



Konkurranselasser 2025 rytmik gymnastikk

Individuelt mini-rekrutt

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

Individuelt rekrutt

KLASSE	INDIV.	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konk.tilbud
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	Frittst. + Tau og/eller Ball (2-3 program)	Rekrutt	Frittstående obligatorisk Nasj. Rekrutt trinn 1-3 * Tau og/eller Ball: obligatorisk trinn 1-3	Nasjonale konk
REKRUTT Nasj.	12år 2-kamp	-13	Frittst. + Ring og/eller Køller (2-3 program)	Rekrutt	Frittstående obligatorisk Nasj. Rekrutt trinn 1-3 * Ring og/eller Køller: obligatorisk trinn 1-3	Nasjonale konk
REKRUTT Nasj.	12år 3-kamp	-13	Frittst.+ Vimpel + Valgfri **	Rekrutt	Frittstående obligatorisk Rekrutt trinn 1-3 Vimpel: obligatorisk trinn 1-3 Valgfritt: nasjonalt reglement	Nasjonale konk

* Frittstående, ring, ball obligatorisk Mini-Rekrutt 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	Konk.tilbud
PRE JUNIOR Int.	4-kamp	-12	***Frittst.int.regl +3 av Ring, Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt	Følgende rullering 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.	Norgescup Norgesfinale
PRE JUNIOR Int.	2-kamp	-12	2 av Ring, Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt	Begge program teller	Norgescup Norgesfinale
PRE JUNIOR Nasj.	2-kamp	-12	2 av Tau, Ring, Ball, Køller, Vimpel	Nasjonalt	Begge program teller.	Norgescup Norgesfinale

***Frittstående etter internasjonalt reglement uten gradering.

Individuelt junior

KLASSE	INDIV.	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konk.tilbud
JUNIOR Int.	4-kamp	-10,-11	Ring, Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt		Norgescup NM
JUNIOR Int.	3-kamp	-10,-11	3 av Ring, Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt	3 program, 3 teller.	Norgescup Norgesfinalen
JUNIOR Nasj.	Nasjonal klasse A	-10,-11	2-3 valgfrie	Nasjonalt	Kan kjøre 3 program, de 2 beste teller	Norgescup Norgesfinale
JUNIOR Nasj.	Nasjonal klasse B	-10,-11	1-2 valgfrie	Nasjonalt	Kan kjøre 2 program, det beste teller	Norgescup Norgesfinale
JUNIOR Nasj.	Nasjonal klasse C	-10,-11	1 valgfrie	Nasjonalt	Kjører ett valgfritt program	Norgescup

Individuelt senior

KLASSE	INDIV.	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konk.tilbud
SENIOR Int.	4-kamp	-09 og tidligere	Ring, Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt		Norgescup NM
SENIOR Int.	3-kamp	-09 og tidligere	3 av Ring, Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt	3 program, 3 teller.	Norgescup Norgesfinale
SENIOR Nasj.	Nasjonale klasse A	-09 og tidligere	2-3 valgfrie	Nasjonalt	Kan kjøre 3 program, de 2 beste teller	Norgescup Norgesfinale
SENIOR Nasj.	Nasjonale klasse B	-09 og tidligere	1-2 valgfrie	Nasjonalt	Kan kjøre 2 program, det beste teller	Norgescup Norgesfinale

Tropp mini-rekrutt

KLASSE	TROPP	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konk.tilbud
MINI-REKRUTT	TROPP Lokal 3-30 gymn.	-14-19	Frittstående og /eller Valgfritt redskap	Veiledende reglement for mini-rekrutt tropp	Se veiledning for Mini-rekrutt tropp	Lokale konkurranser
MINI-REKRUTT	TROPP Regional 3-30 gymn.	-14-15-16	Frittstående og /eller Valgfritt redskap	Veiledende reglement for mini-rekrutt tropp	Se veiledning for Mini-rekrutt tropp	Lokale og Regionale konkurranser

Tropp rekrutt og pre junior

KLASSE	TROPP	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konk.tilbud
REKRUTT	TROPP 5-8 gymn	-13,-14	Frittstående Ball	Rekrutt tropp	2 separate program. Separate konk. Kan evt. delta i ett.	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
REKRUTT	DUO/TRIO 2-3 gymn	-12, -13,-14	Valgfritt	Rekrutt tropp	Rekrutt reglement, 1 omgang	Nasjonale konk
PRE JUNIOR	DUO/TRIO 2-3 gymn	-12, -13, (Maks.1 gymn. -11 eller Maks.1 gymn.-13)	Ball	Internasjonalt	Nordisk reglement, 2 omgang	Nasjonale konk
PRE JUNIOR	TROPP 5 gymn (+1 reserve)	-12,-13 (Maks.2 gymn. -11)	Ball	Internasjonalt	2 omganger	Nasjonale konk

Tropp junior

KLASSE	TROPP	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konk.tilbud
Int. KLASSE JUNIOR	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
Int. KLASSE JUNIOR	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 5køller utenfor konk. Tropp som satser mot nordisk i 2026 kan ha en ekstra kjøring med 5ball utenfor konk.	Norgescup NM
Nasj. KLASSE JUNIOR	DUO/TRIO 2-3 gymn	-10, -11	Valgfritt	Nasjonalt	2 omganger i Norgescup	Norgescup Norgesfinale
Nasj. KLASSE JUNIOR	TROPP 4-8 gymn	-10, -11	Valgfritt	Nasjonalt	2 omganger i Norgescup	Norgescup Norgesfinale

Tropp miks og senior

KLASSE	TROPP	Alder 2025	Redskap 2025	Reglement	Bestemmelser	Konk.tilbud
Int. KLASSE SENIOR	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
Int. KLASSE SENIOR	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
Nasj. KLASSE MIKS	DUO/TRIO 2-3 gymn	-11 og tidl. (min én 2009 eller eldre)	Valgfritt	Nasjonalt	2 omganger i Norgescup	Norgescup Norgesfinale
Nasj. KLASSE MIKS	TROPP 4-8 gymn	-11 og tidl. (min én. 2009 eller eldre)	Valgfritt	Nasjonalt	2 omganger i Norgescup	Norgescup Norgesfinale