



Invitasjon til forbundsdommerkurs og trenerseminar i troppsgymnastikk, 5. – 7. september 2025 på Thon hotell Arena, Lillestrøm

Teknisk komité Troppsgymnastikk inviterer til både forbundsdommerkurs og trenerseminar på samme dato og samme sted. De går parallelt, men er dessverre ikke mulig å kombinere!

Tid og sted

Sted: [Thon Hotel Arena, Lillestrøm](#). Adresse: Nesgata 1, 2004 Lillestrøm.

Tid forbundsdommerkurs:

Fredag	05.09. kl. 18:00 – 21:30
Lørdag	06.09. kl. 09:00 – 19:30
Søndag	07.09. kl. 09:00 – 17:00

Tid trenerseminar (lørdag i Haslehallen):

Lørdag	06.09. kl. 14:00 – 19:00 - praktisk del i Haslehallen hele dagen!
Søndag	07.09. kl. 09:00 – 17:00 – teoretisk del på hotellet hele dagen!

NB! Direkte oppmøte på Hasle lørdag!

Forbundsdommerkurs

Tid og sted

[Thon Hotel Arena, Lillestrøm](#). Adresse: Nesgata 1, 2004 Lillestrøm.

Fredag	05.09. kl. 18:00 – 21:30
Lørdag	06.09. kl. 09:00 – 19:30
Søndag	07.09. kl. 09:00 – 17:00

Målgrupper

- A. Nåværende forbundsdommere som ønsker å forlenge sin godkjenning.
- B. Nåværende kretsdommere som ønsker å bli forbundsdommere.
- C. Observatører, så langt plassen tilsier det.

NB! Aktuelle deltakere må:

Minimum fylle 16 år i 2025.

Være fylt 16 år for å kunne praktisere som dommer.

Være forbundsdommere i inneværende periode eller ha virket som kretsdommere i inneværende periode. Respektive kretsdommere må dokumentere dette.

Observatører, som ikke skal ta eksamen, kan også delta for å tilegne seg kunnskap - så langt plassen tilsier det.



Bakgrunn og mål

Teknisk komité troppsgymnastikk (TKTR) har vedtatt at nåværende dommerperioden automatisk er forlenget til 31.12.2025 på bakgrunn av at det internasjonale reglementet først kom i april 2025. Dette gjelder både forbundsdommere og kretsdommere, som alltid har samme lengde på godkjenningen.

I Norges Gymnastikk- og Turnforbunds kompetanseplan står det blant annet følgende i retningslinjene for dommerutdanning - forbundsdommere: *Kretsene er forpliktet til å utdanne forbundsdommere i de grener der kretsen deltar med utøvere i nasjonale konkurranser. Kretsen dekker alle kostnader for egne dommere ved forbundsdommerkurs i alle grener som kretsen har konkurransedeltakere.*

Målet er at innholdet og gjennomføringen av kurset skal bidra til at vi får utdannet tilstrekkelig antall forbundsdommere, som blir godkjent for en ny periode/syklus.

Kriterier for deltakelse

- For å kunne delta på forbundsdommerkurs må man være medlem av en klubb som er tilsluttet NGTF.

For å bli forbundsdommer:

- Ha vært internasjonal- eller forbundsdommere i inneværende periode eller ha virket som kretsdommere i inneværende periode.
- Man må fylle 16 år i løpet av det året man går på kurs.
 - Må ha fylt 16 år for å praktisere som dommer!

Krav til deltakelse, teoretisk og praktisk eksamen

Deltakerne må ha minimum 80% deltakelse ved den teoretiske delen for å kunne ta teoretisk og praktisk eksamen. Det avholdes skriftlige teoretiske og praktiske eksamener i løpet av kurset. Praktisk eksamen gjennomføres ved at hver enkelt deltaker leverer inn sine dommerlapper/vanskeskjemaer, som benyttes ved de praktiske eksamener i løpet av kurset.

Det kreves et resultat på 80% i gjennomsnitt for de fire ulike eksamener (frittstående praktisk, tumbling praktisk, trampett praktisk og teoretiske eksamener) for å bestå som forbundsdommer. De som oppnår et resultat mellom 60-79% på total karakter blir kretsdommere. De som oppnår lavere resultat stryker og består ikke kurset.

Lengde på sertifisering

De som består kurset, oppnår godkjenning som forbundsdommer, som gjelder til **31. desember 2028**. Dette forutsetter at Det Europeiske turnforbundet (EG) har samme syklus og kan endres ved behov.

Dommerattest

Vi anbefaler sterkt at alle nåværende og nye dommere til å ta norsk idrett sin dommerattest <https://www.idrettsforbundet.no/tema/dommer/artikler/om-dommerattesten/>. Attesten kommer på din idretts CV og vil mest sannsynlig bli et fremtidig krav uanett!



Materiell

A. Nytt reglement «Reglement Troppsgymnastikk 2026-1» er under arbeid og vil bli publisert i forkant av kurset. Det vil ligge i linken under og vi vil informere ut når det er klart.

[Her kan du følge en link til vår internettside hvor du finner disse dokumentene.](#)

(Her finner du også EGs «Code of Points 2025-2028 for TeamGym».)

B. Retningslinjer apparater troppsgymnastikk.

[Her kan du følge en link til vår internettside hvor du finner det dokumentet.](#)

(Retningslinjer for arrangør)

- Deltakere må printe, og ta med seg (fysisk kopi) av reglement.
Det er ikke tillat å bruke mobil som kalkulator under kurset/eksamen.

NB! Det er eksamen allerede på fredagen og det er en forventning om at alle deltakere har lest og forberedt seg før ankomst til kurset!

Eventuelle spørsmål omkring retningslinjer for apparater i troppsgymnastikk kan rettes til Jan Magne Cederstrøm: jan.cederstrom@uib.no

Kurslærere og hovedansvarlige

Hovedansvarlig: Teknisk komité troppsgymnastikk ved Cecilie Feyling

Kurslærere: Internasjonale dommere

Tidsplan

Foreløpig tidsramme. Det kommer flere detaljer. Små justeringer kan forekomme, men star fredag og avslutning søndag endres ikke.

Fredag 5. september

Kl. 18:00 - 18:30	Velkommen og praktiske avklaringer.
Kl. 18.30 - 19:45	Kurs
Kl. 19.45 - 20:15	Pause
Kl. 20:15 - 21:30	Kurs/ eksamen

Lørdag 6. september

Kl. 09:00 – 13:00	Kurs /eksamen
Kl. 13:00 – 14:00	Lunsj
Kl. 14:00 – 16:30	Kurs / eksamen
Kl. 16:30 – 17:00	Pause med frukt eller liknende
Kl. 17:00 – 19:30	Kurs / eksamen

Søndag 7. september

Kl. 09:00 – 12:00	Kurs / eksamen
Kl. 12:00 – 13:00	Lunsj
Kl. 13:00 – 17:00	Kurs/ eksamen



Deltakeravgift, økonomi og fakturering

Teknisk komité troppsgymnastikk har satt av midler i sitt budsjett som dekker deler av utgiftene ved dette kurset som er kompetansegivende. Det betyr at komiteen subsidierer deler av deltakeravgiften slik at hver enkelt betaler **kr. 1.500,-** for å delta. Deltakeravgiften inkluderer lunsj lørdag og lunsj søndag samt frukt og kaffe/te. Hver enkelt betaler all reise og overnatting selv.

NB! Om det er aktuelt at respektive krets betaler deltakeravgift må deltakeren selv avklare det med sin krets i god tid i forkant av påmeldingen. Faktura sendes fra NGTF til respektive krets i etterkant av kurset og sendes evt. videre til den enkelte deltaker om deltakeravgift ikke dekkes, eller kretsen har en annen løsning på dette.

Påmelding forbundsdommerkurs

Påmelding til kurset, som både deltaker og observatør, foretas via Min Idrett via denne linken: <https://www.minidrett.no/kurs/16766261>

Har du allergier eller andre hensyn vi må vite om registrer dette her innen 8. august:
<https://forms.office.com/e/Yp3kUz9a8K>

Påmeldingen i Minidrett er åpen.

NB! Kommer du ikke direkte til kurset etter du har logget inn prøv lenken over en gang til!

Har du ikke logget inn i min idrett før se informasjon nedenfor.

Påmeldingsfrist: Innen 8. august 2025.

NB! Om det er aktuelt at respektive krets betaler deltakeravgift må deltakeren selv avklare det med sin krets i forkant av påmeldingen.

Det er bindende påmelding. Det er kun legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved et eventuelt forfall, om man skal unngå å bli fakturert for deltakeravgiften. Eventuell legeattest må sendes forbundskontoret senest 10. september..

Veiledning påmelding i Min Idrett

Brukes når påmeldingen har åpnet!

Min Idrett er personlig. Det betyr at det ikke er mulig å melde på flere samlet.

1. Gå til www.minidrett.no
2. Logg inn (dersom du er ny bruker trykker du på dette og følger videre instruksjoner).
3. Trykk på «Påmelding» i fanen øverst når du har logget deg inn.
4. Bruk enten linken her: <https://www.minidrett.no/kurs/16766261> direkte til kurset. Alternativt trykk deretter på «Kurs» over søkefeltet og søk deretter ved å enten benytte søkekode 16766261 eller skriv inn «**Forbundsdommerkurs troppsgymnastikk 2025**» i søkefeltet.
5. Trykk inn på kurset som kommer opp (pass på at det er riktig kurs).
6. Trykk «Legg til påmelding» i siden som kommer opp til høyre. Og sørg for at du er meldt på alle tre kursdagene!
7. Bekreft påmeldingen.



Trenerseminar

Tid og sted

Sted lørdag [Haslehallen/Oslo Turnforening](#), Eikenga 6, 0579 Oslo

Sted søndag: [Thon Hotel Arena, Lillestrøm](#). Adresse: Nesgata 1, 2004 Lillestrøm.

Lørdag 06.09. kl. 14:00 – 19:00 - praktisk del i Haslehallen hele dagen!

Søndag 07.09. kl. 09:00 – 17:00 – teoretisk del på hotellet hele dagen!

NB! Direkte oppmøte på Hasle lørdag!

Målgrupper

Trenere på alle nivåer.

Bakgrunn

Teknisk komité troppsgymnastikk (TKTG) ønsker å gjennomføre et seminar som kan bidra til å øke kompetansen innenfor aktuelle områder. Seminaret skal ha et godt og aktuelt faglig innhold slik at det er attraktivt å være deltaker. Deltakerne skal ha mulighet til å utvikle seg og bli motivert ved at de blir oppdatert og får ny kunnskap.

Kurslærere og hovedansvarlige

Teknisk komité troppsgymnastikk ved Brian Carlsen og Patrick Vesth

Tidsplan

Foreløpig tidsramme. Det kommer bekreftelse av foredragsholdere på et senere tidspunkt.

Lørdag 6. september – Praktisk seminar i Haslehallen

Kl. 14:00 – 16:00	Seminar Pegasus Frittstående - dynamikk og vansker Skruteknikk forlengs og baklengs
Kl. 16:00 – 16:30	Lunsj
Kl. 16:30 – 18:30	Seminar (samme temaer som 14.00 – 16.00)
Kl. 18.30 – 19.00	Oppsummering og avslutning for dagen

Søndag 7. september – Teoretisk seminar på Thon hotel Arena

Kl. 09:00 – 09:15	Velkomst og gjennomgang av dagens program
Kl. 09:15 – 10:15	Nytt COP, <i>Internasjonal dommer</i>
Kl. 10:15 – 11:15	Olympiatoppen, opplegg om utviklingshjulet
Kl. 11:30 – 12:00	Skadeforebygging - kort teoretisk opplegg
Kl. 12:00 – 13:00	Lunsj
Kl. 13:00 – 14:00	Skadeforebyggende øvelser og teknikker i praksis
Kl. 14:00 – 14:30	Har du landslagsgymnaster i din klubb? v/ landslagssjef Henning Ottersen
Kl. 14:30 – 15:00	Hvordan rekruttere gutter til troppsgymnastikk?
Kl. 15:00 – 15:15	Pause
Kl. 15:15 – 16:15	Periodisering av sesongen og planlegging - trener 3
Kl. 16:15 – 16:45	Info fra TKTG, diskusjon og debatt v/leder av TKTG, Jan Magne Cederstrøm
Kl. 16:45 – 17:00	Avslutning av årets seminar



Deltakeravgift, økonomi og fakturering

Teknisk komité troppsgymnastikk har satt av midler i sitt budsjett som dekker deler av utgiftene ved seminaret. Gjennom det subsidierer komiteen deler av deltakeravgiften. For å dekke de totale utgiftene krever vi en deltakeravgift på kr. **1500,- pr. person**. Deltakeravgiften inkluderer lunsj lørdag og søndag, samt frukt og kaffe/te søndag. Hver enkelt betaler all reise og overnatting selv.

NB! Vi oppfordrer aktuelle deltakere til å søke eget lag og/eller krets om dekning av deres utgifter i god tid på forhånd. Forbundskontoret sender faktura til respektive lag i etterkant av seminaret (ikke til hver enkelt deltaker).

Påmelding trenerseminar

Påmelding til seminaret, foretas i Forms via denne linken: <https://forms.office.com/e/1mRnVtLh1g>

Påmeldingsfrist: Innen 8. august 2025.

Det er bindende påmelding. Det er kun legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved et eventuelt forfall, om man skal unngå å bli fakturert for deltakeravgiften. Eventuell legeattest må sendes forbundskontoret senest 10. september..

Felles for forbundsdommerkurs og trenerseminar

Reise og overnatting

Hver enkelt må selv ivareta reise og overnatting. Dere står fritt til å booke overnatting der det måtte passe dere.

Vi har likevel holdt av 30 rom på Thon Hotel Arena som blir frigjort 5. august. Per i dag er kapasiteten på hotellet langt høyere enn dette. Det er også mulig å booke der etter 5. august, men da kan vi ikke garantere pris eller tilgjengelighet. Pris per rom til og med 5. august:

05. – 06.09 Kr. 1309 per pers i enkeltrom
 Kr. 1509 per rom i dobbeltrom

06. – 07.09 Kr. 1309 per pers i enkeltrom
 Kr. 1509 per rom i dobbeltrom

Benytt denne linken [Norges Gymnastikk- Og Turnforbund - PAB](#) for å benytte dere av romkvoten på Thon Arena Lillestrøm før 5. august.

NB! Det er mulig å booke rom for deltakere under 18 år også selv om det står 18-års grense på bookingen, dette er avklart med hotellet.

Vi anbefaler ellers Thon Hotels som er en av våre samarbeidspartnere.. For ytterligere informasjon og booking av andre Thon hoteller se thonhotels.no. Benytt bookingkode: TH87811.



GDPR og informasjon på dommerlister

Dommeroppsett til konkurranser foretas på bakgrunn av NGTFs oversikter over godkjente dommere på ulike nivåer. NGTF har behov for kontaktinformasjon til dommere slik at de kan kontaktes i forbindelse med konkurranser, både på klubb, krets og forbunds nivå. Ved gjennomføringen av teorieksamen blir du spurt om å godkjenne samtykke til at kontaktinformasjon publiseres på NGTFs hjemmeside www.gymogturn.no Publiseringen gjøres i samsvar med Lov om behandling av personopplysninger (GDPR).

Kontaktinformasjonen som publiseres vil normalt inneholde følgende:

Navn, Klubb, e-post og Telefon, men hvor navn og klubb utgjør et minimum for å kunne virke som dommer.

Annet

Eventuelle spørsmål kan rettes til forbundskontoret ved Ole Kristian Storsve, telefon 95058849 eller på e-post: okhs@gymogturn.no

Vi ønsker velkommen til forbundsdommerkurs og trenerseminar!

Med vennlig hilsen
Norges Gymnastikk- og Turnforbund
Teknisk komité troppsgymnastikk

Jan Magne Cederstrøm
Leder
(sign.)

Ole Kristian Storsve
Konkurranssekonsulent