



Rytmisk gymnastikk



# INVITASJON GLADE RG-DAGER ASKER 3.-5. mai 2024



Glade RG-dager

**For 33. gang ønsker Asker Turnforening  
velkommen til stor rytmisk mønstring i Asker!**

**TIRSDAG 30. april:**

**TORS DAG 2. mai:**

**FREDAG 3. mai:**

**LØRDAG 4. mai:**

**SØNDAG 5. 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 08.30 – ca 17.00

Alle tropper for rekrutt- og minirekrutt vil foregå denne dagen.

Galla, premieutdeling, avslutning ca kl 17.00

*Med forbehold om endringer.*



## **JUNIOR INDIVIDUELT INTERNASJONALE KLASSER NORGES-CUP**

**Pre-junior 2-kamp:**

Gymnaster født 2011

2-3 valgfrie program (ring, ball, køller, vimpel)

**Pre-junior 3-kamp:**

Gymnaster født 2011.

Ring- Køller- Vimpel

**Junior Internasjonal 2-kamp:**

Gymnaster født 2009-2010.

Redskap: 2-3 valgfrie (2 beste teller)

**Junior Internasjonal 4-kamp:**

Gymnaster født 2009-2010.

Redskap: Ring, Ball, Køller, Bånd

Startkontingent:

2-kamp: kr 450.-

3-kamp , 4-kamp: kr. 600.-

## **JUNIOR INDIVIDUELT NASJONALE KLASSER**

**Pre junior Nasjonal klasse:**

Gymnaster født 2011

Redskap 1-2 valgfrie (beste teller)

**Junior Nasjonal klasse A:**

Gymnaster født 2009-2010

Redskap: 2-3 valgfrie (2 beste teller)

**Junior Nasjonal klasse B:**

Gymnaster født 2009-2010

Redskap: 1-2 valgfrie (beste teller)

**Junior Nasjonal klasse C:**

Gymnaster født 2009-2010

Redskap: 1 valgfritt

Startkontingent:

Kr. 450.-

## **SPECIAL OLYMPICS INDIVIDUELT:**

**Level C:** Frittstående, Køller, Ball

**Level 1:** Frittstående, Køller, Ball

**Level 2:** Frittstående, Køller, Ball

**Level 3:** Frittstående, Ball, Køller eller Vimpel

**Level 4:** Frittstående, Ball, Køller eller Vimpel

Startkontingent:

Special Olympics: kr 450,-

## SENIOR INDIVIDUELT INTERNASJONAL KLASSE NORGES-CUP

### Senior Internasjonal 2-kamp:

Gymnaster født 2008 og tidligere. Redskap: 2-3 valgfrie (2 beste teller)

### Senior Internasjonal 4-kamp:

Gymnaster født 2008 og tidligere Redskap: Ring, Ball, Køller, Bånd

Startkontingent:

2-kamp: kr 450.-

4-kamp: kr 600.-

## SENIOR INDIVIDUELT NASJONAL KLASSE

### Senior Nasjonal klasse A:

Gymnaster født 2008 og tidligere Redskap: 2-3 valgfrie (2 beste teller)

### Senior Nasjonal klasse B:

Gymnaster født 2008 og tidligere. Redskap: 1-2 valgfrie (beste teller)

Startkontingent:

Kr. 450.-

## LAGKONKURRANSER

### REKRUTT INTERNASJONAL LAGKONKURRANSE:

Gymnaster som deltar i rekrutt internasjonal klasse 11år og internasjonal klasse 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 500,- pr. lag.

### REKRUTT NASJONAL LAGKONKURRANSE:

Gymnaster som deltar i rekrutt individuelt nasjonal klasse 11 år og nasjonal klasse 12 år 2-kamp og 3-kamp, 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 500,- pr. lag.

### JUNIOR LAGKONKURRANSE INTERNASJONAL KLASSE:

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

Startkontingent kr 500,- pr. lag.

### JUNIOR LAGKONKURRANSE NASJONAL KLASSE:

Gymnaster som deltar i pre-junior nasjonal klasse og 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 500,- pr. lag.

### **SENIOR LAGKONKURRANSE INTERNASJONAL KLASSE:**

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

Startkontingent kr 500,- 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 500,- pr. lag.



## **TROPPSKLASSER**

### **MINI-REKRUTT TROPP:**

3 -30 gymnaster: Født 2013-2018  
Program med valgfritt redskap.

Startkontingent kr 150,- pr. gymnast

### **REKRUTT TROPP FRITTSTÅENDE:**

5-8 gymnaster: Født 2011 (max 2), 2012, 2013

Startkontingent kr 1.500,-

### **REKRUTT TROPP RING:**

5-8 gymnaster: Født 2011 (max 2), 2012, 2013

Startkontingent kr 1.500,-

### **REKRUTT TROPP "RG FOR ALLE":**

3-30 gymnaster: Født 2011-2013  
Valgfritt redskap. Vurderes etter: Tropp RG for alle reglementet.

Startkontingent kr 150,- pr. gymnast

### **UNGDOM TROPP "RG FOR ALLE" NY KLASSE!**

3-30 gymnaster: Født 2011 og eldre  
Valgfritt redskap. Vurderes etter: Tropp RG for alle reglementet.

Startkontingent kr 250,- pr. gymnast

### **JUNIOR TROPP NORGES-CUP**

Gymnaster født: 2009, 2010, 2011 (kan delta med max 2 gymnaster født 2008)  
Program med 5 par køller. Internasjonalt reglement. 2 omganger

Startkontingent kr 2.250,- pr. tropp.

### **NASJONAL KLASSE TROPP JUNIOR**

4-8 gymnaster. Født 2009, 2010, 2011  
Valgfritt redskap. Nasjonalt reglement. 2 omganger

Startkontingent kr 2.250,- pr tropp

### **NASJONAL KLASSE MIX TROPP**

4-8 gymnaster født 2011 og tidligere. (min 1 gymnast født 2008 eller eldre)  
Valgfritt redskap. Nasjonalt reglement. 2 omganger

Startkontingent: 2.250,- pr tropp

### **SENIOR TROPP NORGES-CUP**

Gymnaster født 2008 og eldre (kan delta med max 2 gymnaster født 2009)  
Program 1: Program med 5 ringer. Internasjonalt reglement.  
Program 2: Program med 3 Bånd og 2 baller. Internasjonalt reglement.

Startkontingent kr 1.500,- pr. tropp per program.

## **DUO/TRIO-KLASSER**

### **REKRUTT DUO/TRIO:**

2-3 gymnaster født 2011, 2012, 2013 (max 1 gymnast født 2011)  
Valgfritt redskap. Bedømmes etter rekrutt tropp A reglement. 2 omganger\*

Startkontingent: kr 300,- pr. gymnast.

### **JUNIOR DUO/TRIO NORGES-CUP**

2-3 gymnaster født 2009, 2010, 2011. Program med Køller.  
Bedømmes etter duo/trio reglement. 2 omganger

Startkontingent: kr 300,- pr. gymnast.

### **NASJONAL KLASSE JUNIOR DUO/TRIO**

Gymnaster født 2009, 2010, 2011.  
Valgfritt redskap. Nasjonalt reglement. 2 omganger\*

Startkontingent: 300,- pr gymnast

## NASJONAL KLASSE MIX DUO/TRIO

Gymnaster født 2011 og tidligere (min en gymnast født 2008 eller tidligere)  
Valgfritt redskap. Nasjonalt reglement. 2 omganger\*

Startkontingent: 300.- pr gymnast

## SENIOR DUO/TRIO NORGES-CUP

2-3 gymnaster født 2008 og tidligere (max en gymnast født 2009). Program med ring.  
Valgfritt redskap. Bedømmes etter duo/trio reglement. 2 omganger

Startkontingent: kr 300,- pr. gymnast.

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

## OPPVISNING:

### OPPVISNINGSTROPPER

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

Startkontingent kr 250,- pr. gymnast.

## NORSKTOPPEN

### MED BENTES VANDREPOKAL ARRANGERES LØRDAG KVELD

De beste gymnastene kvalifiserer seg til deltagelse:

- Pre junior internasjonal 3-kamp (2 gymnaster)
- Junior internasjonal 4-kamp (5 gymnaster)
- Senior internasjonal 4-kamp (5 gymnaster)





## INNKVARTERING :

Ønskes hotellovernatting anbefaler vi: Scandic hotell Asker, Askerveien 61,  
Ved bestilling benytt mail: [meeting@scandichotels.com](mailto:meeting@scandichotels.com) og merkes med  
«Glade RG dager 2024 Scandic Asker»

Priser:

Enkeltrom: 990.-

Dobbelrom: 1.190.-

Trippelrom: 1.470.-

Firesengsrom: 1.680.-

## KONKURRANSEARENA :

Askerhallens Idrettshall Brages vei 2

Leikvollhallen A-B, Brages vei 5

Leikvollhallen C (hovedarena)

- Fri takhøyde 11 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 [www.rgform.eu](http://www.rgform.eu)

Dette er et internasjonalt system, der klubben må lage seg en bruker. Samme system benyttes i flere konkurranser.

NB: viktig at dere laster inn musikken, samtidig med påmelding!

**NB: Påmelding for MINI-REKRUTTER gjøres i eget påmeldingsskjema**  
**Påmeldingsskjema for Mini-rekrutt sendes: [rgbente1@gmail.com](mailto:rgbente1@gmail.com)**






**PÅMELDINGSFRIST: 15. mars 2024**

**(dette er også frist for opplastning av musikk i alle andre klasser enn mini-rekrutt!)**

Inne på rgform må du passe på:

- At gymnasten meldes på med korrekt navn
- Under «category» finner du korrekt konkurranseklasse
- NB på nasjonale klasser står det redskap «by choice» Det betyr at du melder inn redskapene i den rekkefølgen du ønsker at gymnasten skal kjøre.
- Musikken du laster inn må være i mp3
- For rekruttklassene er det viktig at du under «Level», finner korrekt TRINN! Så riktig trinn kommer inn i startlisten.



Choose Apparatus		Level	MP3 
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 ▾	 Add musicfor WA
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	▾	 Add music for ball
<input type="checkbox"/>		▾	 Add music for clubs

- Hvis du har utfordringer med påmeldingen, spørsmål til dette, kan du ta kontakt med oss: [rgbente1@gmail.com](mailto:rgbente1@gmail.com) eller [dotan.dolev@gmail.com](mailto:dotan.dolev@gmail.com)  
I tilfelle må du passe på at du gjør det i god tid innen fristen!!

**STARTKONTINGENT FAKTURERES NÅR PÅMELDING ER MOTTATT**  
**BETALINGSFRIST: 1. april**

Spørsmål rettes til [rgbente1@gmail.com](mailto:rgbente1@gmail.com)

**MERK:**

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

**TIDSPLAN**

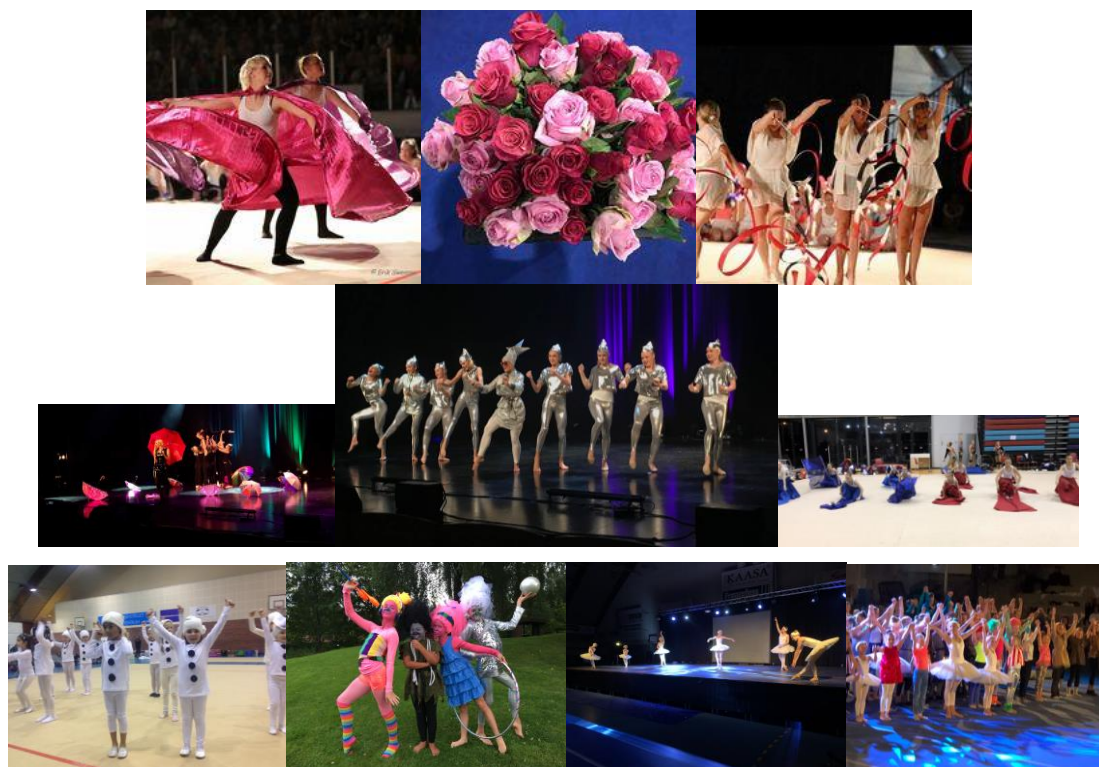
Tidsplanen vil være klar ca. 10. april

Informasjonsskriv om arrangementet vil sendes til deltagende klubber, og legges på [www.rgform.eu](http://www.rgform.eu) og [www.askerturn.no](http://www.askerturn.no)

**LAGLEDERMØTE PÅ ZOOM:**  
**DOMMERMØTE PÅ ZOOM:**

**TIRSDAG 30. APRIL kl. 21.00**  
**TORSDAG 2. MAI kl. 21.00**





**Vi ønsker alle velkommen til Asker!**