



Til      Trenerne og dommere  
         Respektive klubber  
         Respektive kretser

Justert 30. august

## Invitasjon til trener- og dommerseminar 2024 rytmisk gymnastikk

Teknisk komité rytmask gymnastikk ønsker alle trenerne og dommere velkommen til høstens seminar. Seminaret er en god mulighet til å gå dypere inn i temaer som opptar dommere og trenere, og vi håper at så mange som mulig har anledning til å delta.

### Målgruppe

Innholdet i seminaret rettes spesielt mot trenere og dommere. I tillegg arrangeres det fellesmøte fredag kveld med informasjon fra komiteen og innspilte aktuelle saker fra klubber og kretser. Representanter fra styre og daglige ledere oppfordres til å delta denne dagen. Se tidsplanen for opplysninger.

### Tid

Seminaret avholdes 19.-20. oktober.  
Fellesmøte avholdes 18. oktober.

Fredag 18.10.2024 kl. 18:00 – 21:00, oppmøte **Thon hotel Opera**.

Lørdag 19.10.2024 kl. 10:00 – 18:00, oppmøte **Thon hotel Opera**.

Søndag 20.10.2024 kl. 09:00 – 18:00, oppmøte **Thon hotel Opera**.



### Sted

- **Thon hotel Opera** ([Dronning Eufemias gate 4, 0191 Oslo](#)).
- Njårdhallen (Sørkedalsveien 106, 0378 Oslo).

Se programmet for ytterligere detaljer.



### Deltakeravgift

Fredag:            Gratis (inkl. enkel bevertning)  
Begge dager:    1.000,- (inkl. lunsj lørdag og søndag)  
Kun lørdag:      500,- (inkl. lunsj lørdag)  
Kun søndag:     500,- (inkl. lunsj søndag)

Faktura sendes klubb etter endt arrangement.

Dersom du deltar som representant fra kretsen, faktureres krets.

Det oppfordres derfor til at den enkelte gjør de nødvendige avtaler med klubben/kretsen før påmelding foretas.

### Program

#### Fredag 18. oktober Fellesmøte

Kl. 17:45 – 18:00    Oppmøte, registrering og lett bevertning  
Kl. 18:00 – 18:05    Velkommen v/leder av TKRG  
Kl. 18:05 – 18:30    TKRG presenterer  
Kl. 18:30 – 19:00    «Veien hit og videre» v/landslagssjef Elizabeth Paisieva  
Kl. 19:00 – 20:55    Innspilte saker  
Kl. 21:00            Møtet avsluttes

**Thon hotel Opera**





## Lørdag 19. oktober Seminar

Kl. 09:45 – 10:00

Oppmøte og registrering

Kl. 10:00 – 10:05

Velkommen v/leder TKRG

Kl. 10:05 – 11:45

«MOT»

**Kl. 11:45 – 13:15**

«Hvordan jobbe for en sunn Idrett i din rolle?» v/Pia Bålsrud fra Sunn Idrett

**Kl. 13:15 – 14:00**

Lunsj

**Kl. 14:00 – 14:30**

Informasjon fra parautvalget v/Brenda Garbin

**Kl. 14:30 – 16:00**

Skadeforebygging og forskning v/Marte D. Gram og Hanna Kristine B. Weinholdt

**Kl. 16:00 – 16:05**

Pause

**Kl. 16:05 – 18:00**

CoP 2025-2028 – Q&A v/Marie Moltubakk

**Thon hotel Opera**

## Søndag 20. oktober Seminar

Kl. 08:45 – 09:00

Oppmøte og registrering

Kl. 09:00 – 09:05

Velkommen v/leder av TKRG

Kl. 09:05 – 12:00

CoP 2025-2028 – Q&A v/Marie Moltubakk

Kl. 12:00 – 12:30

Lunsj

Kl. 12:30 – 13:15

Pause og forflytning

Kl. 13:15 – 15:45

Praksis i sal

Kl. 15:45 – 17:45

Rekruttreglement i sal

Kl. 17:45 – 18:00

Avslutning og hjemreise

**Thon hotel Opera**

**Njårdhallen**



Brenda Garbin  
Leder Parautvalget  
NGTF



MOT Norge



Pia Bålsrud  
Sunn Idrett



Marie Moltubakk,  
Medlem FIG TCRG og  
Utdanningskonsulent NGTF



Hanna Kristine B. Weinholdt,  
Medisinsk støtteapparat  
NGTF



Marte Dobbetin Gram,  
Medisinsk støtteapparat  
NGTF



## Påmelding

**DEL 1:** Interessepåmelding: **15. august:** [Trykk her for interessepåmelding!](#) **Utløpt.**  
(NB, hvis lav interesse kan det bli aktuelt med avlysning. Vi ønsker derfor din interessepåmelding).

**DEL 2:** Frist for endelig påmelding: **15. september (bindende påmelding).**  
Endelig påmelding gjøres elektronisk til både fellesmøte og seminaret her: [Påmeldingsskjema](#)  
**Påmeldingen er nå åpen!**

Eventuelle temaer som ønskes tatt opp på fellesmøte, sendes i eget skjema senest innen **15. august** [Meld inn forslag til saker til fellesmøte her.](#) **(Utløpt)** Komiteen plukker ut aktuelle saker om det ikke er tid til å gjennomgå alle innspill. Agenda til fellesmøte offentliggjøres før 15. september.

## Overnatting og reise:

Klubb/den enkelte dekker og organiserer selv overnatting og reiser. Det er ikke reservert rom, men for de som trenger overnatting anbefaler vi **Thon hotel Opera** eller et annet Thon Hotel i Oslo. Se mer om Thon Hotels her <https://www.thonhotels.no/> Avtalekode: TH87811.

NGTF har i tillegg samarbeidsavtale med både SAS og Norwegian. Sjekk ut mer her for reiser som er til lave priser og med fleksibilitet <https://gymogturn.no/om-ngtf/samarbeidspartnere/>

## Tilleggsinformasjon:

Dette arrangementet arrangeres for miljøet i fellesskap og vi er avhengige av at tilbudet benyttes. Derfor ønsker vi å sette opp en interessepåmelding i forkant slik at vi har et estimat på gjennomføringsevne før vi går videre i planleggingen.

Det tas forbehold om avlysning hvis deltakelsen er lav. Det anbefales derfor at den enkelte tar høyde for dette ved bestilling av blant annet hotell og fly som inkluderer kanselleringsmuligheter. NGTF dekker ikke tap ved avlysning. Det kan komme justeringer i programmet hvis behov.

Ta med noe varmt tøy da det kan være kjølig i møterommet og i hall.

## Hovedansvarlig og kontaktinformasjon

Teknisk komité rytmask gymnastikk er hovedansvarlige for dette seminaret.  
Eventuelle spørsmål kan rettes til konkurransekonsulent for rytmask gymnastikk på forbundskontoret, Marianne Halberg. E-post: [marianne.halberg@gymogturn.no](mailto:marianne.halberg@gymogturn.no) Tlf: 47 47 72 36 (operativ i arbeidstiden). Grunnet ferieavvikling på sommeren besvares eventuelle henvendelser fra rundt midten av august og videre utover høsten.

# Velkommen til seminar!