



## Innkalling til kretsting 2025

Vi ønsker velkommen til MRGTK sitt kretsting nummer 45 i 2025, hvor saker av betydning for vår idrett vedtas.

Alle klubber som er medlem i MRGTK har anledning til å møte med minst én representant på kretstinget, se forklaring lengre ned.

**Tid:** Lørdag 1.mars 2025

**Sted:** Turnhallen Aalesunds Turnforening

10.00-14.00	<p><b>Idékurs Trampett/Tumbling</b>  <i>På dette kurset lærer du smarte og kreative måter å lære bort turnelementer – fra håndstående til baklengssalto. Vi viser deg hvordan du kan bruke utstyret rundt deg for å gjøre innlæringen enkel, trygg og morsom for gymnastene, samtidig som du slipper å bruke masse tid og krefter på sikring. Du får også tips til hvordan du kan sikre de ulike elementene på en effektiv måte. Dette kurset er perfekt for deg som er ny trener og vil bygge selvtillit, eller for deg som bare trenger litt ny inspirasjon til hvordan ting kan gjøres annerledes.</i>  <i>Vi kommer også til å gå gjennom litt parakrobatikk hvis det er noen som ønsker dette. Det er ikke et krav om gjennomført sikringskurs, men det anbefales at dette gjennomføres.</i></p>
10.00-14.00	<p><b>Popup kurs, idekurs for trenere på småbarnsparti</b>  <i>Beskrivelse kommer</i></p>
10.00-14.00	<p><b>Drift og utvikling av idrettslag er et dialogbasert styrekurs</b> hvor formålet er å gjøre ledere/tillitsvalgte i idrettslag bedre i stand til å drive et idrettslag/klubb på en god og forsvarlig måte.  <i>Tema som berøres i samlingen er lederens rolle og ansvar, godt styrearbeid, utviklingsorientert klubbdrift, spesielle utfordringer knyttet til det å drive en klubb basert på frivillighet mm. Det legges opp til en styrt dialog og erfaringsutveksling rundt ulike tema som er relevante og aktuelle for deltagerne. Samlingen er fleksibel og det vil bli satt av tid til å diskutere tema som deltagerne tar med seg inn i samlingen.</i></p>
14.00-14.30	<b>Lunsj</b>
14.30-15.30	<b>Idrettskretsen tilgjengelig for spørsmål og drøfting</b>
14.30-18.30	<p><b>Paraturn</b>  <i>Dette grunnleggende kurset gir deg verktøyene til å tilrettelegge turntrening for alle gymnaster, uavhengig av funksjonsevne. Vi vil dekke tilpasninger for gymnaster med ulike utfordringer, som fysiske funksjonsnedsettelse, psykiske utviklingshemninger, syns- og hørselsnedsettelse. Prinsippene som gjennomgås er allsidige og kan også brukes til å styrke treningen for funksjonsfriske gymnaster. Kurset vil ha særlig fokus på hvordan man bryter ned elementer i mindre steg for gradvis mestring, med stasjonsbasert trening som et sentralt tema.</i></p>
16.00-18.00	<b>Tingforhandlinger</b>
20.00-	<b>Tingmiddag på Nonna Lina med utdeling av kretsens fortjeneste medalje, årets trener, årets utøver og årets ildsjel.</b>

**Priser:**

Kurs: 600kr (kan da delta på alle kurs)  
Lunsj: 160kr  
Middag: 370kr

**[Bindende påmelding her](#)****Påmeldingsfrist: 10.februar 2025**

Deltaker bekrefter i påmeldingsskjemaet at representanten er valgt eller utpekt til å representere klubben i henhold til § 12 i kretsens lov.

QR kode for påmelding til kretsting og/eller kurs

**Overnatting**

Overnatting ordnes av den enkelte. Ved booking på Thon Hotel Ålesund og bookingkode TH 87811 koster enkeltrom 1084 pr natt og dobbeltrom 1244 pr natt.

**Saker til tinget må sendes inn skriftlig innen 14.februar**

Saker med underlagsdokumenter sendes på e-post til [moreogromsdalgtk@gymogturn.no](mailto:moreogromsdalgtk@gymogturn.no)  
Forslag som leveres etter fristen vil bli avvist.

**Nominasjoner til kretsens fortjenestemedalje, årets trener, årets utøver og årets ildsjel innen 20.januar**

[Her kan du registrere din nominasjon](#)

**Representasjon i henhold til kretsens lov § 12:****§ 12 (2) Møterett, talerett, forslagsrett og stemmerett**

- a) Styret
- b) Representanter fra idrettslagene etter følgende skala:
- c) Representanter fra lagene etter følgende skala:  
For lag til og med 50 medlemmer 1 representant  
For lag fra 51-100 medlemmer 2 representanter  
For lag med over 100 medlemmer 3 representanter  
- som er det høyeste antall representanter et lag kan ha.

Representantene må være valgt på ordinært eller ekstraordinært årsmøte/ting, eller oppnevnt av styret. For å være representant må man ha fylt 15 år i løpet av kalenderåret, vært medlem av en klubb som er medlem i MRGTK i minst én måned og ha gjort opp sine forpliktelser i klubben.

Observatører kan delta i tillegg til representantene fra klubber.

**§ 5 Kjønnfordeling**

For regler om kjønnfordeling i styre, utvalg mv. og ved representasjon til årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd, gjelder NIFs lov § 2-4.

**Sakspapirer**

Sakspapirer blir tilgjengelige på [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no) senest 21.februar.



Eventuelle praktiske spørsmål omkring arrangementet kan rettes til  
[moreogromsdalgtk@gymogturn.no](mailto:moreogromsdalgtk@gymogturn.no)

**Med vennlig hilsen**  
**Møre og Romsdal Gymnastikk- og Turnkrets**