



Aalesunds Turnforening inviterer til Christmas - cup i **rytmisk gymnastikk**

Vi ønsker at dette skal være en konkurranse med sosial atmosfære. Vi tilbyr derfor venninnemiddag etter konkurransen lørdag, felles trening søndag og privat overnatting så langt det lar seg gjøre.

Dato:	16. desember. 2023
Sted:	Larsgården Idrettshall, Larsgårdsringen, 6009 Ålesund
Takhøyde:	9 m (8,6 m til bjelkene)
	<p>Vi tilbyr alle nasjonale og internasjonale klasser for individuelt, duo, trio og tropp. I tillegg til minirekrutt og oppvisning.</p> <p>Hver klasse blir premiert med 1/3 premiering i tillegg til deltakerpremie til alle.</p> <p>Vi ønsker også i denne konkurransen å premiere 1 - 3 plass i alle redskap, for alle aldersklasser.</p> <p>Rekrutt nasjonal (2011 - 2012) <input type="checkbox"/></p> <p>Rekrutt internasjonal (2011 - 2012) <input type="checkbox"/></p> <p>Junior nasjonal (2011 - 2008) <input type="checkbox"/></p> <p>Junior internasjonal (2011 - 2008) <input type="checkbox"/></p> <p>Senior nasjonal (2008 -) <input type="checkbox"/></p> <p>Senior internasjonal (2008 -) <input type="checkbox"/></p>
Innbetaling:	Startkontingent vil faktureres i henhold til påmeldingen.
Påmelding:	<p>Frist for påmelding er søndag 19. november. 2023</p> <p>Ved påmelding etter frist kreves 300 kr i gebyr per gymnast/tropp.</p> <p>Påmelding gjøres samlet av klubben.</p> <p>Benytt påmeldingsskjema som ligger tilgjengelig på gymogturn.no. Ferdig utfylt skjema sendes til alesund.rg@gmail.com</p>
Kontaktperson:	Ulrikke Riise: ulrikke.riise@gmail.com

**Konkurransen
klasser og
Startkontingent:**

Minirekrutt individuelt - 100 kr per program
Minirekrutt tropp - 100 kr per gymnast

Oppvisning alle klasser rekrutt, junior, senior - 100 kr per program

Nasjonal klasse - 150 kr per program

2012 -	1 -kamp Ring eller køller	Nasjonal 2-kamp Frittst. + ring og/eller køller (obligatoriske program)	
2011 - rekrutt		Nasjonal 3-kamp Frittst. + Ball + Køller (obligatoriske program)	
2011 - pre junior	1-kamp nasjonal pre - junior 1 - 2 program etter nasjonalt reglement		
2010 - 2008	Jr. div. C 1-kamp 1 program	Jr. div. B 1-kamp 1 - 2 program	Jr. div. A 2-kamp 2 - 3 program
2008 -	Sr. div B 1-kamp 1 - 2 program	Sr. div. A 2-kamp 2 - 3 program	

Internasjonal klasse - 150 kr per program

2012 -	Int. 3-kamp Frittst. + 2 - 3 av Ring - Ball - Køller	
2011 - rekrutt	Int. 4-kamp Frittst.- Ball - Køller - Vimpel	
2011 - pre junior	2-kamp 2 - 3 program etter jr reglement	
2010 - yngre jr	2-kamp 2 - 3 program	3-kamp 3 - 4 program
2009 - 2008 - jr	2-kamp 2 - 3 program	3-kamp 3 - 4 program
2008 - sr	2-kamp 2 - 3 program	3-kamp 3 - 4 program

	Duo/trio/ tropp		
	2012 - 2010 - rekrutt	Duo/trio 2 - 3 gymnaster valgfri redskap 150 kr per gymnast	
		Tropp 5 - 8 gymnaster Frittst. og/eller Ball 800 kr	Tropp RG for alle 3 - 30 gymnaster 150 kr per gymnast
	2010 - 2008 Junior	Nasjonal jr.Duo/trio 2 - 3 gymnaster valgfritt 150 kr per gymnast	Nasjonal tropp 4 - 8 gymnaster valgfritt redskap 800 kr
		int jr Duo/trio 2 - 3 gymnaster valgfritt 150 kr per gymnast	int. Junior tropp 5 gymnaster Køller evt. Ball (2023) 800 kr
	2010 -	Nasjonal Duo/Trio Miks 2 - 3 gymnaster valgfritt 150 kr per gymnast	Nasjonal Miks tropp 4 - 8 gymnaster valgfritt redskap 800 kr
2008 -	int. sr Duo/trio 2 - 3 gymnaster valgfritt 150 kr per gymnast	int. Senior tropp 5 gymnaster 5 ringer og 3 vimpler + 2 baller 1 program 800 kr/ 2 program 1200 kr	
Veibeskrivelse til hallen:	<p><u>Reise fra byen:</u> Enten kan en velge holdeplass: NTNU Ålesund, her går flere av bybussene forbi. Reisetid 7 min, gåavstand til hallen ca 5 min. Eller en kan velge holdeplass: Kreklingen. Reisetid 10 min, stopper 10 meter fra hallen. ingen avganger søndag.</p> <p><u>Reise fra flyplassen:</u> Det går flybuss fra og til Ålesund Lufthavn (Vigra), som kjører både til Ålesund rutebilstasjon (hotellet) og NTNU Ålesund.</p> <p><u>Andre transportmuligheter: Ålesund Taxi (tlf. 70 10 30 00)</u></p>		
Tidsplan og øvrig info:	Skissen til tidsplan sendes ut senest 1 uke etter påmelding. Endelig informasjon sendes ut 2 uker før konkurransen.		
Overnatting:	Vi kan være behjelpelige med å få sportspriser på hotell, ved rask tilbakemelding. Om det er aktuelt for tilreisende med privat overnatting, så kan vi tilby det. Mulig egen madrass og sovepose må medbringes.		
Bespising:	Lørdag vil vi ha en venninne middag rett etter konkurransen. ca 2 timer. Det vil bli mat og underholdning. 150 kr per person.		

Velkommen til Ålesund!