



Rytmisk gymnastikk



INVITASJON GLADE RG-DAGER ASKER 2.-4. mai 2025



Glade RG-dager

**For 34. gang ønsker Asker Turnforening
velkommen til stor rytmisk mønstring i Asker!**

ONSDAG 30. april:

ONSDAG 30. april:

TORS DAG 1. mai:

FREDAG 2. mai:

LØRDAG 3. mai:

SØNDAG 4. mai:

Lagledermøte digitalt kl. 20.00

Dommermøte digitalt kl. 21.00

Trening for internasjonale deltagere kl. 16.00-19.00

Konkurransesstart int. junior og senior ca kl. 10.00-20.30

Andre kategorier ca. kl. 14:00-20:30

Konkurranser ca. kl. 08.30-20.00

Norsktoppen ca. kl. 21.00

Konkurranser ca. kl. 08.30 – ca 15.30

Alle tropper for rekrutt- og minirekrutt vil foregå denne dagen,
finaler internasjonale klasser, premieutdeling, galla og
avslutning ca. kl. 17.00

Med forbehold om endringer.

ifact 3. NORGES-CUP:

INDIVIDUELLE KLASSER:

Pre-junior, Internasjonal klasse 4-kamp (3 program): Gymnaster født 2012 Startkontingent kr. 600.-	Ball – Køller - Vimpel
Pre-junior, Internasjonal klasse 2-kamp: Gymnaster født 2012 Startkontingent kr. 450.-	2 valgfrie program
Pre-junior, Nasjonal klasse B: Gymnaster født 2012 Startkontingent kr. 450.-	1-2 valgfrie program (beste teller)
Pre-junior, Nasjonal klasse c: Gymnaster født 2012 Startkontingent kr. 450.-	1 valgfritt program
Junior, nasjonal klasse, divisjon A: Gymnaster født 2010 – 2011 Startkontingent kr. 450.-	2-3 valgfrie program (2 beste teller)
Junior, nasjonal klasse, divisjon B: Gymnaster født 2010 – 2011 Startkontingent kr. 450.-	1-2 valgfrie program (beste teller)
Junior, nasjonal klasse, divisjon C: Gymnaster født 2010 – 2011 Startkontingent kr. 450.-	1 valgfritt program
Senior, nasjonal klasse, divisjon A: Gymnaster født 2009 og tidligere Startkontingent kr. 450.-	2-3 valgfrie program (2 beste teller)
Senior, nasjonal klasse, divisjon B: Gymnaster født 2009 og tidligere Startkontingent kr. 450.-	1-2 valgfrie program (beste teller)



DUO/TRIO KLASSER:

Se punkt om påmelding duo-trio, lenger bak i dokumentet.

Junior duo/trio nasjonal klasse:

Gymnaster født 2010-2011

Startkontingent kr. 300.- pr gymnast

Valgfritt redskap

Mix duo/trio nasjonal klasse:

Gymnaster født 2011 og tidligere (min 1 født 2009 eller eldre)

Startkontingent kr. 300.- pr gymnast

Valgfritt redskap

TROPPS-KLASSER:

Se punkt om påmelding troppsklasser, lenger bak i dokumentet.

Junior tropp, nasjonal klasse

4-8 gymnaster (født 2010-2011)

Startkontingent kr. 2250.- pr tropp

Valgfritt redskap

Mix tropp, nasjonal klasse

4-8 gymnaster (født 2011 og tidligere,
min en gymnast født 2009 eller eldre)

Startkontingent kr. 2250.- pr tropp

Valgfritt redskap



NASJONAL KONKURRANSE FOR INDIVIDUELLE REKRUTT-KLASSER:

Rekrutt 2014 internasjonal klasse, 3-kamp: Startkontingent kr. 600.-	Frittstående + 2-3 av Tau, Ring, Ball Frittstående + 2 beste program med redskap teller
Rekrutt 2014 internasjonal klasse, 2-kamp: Startkontingent kr. 600.-	Frittstående + 1-2 av Tau, Ring, Ball Frittstående + beste program med redskap teller
Rekrutt 2013 internasjonal klasse, 4-kamp: Startkontingent kr. 600.-	Frittstående, ring, køller, vimpel
Rekrutt 2013 internasjonal klasse, 2-kamp: Startkontingent kr. 600.-	Frittstående + 1-2 av ring, køller, vimpel Frittstående + beste program med redskap teller
Rekrutt 2014 nasjonal klasse: Startkontingent kr. 450.-	Obligatoriske program: Frittstående + tau og/eller ball Frittstående + beste program med redskap teller
Rekrutt 2013 nasjonal klasse 2-kamp: Startkontingent kr. 450.-	Obligatoriske program Frittstående + ring og/eller køller Frittstående + beste program med redskap teller
Rekrutt 2013 nasjonal klasse 3-kamp: Startkontingent kr. 450.-	Obligatorisk Frittstående og vimpel + Valgfritt program (nasjonal reglement) Alle program teller

NASJONAL KONKURRANSE FOR DUO/TRIO OG TROPP REKRUTT OG PRE JUNIOR:

Duo/trio rekrutt internasjonal klasse: Gymnaster født 2013-2014 (max en gymnast født 2012) Startkontingent kr. 300.- pr gymnast	Valgfritt redskap (rekrutt tropp reglement)
Duo/trio rekrutt nasjonal klasse: Gymnaster født 2013-2014 (max en gymnast født 2012) Startkontingent kr. 300.- pr gymnast	Valgfritt redskap
Pre-Junior duo/trio internasjonal klasse: Gymnaster født 2012 (max 1 gymnast født 2011) Startkontingent kr. 300.- pr gymnast	Valgfritt redskap
Pre-Junior duo/trio nasjonal klasse: Gymnaster født 2012 (max 1 gymnast født 2011) Startkontingent kr. 300.- pr gymnast	Valgfritt redskap

Tropp rekrutt, internasjonal klasse, Frittstående:

5-8 gymnaster født 2013-2014 (max to gymnaster født 2012)
Startkontingent kr. 1500.-

Tropp rekrutt, internasjonal klasse, Ball:

5-8 gymnaster født 2013-2014 (max to gymnaster født 2012)
Startkontingent kr. 1500.-

Tropp rekrutt, nasjonal klasse:

4-8 gymnaster født 2012-2013-2014
Startkontingent kr. 1500.-

Valgfritt redskap (ikke frittstående)

Tropp RG-for alle Rekrutt:

3-30 gymnaster, født 2012-2013-2014
Startkontingent kr. 150.- pr gymnast

Valgfritt

Pre-Junior tropp, internasjonal klasse:

Gymnaster født 2012 2013 (max 2 gymnaster født 2011)
Startkontingent kr. 2250.- pr tropp

Ball

Tropp RG for alle, Ungdom:

3-30 gymnaster, født 2011 og tidligere
Startkontingent kr. 150.- pr gymnast

Valgfritt

NASJONAL KONKURRANSE FOR Special Olympics :

Special Olympics, level C

Startkontingent 450.-

3 program av : Frittstående, tau, ring, ball, køller, vimpel

Special Olympics, level 1

Startkontingent 450.-

3 program av : Frittstående, tau, ring, ball, køller, vimpel

Special Olympics, level 2

Startkontingent 450.-

3 program av : Frittstående, tau, ring, ball, køller, vimpel

Special Olympics, level 3

Startkontingent 450.-

3 program av : Frittstående, tau, ring, ball, køller, vimpel

Special Olympics, level 4

Startkontingent 450.-

3 program av : Frittstående, tau, ring, ball, køller, vimpel

NASJONALT ARRANGEMENT FOR MINI-REKRUTTER 9-10 år:

Ingen bedømming, kun diplom med feadback. Like premier til alle.

Mini-rekrutt individuelt 9-10 år (klasse 2):

Gymnaster født 2015-2016
Startkontingent kr. 300.-

1-3 program:

Frittstående obligatorisk, + ev. Tau obligatorisk, +
ev. valgfritt program

NB:

Vi forutsetter at flest mulig kjører sammen 2 og 2 på teppet.

Hvem som skal kjøre sammen må meldes spesifikt til: konkurranse@askerturn.no

Mini-rekrutt tropp:

Gymnaster født 2014-2015-2016
Startkontingent kr. 150.- pr gymnast

Valgfritt redskap, eller uten redskap.

Mini-rekruttene skal meldes inn via denne linken:

https://www.rgform.eu/event.php?id_prop=7409

velg «Online entry gymnast/judge/coach»



LAGKONKURRANSER:

REKRUTT INTERNASJONAL LAGKONKURRANSE:

Gymnaster som deltar i rekrutt internasjonal klasse 11 år og internasjonal klasse 12 år kan danne et lag. Man kan benytte min. 3 gymnaster, max. 5 gymnaster. De 6 beste karakterene fra programmene 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 6 beste karakterene fra programmene teller i lagkonkurransen. 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 fra programmene teller i lagkonkurransen. 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 fra programmene teller i lagkonkurransen. Startkontingent kr 500,- pr. lag.

Informasjon om påmelding alle lag:

Lagnavnet må oppgis på påmeldingskortet og være helt likt for alle gymnastene i det samme laget. Husk å trykke på «Send» for å lagre

GRGD 2025 (02.05.2025)

Type	Gymnast	National lic.	
FIG licence.nr.		First name	Pernille Nielsen
Family name	Muri	Age group	
Date of birth	2013		
Coaches*	Katrine Field -Hagelund <small>* More coaches use comma as delimiter (ex: coach1, coach2,...)</small>		
Club	Asker Turnforening		
Country	Norway	State	
Email	rgbente1@gmail.com		
Contact/Address			
Category	Rekrutt int. 12 år 4-kamp I (2013)		
Team	Asker rekrutt A		
Award			
Reserve	<input type="checkbox"/>	Out of concurrence	<input type="checkbox"/>
Video	<input type="checkbox"/>		
Choose Apparatus	Level	MP3	
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MP3

- Add musikfor WA
- Add music for hoop
- Add music for clubs
- Add music for ribbon

Send

ÅPEN INTERNASJONAL KONKURRANSE FOR INTERNASJONALE KLASSER

I år skal denne konkurransen være enda mer spennende da vi har åpnet for påmelding fra utenlandske klubber

INDIVIDUELLE KLASSER:

Junior individuelt 2-kamp:

Gymnaster født 2010-2011
Startkontingent kr. 450.-

2-3 valgfrie program, (de 2 beste teller)

Junior individuelt 4-kamp:

Gymnaster født 2010-2011
Startkontingent kr. 600.-

Ring, Ball, Køller, Vimpel

Senior individuelt 2-kamp:

Gymnaster født 2009 og tidligere
Startkontingent kr. 450.-

2-3 valgfrie program, (de 2 beste teller)

Senior individuelt 4-kamp:

Gymnaster født 2009 og tidligere
Startkontingent kr. 600.-

Ring, Ball, Køller, Vimpel

Finaler Søndag 4. mai:

Fra junior 4-kamp: De 6 beste pr program kvalifiserer seg til finalen
Fra senior 4-kamp: De 6 beste pr program kvalifiserer seg til finalen

(arrangørklubben skal ha en gymnast pr finale, dette som gymnast nr 7, dersom ikke kvalifisert)

LAG-KONKURRANSER:

Lagkonkurranse Junior internasjonal:

Gymnaster som deltar i 2-kamp eller 4-kamp kan danne et lag. Et lag består av 3 - 5 gymnaster.
De 9 høyeste karakterene uansett redskap, utgjør totalsummen for laget.

Lagnavnet hvor gymnastene skal delta må oppgis på påmeldingsskjemaet.

Lagkonkurranse senior internasjonal:

Gymnaster som deltar i 2-kamp eller 4-kamp kan danne et lag. Et lag består av 3 - 5 gymnaster.
De 9 høyeste karakterene uansett redskap, utgjør totalsummen for laget.

Lagnavnet hvor gymnasten skal delta må oppgis i påmeldingsskjemaet.

DUO/TRIO KONKURRANSER:

Junior duo/trio:

Gymnaster født 2010-2011
Startkonintingent kr. 300.- pr gymnast

Valgfritt redskap

Senior duo/trio:

Gymnaster født 2009 og tidligere
Startkonintingent kr. 300.- pr gymnast

Valgfritt redskap

TROPPSKONKURRANSER:

Junior tropp, 5 ringer:

Gymnaster født 2010-2011
Startkontingent kr. 1500.-

Junior tropp, 10 køller:

Gymnaster født 2010-2022
Startkontingent kr. 1500.-

For tropper som deltar i begge program: samlet startkontingent kr. 2250.-

Senior tropp, 5 vimpler:

Gymnaster født 2009 og tidligere
Startkontingent kr. 1500.-

Senior tropp, 3 baller + 2 ringer:

Gymnaster født 2009 og tidligere
Startkontingent kr. 1500.-

For tropper som deltar i begge program; samlet startkontingent kr. 2250.-

Den internasjonale konkurransen vil kjøres i Askerhallen etter følgende plan:

Fredag 2. mai:	Senior 2-kamp Junior 4-kamp : 2 program Senior 4-kamp : 2 program Premieutdeling Senior 2-kamp
Lørdag 3. mai:	Junior 2-kamp Junior 4-kamp: 2 program Senior 4-kamp: 2 program Junior duo/trio Senior duo/trio Junior tropp Senior tropp Premieutdeling
Søndag 4. mai:	Finaler individuelt junior og senior, kjøres i Leikevoll hall C.

For deltagelse i den internasjonale delen av Glade RG dager, må deltagende klubber stille med en dommer. Avgift for manglende dommer kr. 1200.-

Informasjon om Påmelding tropp og duo/trio:



ksis Events Results Difficulty scripting Contact References

GRGD 2025

02.05.2025 - 04.05.2025

🇳🇴 Asker

Deadline entry: 13.03.2025

Deadline MP3, Travel, Hotel, Visa, Meal: 13.03.2025

Contact: Bente Bjanes Hage, Tel.: +47 920 26 364, rgbente1@gmail.com

Notes:

Documents:
[Invitasjon_Glade_RG_dager_int_.docx](#)
[Invitation__international_GRGD_2025.docx](#)

Share Tweet Email Share

Preliminary registration Online entry gymnast/judge/coach **Online entry Groups**

Travel form Hotel form

Categories **Entries**

NORSKTOPPEN

MED BENTES VANDREPOKAL ARRANGERES LØRDAG KVELD

De beste gymnastene kvalifiserer seg til deltagelse:

- Junior internasjonal 4-kamp -6 gymnaster, (max 2 utenlandske gymnaster)
- Senior internasjonal 4-kamp -6 gymnaster, (max 2 utenlandske gymnaster)



Kåring av beste klubb!

Også i år vil vi kåre beste klubb! Vi gir prisen til den klubben som viser entusiasme på tribunen, mangfold i deltagelse, god oppførsel, ryddighet i garderobe og treningshall og positive RG holdninger!



Gratulerer til Beste klubb 2024; Bergens Turnforening

RISENGA IDRETTSPARK

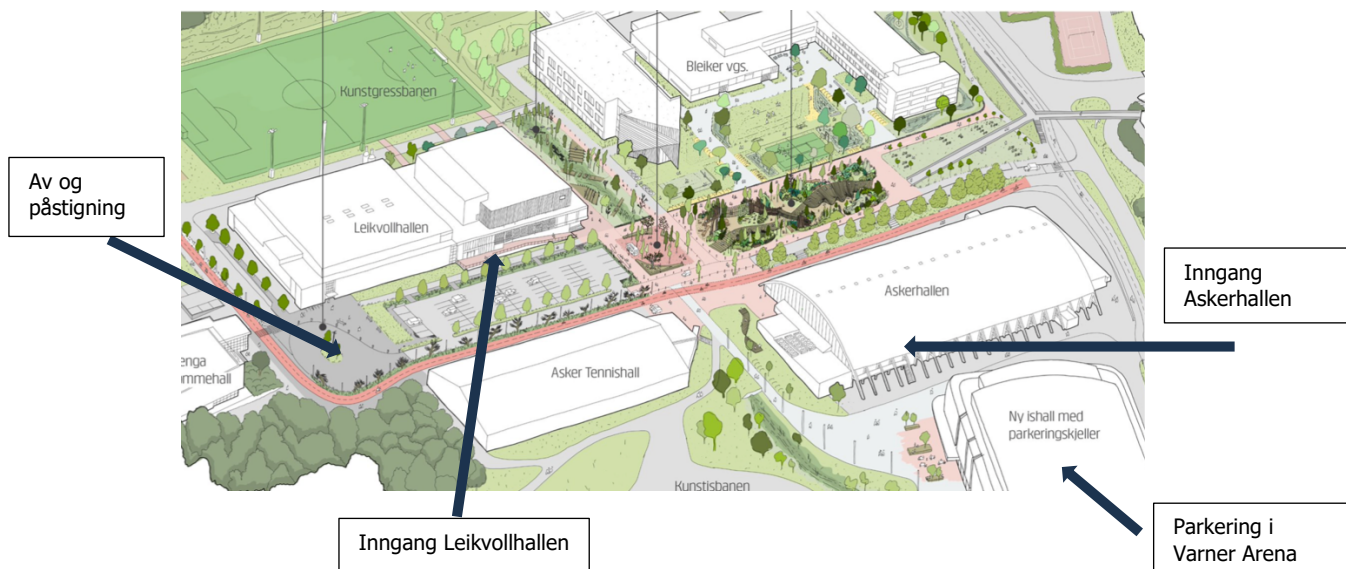
Glade RG dager arrangeres i Risenga idrettspark, i tillegg til konkurransehallene er det fine uteområder, lekeapparater etc. Parkering anbefales i Lensmannslia, eller i parkeringshuset under Varner Arena.

KONKURRANSEARENA:

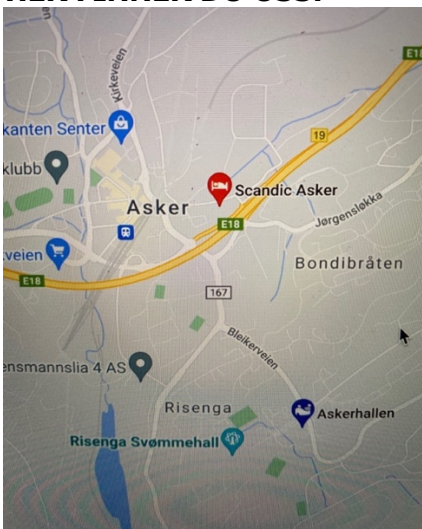
Askerhallens Idrettshall,
Leikvollhallen A-B,
Leikvollhallen C (hovedarena)

Brages vei 2
Brages vei 5
Brages vei 5

- Fri takhøyde 13 m
- Fri takhøyde 7 m
- Fri takhøyde 10 m



HER FINNER DU OSS:



Fra Oslo Lufthavn Gardermoen; lokaltog eller flytog til Asker stasjon.

Fra Asker stasjon er det ca. 15 min. å gå til hallen.

Med bil fra E-18, sørgående eller nordgående, ta av til Asker, følg skilter til Risenga Idrettspark, Askerhallen.

Parkering i parkeringshus under Varner Arena, eller parkeringsplass ved Asker Brannstasjon, Lensmannslia.

Fra Scandic hotell Asker er det ca 15 min å gå til Risenga Idrettspark.

INNKVARTERING:

Ønskes hotellovernatting anbefaler vi: Scandic hotell Asker, Askerveien 61,
Ved bestilling benytt følgende link: <https://www.scandichotels.no/rgdager25>
Benytt følgende kode for spesialpriser: **BGLD020525 innen 21. mars 2025**

Priser inkl. frokost:

Enkeltrom:	1.090.-
Dobbeltrom:	1.290.-
Trippelrom:	1.520.-
Firesengsrom:	1.730.-

PÅMELDING OG SPØRSMÅL:

Påmelding gjøres på denne linken:

https://www.rgform.eu/event.php?id_prop=7409

Påmeldingsfrist 20. mars 2025

Påmeldinger etter fristen eller endringer av klasser, genererer dobbelt startkontingent.
Faktura sendes klubbene når påmeldingen er registrert.

Frist for opplasting av musikk 20. mars 2025

TIDSPLAN

Tidsplanen vil være klar ca. 30. mars 2025

Vi forsøker å sende en foreløpig estimert tidsplan i løpet av kort tid.

Informasjonsskriv om arrangementet vil sendes til deltagende klubber, og legges på

www.rgform.eu og www.askerturn.no

Foreløpig skisse til tidsplan finner du bakert i dette dokumentet.

SPØRSMÅL kan rettes til bente@askerturn.no og konkurransen@askerturn.no



Vi ønsker alle velkommen til Asker!



Kati vil være til stede med stor stand i Leikvoll hall C.
Hun selger redskap og annet utstyr til Rytmask Gymnastikk!

Tatiana Torset

vil være til stede for fotografering:

<https://www.facebook.com/tatiana.torset.photography/>
<https://www.instagram.com/tatiana.torset.photography/>