



INVITASJON GLADE RG-DAGER

ASKER 8.-10. mai 2026



**For 35. gang ønsker Asker Turnforening
velkommen til stor rytmisk mønstring i Asker!**

ONSDAG 6. mai:

TORSDAG 7. mai:

FREDAG 8. mai:

LØRDAG 9. mai:

SØNDAG 10. mai:

Lagledermøte digitalt kl. 20.00

Dommermøte digitalt kl. 20.00

Konkurransesstart kl. 13.00

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.

ASKER TURNFORENING 1926 – 2026

ARRANGØR

Asker Turnforening, Vogellund 31, 1394 Nesbru
Kontaktperson: Bente Bjanes Hage, bente@askerturn.no
Tlf. 92026364

STED:

RISENGA IDRETTSPARK

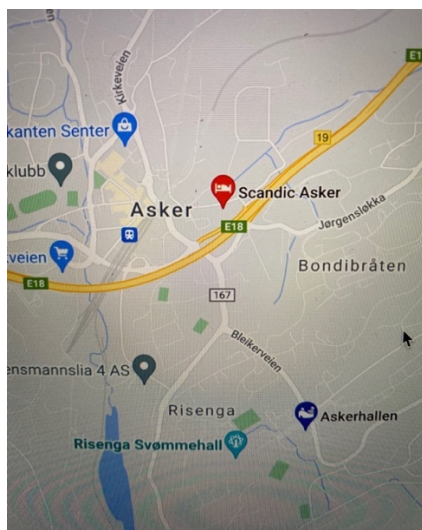
Glade RG dager arrangeres i Risenga idrettspark, i tillegg til konkurransehallene er det fine uteområder, lekeapparater etc. Parkering anbefales i Lensmannslia, eller i parkeringshuset under Varner Arena.

KONKURRANSEARENA:

Askerhallens Idrettshall,	Brages vei 2	- Fri takhøyde 13 m
Leikvollhallen A-B,	Brages vei 5	- Fri takhøyde 7 m
Leikvollhallen C (hovedarena)	Brages vei 5	- Fri takhøyde 10 m



ADKOMST



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 skilte 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.

PÅMELDING

Alle klasser med unntak av mini-rekrutter:

https://www.rgform.eu/event.php?id_prop=9371

MINI-REKRUTTER	Mini-rekrutt Tropper og Individuelt: Påmelding i eget påmeldingsskjema. Påmeldingen sendes: bente@askerturn.no
PÅMELDINGS-FRIST	1.mars 2026 Påmeldinger etter fristen, belastes med dobbel startkontingent. Endring av trinn eller redskap etter påmeldingsfristen belastes med kr. 150.- pr endring.
FRIST FOR Å LASTE OPP MUSIKK	1.april 2026
INNKVARTERING	Vi tilbyr overnatting på Scandic hotell, Asker. Adresse: Askerveien 61, 1384 Asker Gangavstand til Risenga idrettspark 5 min gange fra Asker stasjon FRIST for booking: 15. desember 2025 Booking gjøres på www.rgform.eu Enkeltrom: 1295.- Dobbeltrom: 1495.- Trippelrom: 1875.- 
BETALING	Det sendes ut faktura for startkontingent og hotell til deltagende klubber, etter at påmelding er registrert.
SPØRSMÅL	Har du spørsmål kontakt oss: Bente tlf 92026364 bente@askerturn.no

NASJONALT ARRANGEMENT FOR MINI-REKRUTTER 9-10 år:

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

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

Gymnaster født 2016-2017
Startkontingent kr. 300.-

1-3 program:

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

Vi ber klubbene til å sette gymnastene i par, så langt det er praktisk mulig.
Påmelding på eget skjema, oppgi Venstre 1/ Høyre 2 (sett fra front) i skjemaet.

Mini-rekrutt Tropp:

3 – 30 gymnaster.
Startkontingent kr. 150.- pr gymnast

For mini-rekruttene: Benyttes eget påmeldingsskjema.

Påmeldingsskjema sendes bente@askerturn.no

REKRUTTKLASSE INDIVIDUELT

KLASSE	FØDT	PROGRAM	STARTKONTINGENT
INTERNASJONAL 11 år 3-kamp	2015	Frittstående, Tau, Ring	600.-
INTERNASJONAL 12 år 4-kamp	2014	Frittstående, Ball, Køller, Vimpel	600.-
INTERNASJONAL 11-12 år 2-kamp	2014-2015	Frittstående + ett valgfritt	450.-
NASJONAL 11 år 2-kamp	2015	Frittstående, Tau	450.-
NASJONAL 12 år 2-kamp	2014	Frittstående, Ball	450.-
NASJONAL 12 år 3-kamp	2014	Frittstående, Vimpel + ett valgfritt	450.-

PRE-JUNIOR INDIVIDUELT

KLASSE	FØDT	PROGRAM	STARTKONTINGENT
INTERNASJONAL 4-kamp NORGES-CUP	2013	Frittstående, Ball, Køller	600.-
INTERNASJONAL 2-kamp NORGES-CUP	2013	Frittstående, Ball/Køller	450.-
NASJONAL Klasse B NORGES-CUP	2013	1-2 valgfrie program (beste teller)	450.-
NASJONAL Klasse C	2013	1 valgfritt	450.-

JUNIOR INDIVIDUELT

KLASSE	FØDT	PROGRAM	STARTKONTINGENT
INTERNASJONAL 4-kamp	2011-2012	Ring, Ball, Køller, Vimpel	600.-
INTERNASJONAL 2-kamp	2011-2012	2-3 valgfrie program (De 2 beste teller)	450.-
NASJONAL Klasse A NORGES-CUP	2011-2012	2-3 valgfrie program (De 2 beste teller)	450.-
NASJONAL Klasse B NORGES-CUP	2011-2012	1-2 valgfrie program (Beste teller)	450.-
NASJONAL Klasse C	2011-2012	1 valgfritt	450.-

SENIOR INDIVIDUELT

KLASSE	FØDT	PROGRAM	STARTKONTINGENT
INTERNASJONAL 4-kamp	2010 og eldre	Ring, Ball, Køller, Vimpel	600.-
INTERNASJONAL 2-kamp	2010 og eldre	2-3 valgfrie program (2 beste teller)	450.-
NASJONAL Klasse A NORGES-CUP	2010 og eldre	2-3 valgfrie program (2 beste teller)	450.-
NASJONAL Klasse B NORGES-CUP	2010 og eldre	1-2 valgfrie (beste teller)	450.-

PARA – SPECIAL OLYMPICS INDIVIDUELT

KLASSE	FØDT	PROGRAM	STARTKONTINGENT
LEVEL C	2015 og eldre	3 valgfrie	450.-
LEVEL 1	2015 og eldre	3 valgfrie	450.-
LEVEL 2	2015 og eldre	3 valgfrie	450.-
LEVEL 3	2015 og eldre	3 valgfrie	450.-
LEVEL 4	2015 og eldre	3 valgfrie	450.-

INDIVIDUELLE LAGKONKURRANSER

KLASSE	GYMNASTER	PROGRAM	STARTKONTINGENT
INTERNASJONAL REKRUTT	Min. 3 Max 5 gymnaster fra Internasjonal 3 -kamp, 11 år Internasjonal 4-kamp, 12 år Internasjonal 2-kamp 11-12 år	6 beste program teller	500.-
NASJONAL REKRUTT	Min 3 Max 5 gymnaster fra Nasjonal 2-kamp 11 år Nasjonal 2-kamp 12 år Nasjonal 3-kamp 12 år	6 beste program teller	500.-
INTERNASJONAL JUNIOR	Min 3 Max 5 gymnaster fra Internasjonal Pre junior 4-kamp Internasjonal Pre junior 2-kamp Internasjonal junior 4-kamp Internasjonal junior 2-kamp	6 beste program teller	500.-
NASJONAL JUNIOR	Min 3 Max 5 gymnaster fra Nasjonal Pre junior B Nasjonal Pre junior C Nasjonal junior A Nasjonal junior B Nasjonal junior C	6 beste program teller	500.-
INTERNASJONAL SENIOR	Min 3 Max 5 gymnaster fra Internasjonal senior 4-kamp Internasjonal senior 2-kamp	6 beste program teller	500.-
NASJONAL SENIOR	Min 3 Max 5 gymnaster fra Nasjonal senior A Nasjonal senior B Nasjonal senior C	6 beste program teller	500.-

REKRUTT TROPP DUO/TRIO

KLASSE	FØDT	ANTALL GYMNASTER	STARTKONTINGENT
REKRUTT TROPP FRITTSTÅENDE	2013-2014-2015	4-8 gymnaster	Kr. 1.500.-
REKRUTT TROPP REDSKAP VALGFRITT REDSKAP	2013-2014-2015	4-8 gymnaster	Kr. 1.500.-
NASJONAL REKRUTT TROPP VALGFRITT REDSKAP	2013-2014-2015	4-8 gymnaster	Kr. 1.500.-
REKRUTT TROPP RG FOR ALLE	2013-2014-2015	3-30 gymnaster	Kr. 300.- pr gymnast
REKRUTT DUO/TRIO VALGFRITT REDSKAP	2013-2014-2015	2-3 gymnaster	Kr. 300.- pr gymnast
NASJONAL REKRUTT DUO/TRIO VALGFRITT REDSKAP	2013-2014-2015	2-3 gymnaster	Kr. 300.- pr gymnast



JUNIOR TROPP, DUO/TRIO

KLASSE	FØDT	ANTALL GYMNASTER	STARTKONTINGENT
INTERNASJONAL TROPP 5 x BALL	2011-2012 (max 2 gymn. f. 2010)	5 gymnaster (+1 reserve)	Kr. 2250.-
NASJONAL TROPP VALGFRITT REDSKAP NORGES-CUP	2011-2012	4-8 gymnaster	Kr. 2250.-
INTERNASJONAL DUO/TRIO BALL	2011-2012	2-3 gymnaster	Kr. 300.- pr gymnast
NASJONAL DUO/TRIO VALGFRITT REDSKAP NORGES-CUP	2011-2012	2-3 gymnaster	Kr. 300.- pr gymnast

SENIOR og MIX TROPP, DUO/TRIO

KLASSE	FØDT	ANTALL GYMNASTER	STARTKONTINGENT
INTERNASJONAL TROPP 5 x BALL	2010 og tidligere	5 gymnaster (+1 reserve)	Kr. 1.500.-
INTERNASJONAL TROPP RING /KØLLER	2010 og tidligere	5 gymnaster (+1 reserve)	Kr. 1.500.-
NASJONAL TROPP MIX VALGFRITT REDSKAP NORGES-CUP	2012 og tidligere	4-8 gymnaster	Kr. 2.250.-
RG FOR ALLE UNGDOM	2012 og tidligere	3-15 gymnaster	Kr. 300.- pr gymnast
INTERNASJONAL DUO/TRIO BALL	2010 og tidligere	2-3 gymnaster	Kr. 300.- pr gymnast
NASJONAL DUO/TRIO MIX VALGFRITT REDSKAP NORGES-CUP	2012 og tidligere (min 1 gymnast 2010 eller eldre)	2-3 gymnaster	Kr 300.- pr gymnast

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)



KÅRINGER:

Ved avslutningen kårer vi:

- Miss Gymnast
- Miss Trener
- Miss Dommer
- Årets klubb



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/>