



Konkurransesklasser 2026 rytmask gymnastikk

Individuelt minirekrutt

KLASSE	INDIV.	Alder 2026	Redskap 2026	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
MINIREKRUTT	Klasse 1	2018-2019-2020	Frittst. + evt. Tau, Ring eller Ball (1-2 program)	Se rekruttreglement	Frittstående obligatorisk Minirekrutt 6-8 år trinn 1-3 Tau/Ring/Ball: obligatorisk program trinn 1-3	Lokale
MINIREKRUTT	Klasse 2	2016-2017	Frittst. + evt. Tau+ evt. Valgfri (1-3 program)	Se rekruttreglement	Frittstående obligatorisk Minirekrutt 9-10 år trinn 1-3 * Tau: obligatorisk program trinn A-2 Valgfritt: obligatorisk eller etter int. rekruttreglement NB! Alle må kjøre frittstående	Lokale og Regionale konkurranser

Individuell rekrutt

KLASSE	INDIV.	Alder 2026	Redskap 2026	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
REKRUTT Int.	11 år 3-kamp	2015	Frittst. + Tau og Ring	Rekrutt	Frittstående frivalgt program trinn 1-5 Redskap: frivalgt program etter rekruttreglementet. Alle programmer teller.	Nasjonale konk
REKRUTT Int.	12 år 4-kamp	2014	Frittst.-Ball-Køller-Vimpel	Rekrutt	Frittstående frivalgt program trinn 1-5 Redskap: frivalgt program etter rekruttreglement	Nasjonale konk
REKRUTT Int.	11-12 år 2-kamp	2014-2015	Frittst.+ 1 av Tau, Ring, Ball, Køller eller Vimpel	Rekrutt	Frittstående frivalgt program trinn 1-5 Redskap: frivalgt program etter rekruttreglementet. Begge programmer teller.	Nasjonale konk
REKRUTT Nasj.	11år 2-kamp	2015	Frittst. + Tau	Rekrutt	Frittstående obligatorisk Nasj. Rekrutt trinn 1-3 * Tau: obligatorisk trinn A-2	Nasjonale konk
REKRUTT Nasj.	12år 2-kamp	2014	Frittst. + Ball	Rekrutt	Frittstående obligatorisk Nasj. Rekrutt trinn 1-3 * Ball: obligatorisk trinn A-2	Nasjonale konk
REKRUTT Nasj.	12år 3-kamp	2014	Frittst.+ Vimpel + Valgfri **	Rekrutt	Frittstående obligatorisk Rekrutt trinn 1-3 Vimpel: obligatorisk trinn A-2 Valgfritt: nasjonalt reglement	Nasjonale konk

* Frittstående, ring, ball obligatorisk Minirekrutt 9-10 år = Frittstående, ring, ball obligatorisk Nasj. rekrutt.

** Ikke vimpel som valgfritt redskap



Individuelt pre-junior

KLASSE	INDIV.	Alder 2026	Redskap 2026	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
PRE-JUNIOR Int.klasse	4-kamp	2013	Frittst. + Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt	Følgende rullering pr konkurranse i NC: Frittstående - Køller-Vimpel (NC nr. 1) Frittstående -Ball-Vimpel (NC nr. 2) Frittstående -Ball-Køller (NC nr. 3) 4 program kjøres i NF. *Eget reglement for frittstående Alle programmer teller	Norgescup Norgesfinale
PRE-JUNIOR Int.klasse	2-kamp	2013	Frittst. + Ball, Køller	Internasjonalt	Følgende rullering pr konkurranse i NC: Frittstående- Ball (NC nr. 1) Frittstående -Køller (NC nr. 2) Frittstående -Ball/Køller (NC nr. 3) *Eget reglement for frittstående Begge program teller i NC	Norgescup Norgesfinale
PRE-JUNIOR Nasj.klasse	Nasjonal klasse B	2013	1-2 valgfrie	Nasjonalt	Kan kjøre 2 program, det beste teller	Norgescup Norgesfinale
PRE-JUNIOR Nasj.klasse	Nasjonal klasse C	2013	1 valgfritt	Nasjonalt	Kjører ett valgfritt program	Lokalt og regionalt GRGD

Individuelt junior

KLASSE	INDIV.	Alder 2026	Redskap 2026	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
JUNIOR Int.klasse	4-kamp	2011- 2012	Ring, Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt	Alle programmer teller	Norgescup NM
JUNIOR Int.klasse	2-kamp	2011- 2012	2-3 av Ring, Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt	2-3 program, de to beste teller	Norgescup Norgesfinalen
JUNIOR Nasj.klasse	Nasjonal klasse A	2011- 2012	2-3 valgfrie	Nasjonalt	Kan kjøre 3 program, de 2 beste teller	Norgescup Norgesfinale
JUNIOR Nasj.klasse	Nasjonal klasse B	2011- 2012	1-2 valgfrie	Nasjonalt	Kan kjøre 2 program, det beste teller	Norgescup Norgesfinale
JUNIOR Nasj.klasse	Nasjonal klasse C	2011- 2012	1 valgfrie	Nasjonalt	Kjører ett valgfritt program	Lokalt og regionalt GRGD



Individuelt senior

KLASSE	INDIV.	Alder 2026	Redskap 2026	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
SENIOR Int.klasse	4-kamp	2010 og tidligere	Ring, Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt	Alle programmer teller	Norgescup NM
SENIOR Int.klasse	2-kamp	2010 og tidligere	2-3 av Ring, Ball, Køller, Vimpel	Internasjonalt	2-3 program, de 2 beste teller.	Norgescup Norgesfinale
SENIOR Nasj.klasse	Nasjonal klasse A	2010 og tidligere	2-3 valgfrie	Nasjonalt	Kan kjøre 3 program, de 2 beste teller	Norgescup Norgesfinale
SENIOR Nasj.klasse	Nasjonal klasse B	2010 og tidligere	1-2 valgfrie	Nasjonalt	Kan kjøre 2 program, det beste teller	Norgescup Norgesfinale

Individuelt Para – Special Olympics

KLASSE	INDIV.	Alder 2026*	Redskap 2026-2031	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
Level C	4-kamp		4 valgfri	Special Olympics	Alle programmer teller	Lokale/regionale Nasjonale konk
Level 1	4-kamp		Oblig. Tau, Ball, Vimpel Valgfri enten Køller eller Ring	Special Olympics	Alle programmer teller	Lokale/regionale Nasjonale konk
Level 2	4-kamp		Oblig. Ring, Køller, Vimpel Valgfri enten Tau eller Ball	Special Olympics	Alle programmer teller	Lokale/regionale Nasjonale konk
Level 3	4-kamp		Oblig. Tau, Ball, Køller Valgfri enten Ring eller Vimpel	Special Olympics	Alle programmer teller	Lokale/regionale Nasjonale konk
Level 4	4-kamp		Ring, Ball Køller og Vimpel	Special Olympics	Alle programmer teller	Lokale/regionale Nasjonale konk

* Ikke aktuelt; følger bestemmelser om konkurranse og barneidrett.

Tropp minirekrutt

KLASSE	TROPP	Alder 2026	Redskap 2026	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
MINIREKRUTT	TROPP Lokal 3-30 gymn.	2015-2016- 2017-2018- 2019-2020	Frittstående og /eller Valgfritt redskap	Veiledende reglement for minirekrutt tropp	Se veiledning for Minirekrutt tropp	Lokale konkurranser
MINIREKRUTT	TROPP Regional 3-30 gymn.	2015-2016- 2017	Frittstående og /eller Valgfritt redskap	Veiledende reglement for minirekrutt tropp	Se veiledning for Minirekrutt tropp	Lokale og Regionale konkurranser

Tropp rekrutt

KLASSE	TROPP	Alder 2026	Redskap 2026	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
REKRUTT TROPP (frittst.)	TROPP 4-8 gymn	2013-2014-2015	Frittstående	Rekrutt tropp	2 omganger	Nasjonale konk
REKRUTT TROPP (redskap)	TROPP 4-8 gymn	2013-2014-2015	Valgfritt redskap	Rekrutt tropp	2 omganger	Nasjonale konk
REKRUTT TROPP Nasjonal	TROPP 4-8 gymn	2013-2014-2015	Valgfritt redskap (ikke frittstående)	Nasjonalt	2 omganger	Nasjonale konk
REKRUTT RG for alle	TROPP RG for alle 3-30 gymn.	2013-2014-2015	Frivalgt (Frittst.-Tau-Ring-Ball-køller)	Tropp RG for alle	Se rekruttreglementet	Lokale og regionale konkurranser GRGD

Duo/Trio rekrutt

KLASSE	TROPP	Alder 2026	Redskap 2026	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
REKRUTT DUO/TRIO	DUO/TRIO 2-3 gymn	2013-2014-2015	Valgfritt	Rekrutt tropp	2 omganger	Nasjonale konk
REKRUTT DUO/TRIO Nasjonal	DUO/TRIO 2-3 gymn	2013-2014-2015	Valgfritt	Nasjonalt	2 omganger	Nasjonale konk



Tropp og duo/trio junior

KLASSE	TROPP	Alder 2026	Redskap 2026	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
JUNIOR Int.klasse	DUO/TRIO 2-3 gymn	2011-2012	Ball	Duo/Trio	2 omganger	Norgescup NM
JUNIOR Int.klasse	TROPP 5 gymn (+1 reserve)	2011-2012 (man kan benytte max.to gymnaster f.2010)	5 baller	Internasjonalt	I NM kan maks 6 gymnaster kjøre totalt. 2 omganger i Norgescup, 2 omganger i NM Tropp som satser int. i 2026 kan ha en ekstra kjøring med 5 vimpler utenfor konk. NB! Tropper som deltar internasjonalt må følge internasjonale aldersbestemmelser.	Norgescup NM
JUNIOR Nasj.klasse	DUO/TRIO 2-3 gymn	2011-2012	Valgfritt	Nasjonalt	2 omganger	Norgescup Norgesfinale
JUNIOR Nasj.klasse	TROPP 4-8 gymn	2011-2012	Valgfritt	Nasjonalt	2 omganger	Norgescup Norgesfinale

Tropp og duo/trio miks og senior

KLASSE	TROPP	Alder 2026	Redskap 2026	Reglement	Bestemmelser	Konkurransetilbud
SENIOR Int.klasse	DUO/TRIO 2-3 gymnaster	2010 og tidligere	Ball	Duo/Trio	2 omganger	Norgescup NM
SENIOR Int.klasse	TROPP 5 gymnaster (+1 reserve)	2010 og tidligere	2 program 1: 5 Baller 2: 3 ringer + 2 par køller	Internasjonalt	NC: Sammenlagt. NM: Sammenlagtvinner etter én kjøring i ball og én kjøring i ring/køller. I tillegg vinner per redskap i finale. Maks 6 gymnaster kan kjøre totalt i NM.	Norgescup NM
MIKS Nasj.klasse	DUO/TRIO 2-3 gymn	2012 og tidl. (min én 2010 eller eldre)	Valgfritt	Nasjonalt	2 omganger	Norgescup Norgesfinale
MIKS Nasj.klasse	TROPP 4-8 gymn	2012 og tidl. (min én. 2010 eller eldre)	Valgfritt	Nasjonalt	2 omganger	Norgescup Norgesfinale