hver enkelt må selv ivareta reise og overnatting.

Vi anbefaler Thon Hotels som er en av våre samarbeidspartnere. For ytterligere informasjon og booking se [thonhotels.no](http://thonhotels.no). Benytt bookingkode: TH87811.

## Kursholder

Bozena Pietura ([bozena.pietura@gmail.com](mailto:bozena.pietura@gmail.com))

## Ansvarlig for kurset

Brenda Garbin fra TURG i Viken og Oslo gymnastikk- og turnkrets.  
[rg@vogt.no](mailto:rg@vogt.no)

## Deltakeravgift

Kursavgiften er gratis for deltagere som fullfører kretsdommergrad og som er tilhørende i Viken og Oslo gymnastikk- og turnkrets.

Trenere og eventuelle deltagere fra øvrige kretser vil få en egenandel på kr 1.500,-  
Prisen inkluderer kursdeltagelse, bevertning og eksamen. Påmeldingen er bindende.

Det er kun legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved et eventuelt forfall, om man skal unngå å bli fakturert for deltakeravgiften. Eventuell legeattest må sendes forbundskontoret senest 20.10.2023.

## Påmelding

### For de som skal ta eksamen:

Påmelding til kurset foretas via Min Idrett: <https://www.minidrett.no/kurs/10383920> med kurskode: 10383920.

Påmeldingsfrist: **Innen 10. oktober 2023.**

(se veiledning for påmeldingen for de som skal delta på kurset i vedlegget)

Faktura sendes fra Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets til respektive klubb i etterkant av kurset for de som kommer fra en annen krets/ikke fullfører/består kurset.

### For de som skal være observatører/delta på seminar:

Observatører (trenere, utøvere e.a.) som ikke skal ta eksamen, men deltar på kurset/seminaret, melder seg på via til [rg@vogt.no](mailto:rg@vogt.no) med fullt navn, klubb, fødselsår, telefonnummer, adresse og e-post (gjelder kun observatører).

Faktura sendes fra Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets til hver enkelt observatør i etterkant av kurset/seminaret.

## Vi ønsker velkommen til kretsdommerkurs!

Med vennlig hilsen

**Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets**

## Veiledning påmelding i Min Idrett

Min Idrett er personlig. Det betyr at det ikke er mulig å melde på flere samlet.

1. Gå til [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no)
2. Logg inn (dersom du er ny bruker trykker du på dette og følger videre instruksjoner).
3. Trykk på «Påmelding» i fanen øverst når du har logget deg inn.
4. Trykk deretter på «Kurs» over søkefeltet og søk deretter ved å enten benytte søkekode \_\_\_\_\_ (kurskode) eller skriv inn kretsdommerkurs \_\_\_\_\_ (navn på kurset).
5. Trykk inn på kurset som kommer opp (pass på at det er riktig kurs).
6. Trykk «Legg til påmelding» i siden som kommer opp til høyre.
7. Bekreft påmeldingen.