



Til Trenere og dommere
Respektive klubber
Respektive kretser

3. oktober 2025.
Oppdatert 08.10.2025

Invitasjon til dommer- og trenerseminar 2025 rytmisk gymnastikk

Teknisk komité for rytmisk gymnastikk ønsker alle dommere og trenere velkommen til høstseminaret. "Save the date" ble annonsert for en tid tilbake – og nå er programmet endelig klart. Seminaret gir en unik anledning til å fordype seg i aktuelle temaer som engasjerer både dommere og trenere, og vi håper mange har satt av datoen til en inspirerende faghelg.

Målgruppe

Seminaret rettes spesielt mot dommere og trenere. I tillegg inviterer vi til et fellesmøte fredag kveld. Årets møte får en tydeligere form som diskusjonsforum, hvor komiteen legger frem utvalgte temaer for dialog og innspill. Målet er å skape gode samtaler med hele miljøet og sammen se på løsninger for fremtiden. Se tidsplanen for detaljer.

Tid

Seminaret avholdes 18.-19. oktober.
Fellesmøte avholdes 17. oktober.

Fredag 17.10.2025 kl. 18:00 – 21:00, oppmøte Thon hotel **Storo**.
Lørdag 18.10.2025 kl. 10:00 – 18:00, oppmøte Thon hotel **Storo**.
Søndag 19.10.2025 kl. 09:00 – 17:30, oppmøte Thon hotel **Storo**.



Sted

- Thon hotel **Storo** (Vitaminveien 23, 0485 Oslo)
- Njårdhallen (Sørkedalsveien 106, 0378 Oslo).
- **Askerhallen** (Brages vei 2, 1387 Asker).

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.



Tidsplan

Det legges inn flere kortere pauser underveis i programmet

Fredag 17. oktober Fellesmøte

Thon hotel

- Kl. 17:45 – 18:00 Oppmøte, registrering og lett bevertning
- Kl. 18:00 – 18:30 Velkommen og informasjon fra TKRG
- Kl. 18:30 – 19:30 Workshop: Vi tenker sammen om framtidens konkurransesesong
- Kl. 19:30 – 21:00 Innspilte saker

Lørdag 18. oktober Seminar

Thon hotel

- Kl. 09:45 – 10:00 Oppmøte og registrering
- Kl. 10:00 – 10:05 Velkommen
- Kl. 10:05 – 11:15 Presiseringer til reglementet og typiske feil v/Anastasia Orischenko
- Kl. 11:15 – 13:45 Artisteri for trenere (inkl. tropp) teori v/Marie Moltubakk
- Kl. 13:45 – 14:30 Lunsj
- Kl. 14:30 – 15:00 Pause og forflytning til hall
- Kl. 15:00 – 16:00 Artisteri for trenere i sal v/Maria Garcia Trio og Marie Moltubakk
- Kl. 16:00 – 18:00 Artisteri m/gymnaster i sal v/Marie Moltubakk

Njårdhallen

Søndag 19. oktober Seminar

Thon hotel

- Kl. 08:45 – 09:00 Oppmøte og registrering
- Kl. 09:00 – 09:05 Velkommen
- Kl. 09:05 – 10:00 Informasjon om paraturn
- Kl. 10:00 – 12:00 Workshop: Rekruttering
- Kl. 12:00 – 13:15 Lunsj
- Kl. 13:15 – 14:15 Pause og forflytning til hall
- Kl. 14:15 – 17:15 Troppsarbeid v/Olga Ivanova og Hrisi Andersen
- Kl. 17:15 – 17:30 Avslutning og hjemreise

Askerhallen

Det kan komme små justeringer i tidsskjemaet.

Påmelding

Frist for endelig påmelding: **10. oktober kl. 12:00 (bindende påmelding).**

Endelig påmelding gjøres elektronisk til både fellesmøte og seminaret her: [Påmeldingsskjema](#)

Påmeldingen er nå åpen!

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 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/>

Hovedansvarlig og kontaktinformasjon

Teknisk komité rytmisk gymnastikk er hovedansvarlige for dette seminaret.

Eventuelle spørsmål kan rettes til konkurransekonsulent for rytmisk gymnastikk på forbundskontoret, Marianne Halberg. E-post: marianne.halberg@gymogturn.no Tlf: 47 47 72 36 (operativ i arbeidstiden).



Tilleggsinformasjon:

Dette arrangementet arrangeres for miljøet i fellesskap og vi er avhengige av at tilbudet benyttes. Klubber bes spesielt prioritere yngre dommere og trenere av hensyn til målene våre om ivaretagelse og rekruttering av disse aldersgruppene i handlingsplanen til NGTF.

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

Detaljert program

Fredag (fellesmøte)

TKRG informerer om terminliste og konkurranseklasser 2026, ungdomssamlingen, dommeroppsett og dommerønsker, trener 2 RG, reglementer, musikk, programmer og draktregler, og vi skal snakke om uttak til Nordisk mesterskap 2026.

Det legges også opp til en felles workshop hvor vi tenker sammen om framtidens konkurranse-sesong: Vi har allerede mange som ønsker å konkurrere og vi ønsker oss enda flere i tiden fremover. Jo flere deltakere vi blir, desto lengre blir konkurransene, og desto mer fylt blir terminlisten. For at dette skal være bærekraftig på sikt, må vi ligge i forkant og tenke nytt om hvordan konkurransene og kalenderen organiseres. Klubbene er forskjellige og står overfor ulike utfordringer, og derfor er vi helt avhengige av innspill fra alle for å finne de beste løsningene.

Til slutt går vi inn på eventuelle innspilte saker fra miljøet.

For å melde inn saker som ønskes tatt opp, [fyll inn digitalt skjema her](#) (innen 10. oktober kl.12:00)

Lørdag (seminar)

Presiseringer til reglementet og typiske feil v/Anastasia Orischenko.

Anastasia Orischenko, internasjonal dommer og medlem av Teknisk komité rytmask gymnastikk, presenterer de siste oppdateringene fra FIG-reglementet som ble gitt før VM inkludert typiske feil ofte oppstår. Det vil også bli en gjennomgang av nyheter i nasjonalt reglement og i obligatoriske rekruttprogram.



Artisteri for trenere (inkl. tropp) teori v/Marie Moltubakk

Marie Moltubakk har som tidligere medlem i FIG technical committee for RG utformet dagens artisterireglement. Hun tar oss igjennom reglementet fra et trenerperspektiv. Dette kurset holdt hun for FIG i januar, og det skal også brukes på trenerkurs rundt i hele verden.



Artisteri for trenere i sal v/Maria Garcia Trio og Marie Moltubakk

Hvordan skal vi utvikle artistiske kvaliteter hos gymnastene? Maria Garcia Trio tar oss gjennom en praktisk økt med konkrete tips til aktiviteter vi kan gjøre i hall med gymnaster i alle aldre. Dette er en smakebit på noe av innholdet i Trener 2 for RG.



Artisteri m/gymnaster i sal v/Marie Moltubakk

En praktisk økt med visningsgymnaster, hvor deltakerne jobber i grupper med noen konkrete oppgaver tilknyttet koreografi med fokus på gjennomgående idé.



Søndag (seminar)



Informasjon om paraturn v/Brenda Garbin

Brenda Garbin var tidligere leder for parautvalget i NGTF og er medlem av teknisk komite rytmask gymnastikk. Hun skal ta oss gjennom nyttig informasjon om paraturn og special olympics - hva er det og hvem er det for? Det blir samtidig en gjennomgang av reglement for special olympics. I tillegg skal vi sammen se på hvordan vi kan inkludere barn og ungdom som ikke faller under special olympics, men som har andre utfordringer i trening og konkurranse.



Workshop: Rekruttering

Vi ønsker at flest mulig skal få oppleve gleden ved RG! Rekrutteringen varierer fra klubb til klubb – noen lykkes godt, mens andre møter større utfordringer. I denne workshopen deler vi erfaringer og gode eksempler, og sammen utarbeider vi en praktisk guide med tips og tiltak som kan hjelpe klubbene å rekruttere flere gymnaster til RG-partiene.



Troppsarbeid v/Olga Ivanova og Hrissi Andersen

Olga Ivanova (Tromsø TF) og Hrissi Andersen (Asker TF) har de siste årene vært blant Norges mest erfarne troppstrenerer, med både junior- og seniortropper i VM, EM og Nordiske mesterskap.

De deler sine erfaringer om hvorfor troppsarbeid er viktig, hvordan man setter sammen en tropp og hvordan man kan tilrettelegge for godt arbeid i hverdagen.



Økten inkluderer også praktisk visning i hall, med fokus på hva som er viktig å tenke på når man koreograferer for tropp.

Velkommen til seminar!