

Digitalt fellesmøte rytmisk gymnastikk - Presentasjon og referat

12.11.2025



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Komitéleder, Sara Bornati, startet med å ønske velkommen til møtet.

Vi hadde håpet å ha dette møtes fysisk i forbindelse med seminarhelgen, men som dere vet ble dette avlyst grunnet for lav interesse.

Komiteen synes derfor at det er fint å kunne samles digitalt i kveld.



TKRG 2025-2026

- Sara Bornati
- Anastasia Orishchenko
 - Brenda Garbin
 - Cathrine Lanne
- Karoline Abrahamsen
 - Marte Stalsberg



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Komitéleder presenterte den nyoppnevnte komiteen for perioden 2025-2026.

Vi er en ny komité som startet arbeidet for ca. to måneder siden. Sara orienterte om at hun er ny som leder, men er forberedt på å støtte klubber og gjøre det beste for utviklingen i RG i Norge.

PLAN FOR MØTET

- Informasjon fra TKRG
- Presiseringer til reglement
- Paraturn og Special Olympics
- Workshop: Fremtidens konkurransesystem
- Innsendte saker



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Agendaen for møtet ble gjennomgått.

1. Litt forskjellig informasjon fra komiteen
2. Anastasia skal snakke om presiseringer i reglementer
3. Brenda skal snakke om Paraturn, SO og hvordan disse klassene bedømmes.
4. Marte leder oss gjennom en workshop med fokus på hvordan vi kan utvikle konkurransene for fremtiden.
5. Innkomne saker til slutt.

INFO FRA TKRG



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

MØTEPLASSER

- JANUAR --> Digitalt "Round table" møte
- MAI/JUNI --> Fellesmøte i forbindelse med Norgesfinale
- OKTOBER/NOVEMBER --> Fellesmøte i forbindelse med trener-/dommerseminar



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Vi møtes ofte på konkurranser hvor vi snakker litt sammen i forbifarten, men vi synes det er viktig å ha noen faste møtepunkter.

Komiteen planlegger derfor et Round table- møte i januar. Komiteen ønsker også å innføre fellesmøte i forbindelse med Norgesfinalen som en fast møteplass.

I oktober/november planlegges den tredje møteplassen i forbindelse med dommer- og trenerseminaret (fysisk).

Komiteen ønsker alltid å ha en plan B, for eksempel en digital møteplass om det ikke er mulig å gjennomføre planlagte møter fysisk.

MØTEPLASSER 2026

- Digitalt "Round table" møte
 - Fellesmøte i forbindelse med Norgesfinale
 - Fellesmøte i forbindelse med trener-/dommerseminar
- **09.01.26 kl 17-20 Teams**
 - **05.06.26 kl 18-21 Bergen – Fana Arena**
 - **Okt/Nov 2026 Dato kommer snart! - Oslo**



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Følgende datoer og tider planlegges for 2026:

- Round Table-møte 9. januar kl. 17:00-20:00, Teams
- Fellesmøte 5. juni kl. 18:00-21:00, Fana arena
- Fellesmøte okt/nov, Oslo (dato er foreløpig ikke fastsatt)

TERMINLISTE 2026

- NC 3 Internasjonal Klasse: 28.02.-01.03 Ålesund
- NM individuelt: 12.-14.06 --> Trenger arrangør: skal lyses ut
- Norgesleker: 12.-14.06 Skien
 - Special Olympics (RG er en dag)



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

De siste justeringene i terminlisten ble presentert.

NM individuelt – Må flyttes siden dato for EM ble satt på samme dato som vårt planlagte individuelle NM.

En ny dato er ikke lett å finne fordi det allerede foregår mye aktivitet gjennom sesongen og vi skal forsøke å unngå datoer som enten har andre store arrangementer planlagt eller går over røde dager.

Komiteen har landet på at ny dato for NM individuelt blir 12.-14. januar i 2026.

Arrangementet lyses ut på nytt.

Norgesleker – En konkurranse for paraturn i Norge, også med SO som skal foregå en av dagene. Vi trenger dommere til dette.

Utfordringen er at NM individuelt og Norgesleker nå potensielt havner på samme helg, men vi håper dette går fint.

KONKURRANSEKLASSER 2026

- Oppdatert dokument ligger ute på nettsiden
- Mål fremover: langsiktig plan med konkurranseklasser og redskapsfordeling



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Dokumentet med konkurranseklasser som nå ligger på nettsiden er det siste oppdaterte dokumentet og det gjeldene. Komiteen orienterte om at de ønsker å lage en plan som viser konkurranseklasser og redskaper for hele syklusen. Dette for at det skal bli mer forutsigbarhet for alle.

KONKURRANSEKLASSER 2026

- Pre Junior (født i 2013)
- Bakgrunn: FGI endring i junior alder (14 og 15 år)
 - Mindre press på yngre gymnaster
 - Langsiktig mål: øke senior alder
- Forbundsstyrevedtak i 2023: Følge FIGs aldersinndelinger for individuelt fra og med 2024 og for tropper og duo/trio fra og med 2025.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Ett av de største temaene som det har kommet mest engasjement rundt denne sesongen er pre junior.

Bakgrunnen for alle endringene for denne aldersgruppen er FIGs endringer for junioralder som nå kun gjelder 14-15 år.

Dette er gjort for å fjerne litt av presset på yngre gymnaster og et langsiktig mål om økning av senioralder.

Norge har vært ett av landene som har jobbet for at alderen skal økes. Vi føler at det er viktig å beholde dette i Norge også.

Samtidig ser vi at det skapes utfordringer nasjonalt mtp. hvor disse gymnastene skal konkurrere, hvem de kan være på tropper med ol.

Akkurat nå har vi et forbundsstyrevedtak som tilsier at vi skal følge FIGs aldersbestemmelser.

Vi skal se mer på løsninger videre frem mot senere sesonger og

det er muligheter for komiteen å foreslå endringer til forbundsstyret dersom komiteen ser dette som nødvendig. Dette arbeidet vil imidlertid ta tid, og det er tid vi ikke har nå for kommende sesong. Derfor blir dette noe som vi tar med oss og skal jobbe mer med basert på innspill. Kortsiktig for 2026-sesongen blir det slik som det er fremstilt i konkurranseklasedokumentet.

HVA TENKER DERE?



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Det ble gjennomført en undersøkelse med møtedeltakerne:

- Hvilke troppsklasser bør pre junior konkurrere i?

Svaralternativer: rekrutt, junior, bør velge selv, bør ha en egen klasse.

- Er det best at pre junior konkurrerer i de nasjonale rekruttkonkurransene eller med NC junior og senior?

Svaralternativer: Rekrutt, NC, begge er ok.

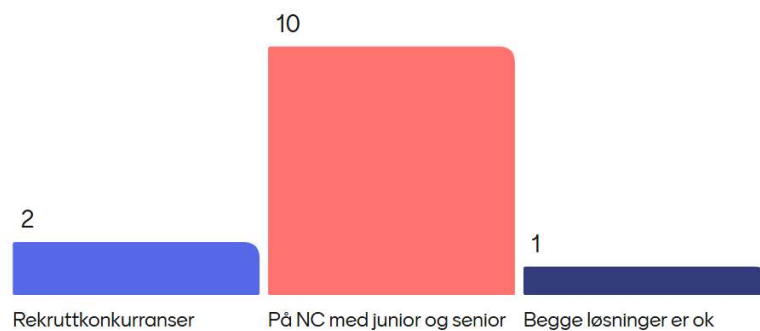
Det ble ikke gjennomgått svar i møtet.

Note: Grunnet en teknisk glipp ble det få respondenter på dette spørsmålet. Spørsmålet vil bli løftet igjen ved en senere anledning for å oppnå en mer representativ svarprosent.

Join at menti.com | use code 3446 0109

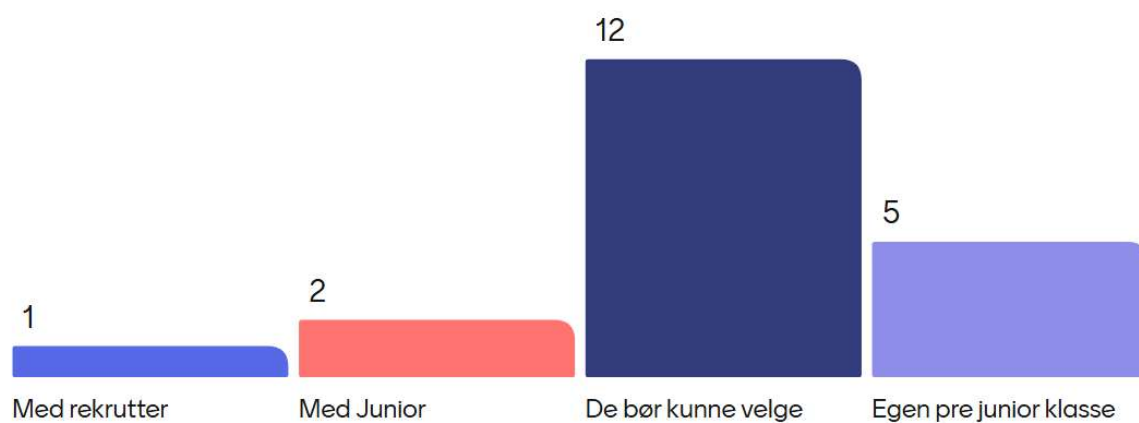
Mentimeter

Er det best at pre junior konkurrerer på de nasjonale rekruttkonkurransene eller på NC med junior og senior?



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Hvilken troppsklasse bør Pre Junior konkurrere i?



DOMMEROPPSETT 2026

- Skjema for dommerønsker har blitt sendt ut. Frist 15.11.
- Dommeroppsett for 2026: første halvdel av desember.
- Det vil bli sendt ut spørsmål om dømming i NM når vi har avklart arrangøren



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Det ble gitt en påminnelse om frist for dommerønsker, som er 15. november.

Dommerønsker ble sendt ut 3. november i infoskriv nummer 9. Alle som har meldt seg på til nyhetsbrev fra rytmisk gymnastikk fikk dette infoskrivet til sin e-post. I tillegg sendes det ut en mail til alle dommere med gyldig dommergrad på forbunds- og internasjonalt nivå slik at vi fanger opp alle.

Det er viktig at alle fyller ut skjemaet siden det også samler inn kontaktinformasjon. Dommere som ikke sender inn skjemaet risikerer å falle utenfor mailinglisten for resten av syklusen.

(Det anbefales samtidig at alle som ikke har meldt seg opp til nyhetsbrev fra rytmisk gymnastikk gjør dette. Det kommer med jevne mellomrom viktig og nyttig informasjon fra forbundet og komiteen som ikke nødvendigvis distribueres på e-post. Oppmelding til nyhetsbrev kan gjøres nederst på nettsiden).

Komiteen skal sende ut dommeroppsett for 2026 i løpet av første halvdel av desember.

Det sendes også ut eget innmelding av dommerønsker for NM individuelt når arrangør er kjent.

NORDISK 2026

- Uttakskonkurranser til Nordisk Mesterskap (individuell, tropp, duo/trio):
 - NC 1 – 17.-18. Januar
 - NC 2 – 7.-8. Februar
- Alle detaljer på nettsiden



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Det ble sendt ut informasjon om uttaksprosess til nordisk mesterskap før sommeren.

Landslagssjef er ansvarlig for uttak av individuelle og komiteen er ansvarlig for uttak av tropp og duo/trio.

Alle detaljer er tilgjengelig på nettsiden. Tropper og duo/trio som satser mot nordisk hadde frist for påmelding til uttaket .

SØKNADER KONKURRANSER I UTLANDET

- Send søknad til Marianne OG til konkurranseansvarlig i TKRG
 - Karoline: karoline.abrahamsen.johansen@gmail.com
- Ingen endring på kriterier



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Komiteen orienterte om at praksis forsøknader til internasjonale konkurranser endres litt.

Kriterier og bestemmelser er de samme, men søknader sendes nå direkte til konkurranseansvarlig i komiteen (og landslagssjef hvis det angår landslagsgymnaster) og konsulent. På den måten hopper vi over leddet med videresendelse som gjør at de ansvarlige for å vurdere søknaden kommer i gang med dette tidligere.

Behandlingstid for søknader er ikke endret. Det er fremdeles innenfor 2 uker. Det er derfor smart for klubber å være tidlig ute med sine søknader av hensyn til frister for påmeldinger.

NORGESFINALE 2026

- Samme system for kvalifisering som i fjor
- 60 % av deltagere i hver klasse kvalifiserer seg til NF
- Åpen deltagelse for pre junior, tropper og duo/trio
- Pre Junior 2-kamp: På NF kjører gymnastene **ball og køller** (ikke frittstående)



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Komiteene presenterte kort om bestemmelser og regler for Norgesfinalen 2026.

Det meste står i konkurranseklassedokumentet, men det som ikke er inkludert er redskaper for pre junior 2-kamp.

I Norgesfinalen i 2026 skal disse ha ball og køller.

DRAKTER

- Oppdatert infoskriv om regler og anbefalinger angående konkurransedrakter
- Eksempler med bilder
- Skal publiseres på nettsiden
- Reglene gjelder alle klasser i Norge fra 2026



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Oppdatert dokument ligger tilgjengelig på nettsiden under bestemmelser.

Regler gjelder for alle klasser fra 2026.

MUSIKK OBLIGATORISKE PROGRAMMER

- Bakgrunn: strenge regler for bruk av musikk og rettigheter
- Musikkfilene kan foreløpig ikke være åpent tilgjengelig på nettsiden
- Dialog med NGTFs generalsekretær og NIF (juridisk avd.)



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Musikk og obligatoriske programmer:

Det store problemet vi har er at det er strammet inn kraftig på bruk av musikk og lisenser. Slik det er nå kan vi ikke ha musikkfiler tilgjengelig på nettsiden eller distribuere det rundt. Vi har dialog med genr.sekr i NGTF som har tatt det videre til NIF juridisk.

Vi har foreløpig tillatelse til å ha videoene ute. Bruk dem inntil videre.

Idretten har avtale med Tono og Gramo med tillatelser for avspilling av musikk under arrangementer.

Les mer her:

<https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/drifte-et-idrettslag/okonomi/musikkavgift/>

PRESISERINGER TIL REGLEMENTET



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

FIG og vi har lagt inn noen presiseringer og svar på spørsmål som naturlig kommer når det er nye reglementer og versjoner.

Plan

- Kort om oppdateringer og presiseringer til CoP fra FIG
- Pre-junior frittstående reglement
- Nasjonalt reglement: oppdateringer og innsendte spørsmål
- Obligatoriske rekrutt programmer



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

1. Skal gå gjennom oppdateringer og presiseringer fra FIG
2. Deretter frittståendereglementet vårt.
3. Nasjonalt reglement skal vi ta opp med innsendte spørsmål
4. Til slutt kort om rekruttprogrammer.

OPPDATERINGER OG PRESISERINGER FRA FIG



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Presiseringer til CoP fra FIG

- Dokument sendt ut 17.oktober
 - Endringene fra CoP Errata (som gjaldt internasjonalt og i Norge fra 1.april)
 - Presiseringer gitt av FIGs tekniske komite under internasjonale mesterskap
- Et par punkter der video forklarer bedre enn tekst



17. oktober 2025

CoP oppdateringer 2025

I løpet av 2025-sesongen har FIG gjort flere endringer (som tidligere publisert, gjeldende i Norge fra 1.4.2025) og gitt en rekke presiseringer i det internasjonale reglementet.

Dette dokumentet oppsummerer de oppdateringene som kan være relevante for trenere og dommere i forberedelsene til en ny konkurransesesong.

Dokumentet består av to deler:

1. **Presiseringer fra FIG under internasjonale mesterskap** – tolkninger av reglementet og eksempler som bidrar til felles forståelse av reglene. Disse presiseringene er gjeldende fra publiseringsdato av dette dokumentet.
2. **Oppdateringer fra CoP errata** – endringer som ble publisert av FIG ved sesongstart. Oppdatert reglement har vært tilgjengelig på Gym og Turn sine nettsider lenge (datert 10.2.2025 og gjeldende i Norge fra 1.4.2025), men de mest sentrale punktene oppsummeres her ettersom oppdateringene ble publisert i etterkant av forbundsdommerkursen.

Presiseringer fra FIG under internasjonale mesterskap

DB individuelt

- **Butterfly:** både posisjonen til beina og overkroppen vurderes.
 - **Beina:** hvis et eller begge ben har sin høyeste posisjon under horisontalplanet medfører dette trekk i uferelse. Vansken er ikke godkjent med avvik over 20 grader
 - **Overkropp:** hvis overkroppen i løpet av svevet har posisjon over horisontalplanet medfører dette trekk i uferelse. Vansken er ikke godkjent med avvik over 20 grader



- **Benvekslingsprang med strakt svingben:**
 - Krav om at fremste ben må løftes til minst 45 grader før benveksling. Benets posisjon lavere enn dette medfører trekk i uferelse
 - DB er gyldig med avvik opp til 20 grader. Dette gjelder både for første posisjon av svingbenet, og for posisjonen på toppen av svevet. Ved avvik over 20 grader for svingbenet kan ~~ikke~~ DB vurderes som sprang med samme form uten benveksling – verdien blir 0.0



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

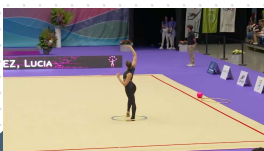
DB: risiko med storhaugvending og sittevending



Krav om to basisrotasjoner ikke oppfylt (kun 1.5 rotasjon under svevet).



Samme teknikk, 2.5 rotasjoner under svevet
R med 3 rotasjoner, ikke 4



To basisrotasjoner under svevet fullført



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Videoeksempler ble gjennomgått.

DA: rotasjon av ringen rundt ringens akse rundt nakken/halsen



Krav for DA: 1 base + 2 kriterier

Her har vi kun 1 kriterium – «uten hender» ≠



- Hele basiselementet, eller for de elementene som er definert med to eller flere aksjoner – én hel aksjon, må utføres utenfor synsfeltet. Unntak:
 - Lange trillinger og glidninger er "utenfor synsfelt" dersom hvilken som helst del (start, midt, eller avslutning) av trillingen/glidningen utføres i en sone definert som "utenfor synsfelt".
 - Møller er "utenfor synsfelt" hvis minst 2 av 4 sirkler utføres i en sone definert som "utenfor synsfelt".

Fri rotasjon om ringens akse: Rundt en kroppsdel (utenom hendene), eller på en kroppsdel (ikke gyldig på åpen hånd)



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Videoeksempler ble gjennomgått.

PRE-JUNIOR FRITTSTÅENDE REGLEMENT



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Pre-junior frittstående reglement: oversikt

- Basert på det internasjonale reglementet
- Dommergrupper:
 - DB: kroppsvansker og forberedelse til risiko
 - Artisteri
 - Utførelse



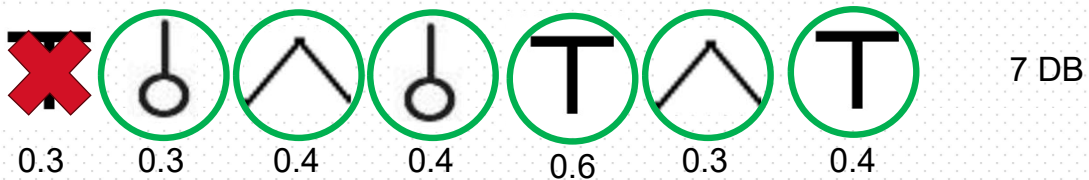
Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Reglementet er basert på prinsipper fra det internasjonale reglementet. Det er tre dommergrupper: DB, Artisteri og Utførelse.

De to sistnevnte følger det internasjonale reglementet. Vanskegrad (også ganske likt), men her med noen unntak.

Pre-junior frittstående reglement: DB

- Kroppsvansker: de 2 kroppsvanskene med høyest verdi i hver kroppsvanskegruppe teller



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Pre-junior frittstående reglement: DB

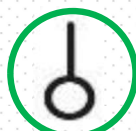
- Kroppsvansker: de 2 kroppsvanskene med høyest verdi i hver kroppsvanskegruppe teller



0.3



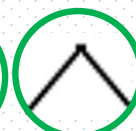
0.3



0.4



0.6



0.3



0.4

6 DB

5 DB blir tellende



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Pre-junior frittstående reglement: DB

- Kroppsvansker: de 2 kroppsvanskene med høyest verdi i hver kroppsvanskegruppe teller
- Alle vanskene skal være ulike og utføres isolert, ingen vansker i serier



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Alle vanskene skal være ulike og utføres isolert, ingen vansker i serier: f.eks. To spagat rundsprang på rad er ikke tillatt – meningen er at gymnastene skal kunne lære seg og øve på litt ulike vansker som de etterhvert kan bruke i program med redskap som junior.

Pre-junior frittstående reglement: DB

- Forberedelser til risiko
 - Min 1 – maks 3
 - Serier av 3 rotasjoner
 - Vertikale eller pre-akrobatiske
 - Med eller uten endring av akse/nivå. Minst 1 forberelse til risiko i programmet må være med endring av akse/nivå
 - DB med rotasjon med verdi 0.2 eller høyere kan ikke brukes
 - Eksempel: spagat rundsprang -> sittevending -> sittevending
 - Verdien regnes ut slik som for R i program med redskap
 - 0.1 per rotasjon = 0.3
 - 0.1 for endring av akse/nivå
 - 0.2 for Serie av 3 identiske pre-akrobatiske rotasjoner



NASJONALT REGLEMENT



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Nasjonalt reglement: tropp, duo/trio

- Begrenset antall elementer som vurderes
- Kroppsvansker: de 3 første
- Skiftninger: de 3 første
- Samarbeidselementer: de 8 første
 - Minst 1 samarbeid uten kast og rotasjon



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Reglementet har flest oppdateringer på tropp og duo/trio.
Oppfordrer klubber til å bruke alle kroppsvanskegrupperinger.

Nasjonalt reglement: krav til skiftningsvansker

En tropp kan ikke gjenta en skiftning helt identisk. For å få poeng for mer enn én skiftningsvanske, må alle gymnaster ha enten 1) ulikt kast, 2) ulik fanging eller 3) gjøre vertikale rotasjoner eller pre-akrobatisk element (ulikt for hver skiftning) under kastet. eller 4) variere ved å utføre stort kast mellom alle gymnaster. Stort kast defineres som 8 m mellom alle gymnaster som kaster og mottar redskaper fra hverandre, i tillegg til min. 2 gymnasthøyder på alle kast.

Spørsmål: kan reglene for hva som regnes som like/ulike skiftningsvansker spesifiseres? Slik det er nå, kan kravene for å få skiftningsvanske godkjent oppleves som strengere enn i internasjonal klasse



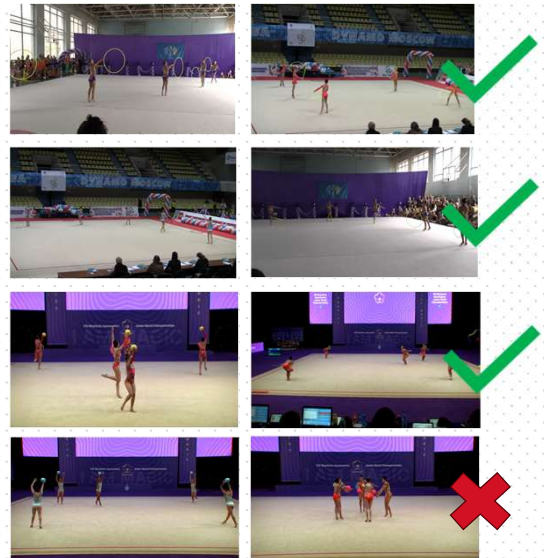
Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Nasjonalt reglement: krav til skiftningsvansker

- Eksempler på ulike kast/fanger:

- Ulik kasteteknikk
- Fanging med ulike kroppsdeler
- Ulik nivå/posisjon
- Kun ulik formasjon – ikke nok

- Bruk av rotasjon under kastet



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Gikk gjennom videoeksempler av skiftninger.

Meningen er absolutt ikke at det skal være vanskelig å få til ulike skiftninger i nasjonal klasse. Men vi ønsker gjerne å oppfordre til mer variasjon enn for eksempel kun endring av formasjon.

Nasjonalt reglement: individuelt

Presisering: Redskapsvansker med høyt kast, fanging fra høyt kast og kombinasjon av to baser krever at kastet må være minst **to** gymnasthøyder høyt.

Spørsmål: hva er grunnen til at man krever to gymnasthøyder for å få høyt kast i redskapsvansker, når andre høye kast (f.eks. risiko) har krav om en gymnasthøyde? Det er klubber som trener med lav takhøyde, og dette utgjør forskjell i mulighetene. Det skaper også utfordringer for hvor konkurranser for nasjonale klasser kan arrangeres

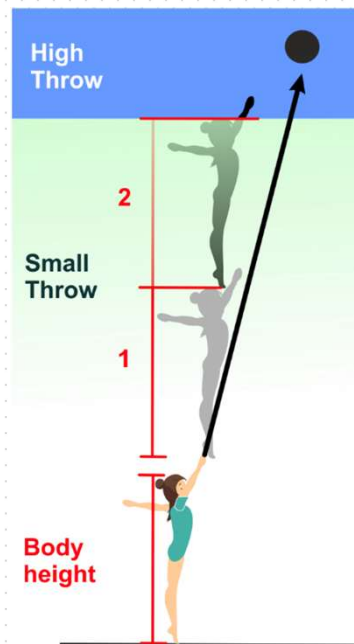
- Risiko er et påkrevd element i et individuelt program
- DA med høyt kast er ikke nødvendig å ha. Gymnaster som klarer å utføre DA med høyt kast, bør bli belønnet litt ekstra for det
- Forskjellen i verdien er ikke veldig stor
 - DA med fanging fra lavt kast - 0.2
 - DA med fanging fra høyt kast - 0.3
 - DA med fanging fra høyt kast kombinert med en annen base - 0.4



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Nasjonalt reglement: individuelt

Spørsmål: hva er grunnen til at man krever to gymnasthøyder for å få høyt kast i redskapsvansker, når andre høye kast (f.eks. risiko) har krav om en gymnasthøyde? Det er klubber som trener med lav takhøyde, og dette utgjør forskjell i mulighetene. Det skaper også utfordringer for hvor konkurranser for nasjonale klasser kan arrangeres. Det er arrangør for 2026-sesongen som er på grensen for å ha for lav takhøyde



OBLIGATORISKE REKRUTT PROGRAMMER



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Obligatoriske rekrutt programmer: oppdateringer

- Tilpassning av obligatoriske rekrutt programmer til rekruttreglementet for 2025-2028
 - Ball, vimpel, tau trinn 2
 - Planen er å oppdatere/lage nye ring og køller program til 2027 sesongen
 - Videoene finnes i NGTFs videobank
- Endringer:
 - Legge inn alle obligatoriske elementer etter definisjoner i rekruttreglementet
 - 2 kroppsvansker: økende vanskelighetsgrad fra trinn til trinn og variasjon i kroppsvanskene
 - Presisering: alle piruettene har krav om enkel rotasjon



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Utviklet til den nye OL-syklusen.

De oppdateringene som blir gjort nå i filmer er ment for å tilpasse eksisterende rekruttprogrammet til å passe med beskrivelser som finnes i rekruttreglementet.

Planen er å lage nye programmer av Ring og køller til 2027.

Program med alle redskaper skal oppdateres og tilpasses rekruttreglementet.

Grunnen til at det ikke er gjort i år er at ring og køller er eldre enn noen av de andre redskapene, så endringer i ball og vimpel var lettere å ordne nå.

Videoene: husk at det kan være små utførelsesfeil i videoene.

Tekst-beskrivelse i reglementet er det som alltid gjelder om du er i tvil.

En liten oppfordring :)

1.1. En gymnast må kun presentere elementer som kan utføres med høy grad av estetikk og teknisk kvalitet.

- "Maks X antall DB/DA" er det som er tillatt, ikke påkrevd
- Prioritering av innholdet i programmet basert på gymnastens styrker



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Helt til slutt: en liten oppfordring eller en liten påminnelse som gjelder uansett alder eller nivå til gymnastene. Setningen i reglementet som sier at «En gymnast må kun presentere elementer som kan utføres med høy grad av estetikk og teknisk kvalitet».... Helse skal først!

Det er selvfølgelig bra med noen utfordringer og noen elementer som gymnasten ikke behersker helt enda, men det bør ikke være overvekt av det i programmene.

Spørsmål?

- Bruk gjerne [skjema for innsending av spørsmål](#) fra invitasjonen eller send dem på mail



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Spørsmål fra møtedeltaker: Spørsmål om skiftninger – hva er grunnen til at man krever tre skiftninger for rekrutt tropp nasjonalt, mens rekrutt tropp internasjonalt er det krav om kun to skiftninger.

Svar: Det er ikke krav om tre skiftninger, det er krav om én. Så om man ikke får til tre ulike kan man ha én eller to. Flott at det fokuseres på teknikk fremfor flest mulige poeng.

Eventuelle flere spørsmål kan sendes i chatten eller benytt skjemaet fra invitasjonen som fortsatt er åpent. Det er alltid lov til å sende spørsmål på e-post.

PARATURN OG SPECIAL OLYMPICS



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



PARA RG NORGE

Brenda Garbin



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

1. september ble Paratuvalg i NGTF oppløst og en representant for Para ble valgt inn i Teknisk komiteen for hver gren. Brenda Garbin er representant for Para i TKRG.

Para omfatte synshemmede, hørselshemmede, bevegelseshemmede og utviklingshemmede. Per dags dato finnes det reglement innen RG for bevegelseshemmede <https://www.british-gymnastics.org/technical-pages/disability-gymnastics-technical-resources> og utviklingshemmede Special Olympics <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/rhythmic-gymnastics?> and DSIGO <https://www.su-ds.org/>

Per dags dato har 4 klubber (kanskje 5?) i Norge tilbud om konkurranse innen RG SO: Stabekk, Skjeberg, Straen og Sola (kanskje Ålesund). Konkurranse klasse Special Olympics Level C-4 er inkludert i liste over konkurranseklasser på NGTF nettsiden: <https://gymogturn.no/wp-content/uploads/2025/06/RG-konkurranseklasser-2026-v2-pr-17.09.2025.pdf>

Det finnes også flere klubber som tilby en form for gymnastikk og turn i form av Bredde gruppene men dette tall er ikke tilgjengelig.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Parautvalget i NGTF ble oppløst 1. september i 2025. Deretter ble en representant fra para valgt inn i de tekniske komiteene – jeg (Brenda Garbin) ble valgt inn i RG-komiteen.

Para omfatter et stort område. Brenda tok en presentasjon av hva para er og hvilke reglementer vi har for de ulike klassene. SO er for gymnaster som er utviklingshemmede, det er mer en Down syndrom.

Trinn eller Level som gymnastene kjøre bestemmes etter funksjonsnivå og erfaring innen RG for hver enkelt gymnast. Special Olympics er for gymnaster med utviklingshemmede.

Definisjon av utviklingshemmede: Tilstand av forsinket eller mangelfull utvikling av evner og funksjonsnivå, som spesielt er kjennetegnet ved hemming av ferdigheter som manifesterer seg i utviklingsperioden, ferdigheter som bidrar til det generelle intelligensnivået, f.eks. kognitive, språklige, motoriske og sosiale. Utviklingshemmede er ikke bare Down syndrom; det omfatte alle som har en medfødt eller tidlig oppstått, varig kognitiv funksjonsnedsettelse. Kognitive funksjoner inkluderer mentale prosesser som er viktige for erkjennelse, tenkning og læring. Disse funksjonene omfatter blant annet oppmerksomhet, hukommelse, problemløsning, språkforståelse, beslutningstaking og evnen til å planlegge og organisere informasjon.

RG SO har følgende nivåer:

- Trinn A – programmer for sittende gymnaster; enten på grunn av fysisk skade eller lavere funksjonsnivå (kan også brukes til de med utagerende oppførelse) – Oblig. Program
- Trinn B – programmer for sittende og stående; enten på grunn av fysisk skade eller lavere funksjonsnivå – Oblig. Program



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

I RG har vi følgende nivåer:

Trinn A: sittende gymnaster. Obligatoriske programmer.

Trinn B: sittende og stående gymnaster. Obligatoriske programmer.

LEVEL C CLUBS
Front View



Trinn C – programmer for stående; bygge på Trinn B, lavere funksjonsnivå – Oblig. Program

LEVEL 1 ROPE
Front View



Trinn 1 – Program nybegynner, lavt funksjonsnivå – Oblig. program



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Trinn C: stående – bygger på trinn B. Obligatoriske programmer.
Trinn 1: Program for nybegynner. Obligatoriske program.

LEVEL 2 BALL
Front View



Trinn 2 – Program som bygge på Level 1 og passer for gymnaster som har enten gjennomført Trinn 1, har bedre hukommelse/konsentrasjon og utviklet teknikk innenfor RG. – Oblig. Program

LEVEL 3 COMPULSORY RIBBON
Front View



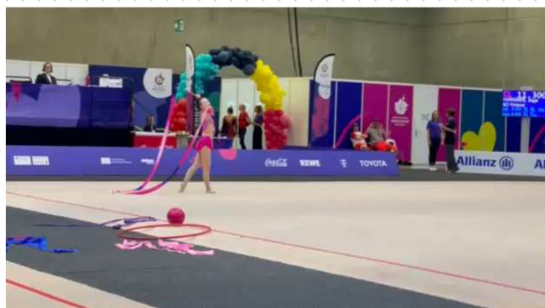
Trinn 3 – Program for videre utvikling fra Trinn 2 for gymnaster med høyere funksjonsnivå (hukommelse, konsentrasjon, utholdenhet) og utviklet teknikk innen RG. Kan velge Oblig. program eller selvvalgt m/oblig. elementer



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Trinn 2: Bygger på trinn 1. Gjennomført trinn 1, bedre hukommelse og konsentrasjon.

Trinn 3: Videre utvikling fra trinn 2. Kan velge obligatoriske program eller selvvalgte med obligatoriske elementer.



LEVEL 4 fra SOWG2023 Berlin (gamle reglement)



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Videoer ble vist.

Nasjonale konkurranser med tilbud om deltakelse SO er følgende i 2026: Norgescup Nasjonal klasse + Special Olympics

- NC NASJ + SO nr. 1: 31. januar – 1. februar 2026, Bodø
- NC NASJ + SO nr. 2: 14.–15. mars 2026, Holmestrand – UTTAK SOWG2027
- NC NASJ + SO nr. 3: 8.–10. mai 2026, Asker (forhåndstildelt, GRGD)

I tillegg til Kretskonkurranser, KM og Nasjonal konkurranser deltar gymnastene i følgende Internasjonale konkurranser i 2026:

- 1.-4. mai Internasjonal konkurranse HELLAS (Sofia og Efie)
- 28.-31. mai Internasjonal konkurranse Idrettsfestival Roskilde, DANMARK
- 18.-20. juni Special Olympics TYSKLAND
- 13.-19. juni Internasjonal konkurranse Sofia, BULGARIA

NIF også arrangerer første Nasjonal konkurranse for utviklingshemmede

- 11. - 14. juni Norgesleker, NIF Skien – UTTAK SOWG2027

<https://www.paraidrett.no/idrett-for-utviklingshemmede/Norgesleker2026/norgesleker-skien-2026/>

og NGTF utlyse Nasjonal konkurranse 14.-15. november 2026 – UTTAK SOWG 2027

Special Olympics World Games (OL for utviklingshemmede) avholdes i Santiago, Chile 11.-24. oktober 2027. Uttak konkurranser er som nevnte ovenfor. Kriteria etter eksisterende vedtatt i NIF og NGTF (TKRG).



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

SO World Games arrangeres igjen i 2027.

Brenda presenterte uttakskonkurranser til lekene 2027.

NORGE Dommerlapp nytmisk gymnastikk
Obligatorisk Trinn C-3 Vimpel

Nr.: _____ Gymnast: **Serine Vintereidet**

Trinn C	marsjerende skritt () bak	8-tall () foran	marsjerende skritt () bak	() foran	Plie', releve' ()	Tip toe turn ()	Chassé til siden h., v. () foran	 Overhøde	()
1 poeng									
Trinn 1	 ()	S ()	chainé til siden ()	S ()	uten vending ()	"Hoppe steg" () bak	Chassé til siden () foran	Tip toe turn ()	8-tall ()
1 poeng									
Trinn 2	S overleveringen hånd til lande ()	W 8-tall ()	 ↑	T ()	W Stor sirkel med vimpel ()	uten vending ()	180 Sirkel over høde ()	Stor sirkel med vimpel ()	uten tross uten rotasjon ()
1 poeng									
Trinn 3	S () og swing overhøde	 til siden	uten vending ()	180 Bakover steg ()	S bytte fra en hånd til andre m/rotasjon ()	180 Bakover steg ()	F på tå ()	4X ()	Sirkel over høde ()
1 poeng									

Dommer nr: 1 2 3 4 5 Signatur: _____

Dømmes som Rekrutt Frittstående - Kan degraderes			
Trinn	ikke gjennomført	Betydelige mangler	Nær godkjent Full verdi
C-3	0,00	0,1-0,5	0,6-0,9 1,00

DØMMING SO I NORGE

- Special Olympics Internasjonal reglement er tilpasset Norsk dømming og gjør det lettere for alle dommere i Norge å vurdere programmene. SO følger en 8 års syklus. Det kommer ny reglement etter annen hver World Games. Siste oppdatering var etter World Games i Berlin og gjelder til 2031 etter World Games i Australia.
- Dommerlappene (Trinn C-3 oblig.) er utarbeidet etter samme prinsipp som de til Rekrutt reglement på alle nivåer. Alle trinn er verdt 10 poeng i oblig. elementer. Det gis gradert vurdering i obligatoriske elementer; både kropp- og redskapsteknikk. I tillegg dømmes Utførelse og Artisteri etter In't reglement.

Kommer nytt reglement etter annethvert SO World Games. Siste oppdatering var etter SOWG i Berlin og blir gjeldende frem til 2031.

Ønsker gjerne tilbakemelding etter at dommere har brukt dommerlappene om de synes det er greit å følge med.

TRINN 3 SELVVALGT SO

Alle Trinn 3 programmene kan kjøre selvvalgt med selvvalgt musikk; men må inkludere obligatorisk elementer. Obligatorisk elementer må utføres helt lik som i video, men kan legges hvor som helst i programmet. Det er bare obligatorisk elementer gymnasten få poeng for. Det kan legges inn ekstra elementer, apparat bonus, bølge og danse trinn; men dette bli ikke bedømt i D, bare E og A. Det er mere for utvikling for gymnasten og forberedelse til Trinn 4. Trenerer må leverer skjema hvis elementene er i annet rekkefølge en dommerlappen for Trinn 3.

Eks.: TRINN LEVEL 3 KØLLER (Selvvalgt program)
Maks tid: 1:30 Program må ha 10 obligatorisk elementer.

OBLIGATORISK ELEMENTER

Kroppsvansker (DB)

360° Passé piruet

Saksehopp

Passé balanse på tå

Passé steg på tå (min 2)

Dansetrinn

MED Side chassé (som i video)

Swinge fra side til side (som i video)

Valgfri danse trinn

Redskapsvansker (DA)

3 små vertikale sirkler med begge hender

(frem eller bak)

2 X 180° små kast en og en med hver hånd

2023 - 2031 RHYTHMIC ROUTINE JUDGING SHEET Level 3 - DIFFICULTY

NAME: _____ Apparatus: Hoop Ball **Clubs** Ribbon
NO: _____ DELEGATION: NORWAY
List 4 Body Difficulties (DB), 3 Dance Steps (DS), and 3 Apparatus Difficulties (DA) in the order they occur in the routine

Skill Description	Symbol	Coach Value	Judge Value	Score
1. Dance steps with swing of clubs	DS	0,1		
2. Swing from one side to the other with a small circle in front		0,1		
3. Apparatus bonus, lying on floor with tap of clubs	B			
4. Passé pivot with tap of clubs	P (∞)	0,1		
5. Hitchhick with clubs overhead	<	0,1		
6. Forward wave	W			
7. Dance steps with movement of clubs	DS	0,1		
8. Passé balance with tap of clubs	P (∞)	0,1		
9. Passé jump with small circles	P (Q)			
10. 180° flip toss: med hver hånd	→ ↓	0,1		
11. Marching steps i relé		0,1		
12. Dance steps with movement of clubs	DS	0,1		
13. Backward wave	W			
14. 180° flip toss: med hver hånd	→ ↓	0,1		
Total Difficulty Score (from chart above)		10.0		

Trinn 3	Passé steg	P på tå	S	S	<	→ ↓	→ ↓	S	360
	(∞)	(∞)		(∞)	Kaller over hode	→ ↓	→ ↓		
	slag på gulvet	med swing av kaller	slag	sirkler på utsiden av armen		lav kast, 1/2 rotasjon av kaller	lav kast, 1/2 rotasjon av kaller	swing foran kroppen	
1.00									



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

TRINN 4 – Program på høyeste nivå i RG SO. Selvvalgt program.

D = maks 7,0 E = 10,0 A = 10,0

D = 7,0

Kroppsvansker og Redskapsvansker = maks 3,6

Oblig. elementer: 2 forskj. hopp-/sprangvansker, 2 forskj. rotasjoner, 2 forskj. balanser.

Alle verdi kroppsvansker er basert på verdi fra "Difficulty Chart in the Official Special Olympics Rules".

Apparat må være i bevegelse i løpet av hver kroppsvansker. Del verdi/poeng kan bli gitt, avhengig om utførelse og amplitude av element. Full verdi er gitt hvis element er utført til FIG krav. Ingen verdi (ikke godkjent) hvis element er utelatt eller ugjenkjennelig.

Bølge = maks 0,4

Verdi av hvert bølge = 0,2 (kan bli degradert til 0,1). Apparat må være i bevegelse.

Apparat Bonus (AB) = maks 2,4

Hvert AB Verdi = 0,6 (del Verdi/poeng kan bli gitt)

BONUS ELEMENTS - ALL APPARATUS:

- Medium/high throw with rotation (any phase of the throw)
- Medium/high throw on jump/leap (any phase of the throw)
- Medium/high throw with catch on the floor
- Medium/high throw, catch with 1 hand

- Any 360° rotation with apparatus handling (not just in motion)

BONUS ELEMENTS - HOOP: • Large roll on at least 2 body parts • Rotations of the hoop on a part of the body other than the hand • Gymnast lying/sitting on floor, handling of hoop

BONUS ELEMENTS - BALL: • Large roll on at least 2 body parts • Series of rhythmic bounces on the floor (min. 3) • Gymnast lying/sitting on floor, handling of ball

BONUS ELEMENTS - CLUBS: • Mills series (min. 3 directions) • Simultaneous small throw & catch of 2 clubs (min. 360°) • Gymnast lying/sitting on floor, handling of clubs

BONUS ELEMENTS - RIBBON: • Snakes or spirals under one leg • Echappé toss (min. 360° rotation of stick) • Gymnast lying/sitting on floor, handling of ribbon

Dansetrinn (vurdert av både D og A dommer) = maks 0,6 2 oblig. sequences (min. 8 sek.) Hvert sequence = 0,3 Apparat må være i bevegelse. INGEN DEL VERDI/POENG – ENTEN GODKJENT ELLER IKKE

NAME: Emilie Soiland Apparatus: **Hoop** Ball Clubs Ribbon

NO: DELEGATION NORWAY

List 6 Body Difficulties (DB), 2 Waves (W), 2 Dance Steps (DS), and maximum 4 Apparatus Bonus (B) in the order they occur in the routine Body Difficulties required: 2 different leaps/jumps, 2 different pivots, 2 different balances

Skill Description	Symbol	Coach Value	Judge Value	Score
1. Passe pivot passing hoop around back	⌋	0,2		
2. Dance Steps with movement of ring	DS	0,3		
3. Balance with passing of ring under leg	⌋	0,4		
4. Forward body wave	W	0,2		
5. Apparatus Bonus, Rotation with apparatus handling	B	0,6		
6. Apparatus Bonus, Hitch kick jump with throw of ring	B	0,6		
7. Pivot with hoop overhead	⌋	0,4		
8. Side body wave	W	0,2		
9. Cosak balance with toss of hoop	⌋	0,2		
10. Split roll with movement of hoop	⌋	0,2		
11. "Cat leap" with throw of hoop	⌋	0,2		
12. Dance steps with movement of ring	DS	0,3		
13. Passe balance with flip of hoop	⌋	0,2		
14. Apparat Bonus, cartwheel with throw of hoop	B	0,6		
Total Difficulty Score (from chart above)		4,6	Max 7,0	



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Nivå 4 er høyeste nivå i RG SO, selvvalgte program. Det er kombinert kropps- og redskapsteknikk med 7 som høyeste. Og artisteri og utførelse som internasjonalt, 10 i hver. Apparat bonus – er litt likt det som var mastery før.

I tillegg til redskaps programmer ble obligatorisk Frittstående inkludert i reglement. Frittstående dømmes ikke i Internasjonal konkurranser; men alle må kunne den hvis de skal delta internasjonalt. Det finnes også Tropp og Duo/Trio. Norge Tropp Ring vant GULL i Berlin. Utfyllende informasjon om Trinn, Trening og dømming kan finnes på: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/rhythmic-gymnastics?>



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Spørsmål fra møtedeltaker: Aldersbestemmelser: hvilke aldersregler gjelder mtp. level?

Svar: Alder gjelder ikke i level, det baseres kun på funksjonsnivå. Deltagelse internasjonalt følger barneidrettsbestemmelsene. I SOWG må man være 15 år når åpningsseremonien foregår. Det er noe som heter divisjonering som inkluderer nivå og lader, men dette gjøres ikke i Norge enda da vi er for få. I Norge er det kun nivå og barneidrettsbestemmelsene.

Spørsmål fra møtedeltaker: SO nivå C, er det med i konkurransene i terminlisten? Denne klassen vises ikke der.

Svar: Ja, det skal være level C også, det rettes opp i terminlisten.

WORKSHOP: FREMTIDENS KONKURRANSESYSTEM



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

HVORFOR GJØR VI DETTE NÅ?

- Oppgave fra forbundsstyret om å se på konkurransesystemet
- Mange tilbakemeldinger om lange konkurranser og full terminliste

Vi er heldige som har så mange gymnaster!

- Lage et bærekraftig system som fungerer i lang tid framover



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Vi har fått en oppgave fra Forbundet om å se på våre konkurransesystemer – de er lange, terminlister er fulle osv.

Egentlig er dette et luksusproblem siden vi har problemer med å få plass til alle, men det utfordrer oss også med å utvikle systemer i fremtidige konkurranser.

Best mulig system for alle typer klubber og mennesker – vi ønsker derfor å starte denne prosessen med dere.

GRUPPEARBEID

1) Vurdere dagens system (5 min + presentere)

- 3 ting som fungerer
- 3 ting som vi bør endre

2) Nye løsninger (30 min + presentere)

- 3 forslag for å korte ned konkurranser umiddelbart
- Forslag til konkurransesystem for fremtiden

• 5-6 per gruppe

- Ulike klubber, vi ønsker å høre fra ALLE
- Notér alt dere diskuterer, og send til oss etterpå



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Møtedeltakerne ble delt i grupperinger på tvers av klubber.

1. Hva synes dere fungerer med dagens system (tre ting)

2 Hva bør endres (kun nye ting) – noter alt dere har snakket om.

Deretter tilbake i rommet – tre forslag til bruk i 2026 for å korte ned tiden i konkurranser.

Diskuter og tenk litt på nytt konsept for fremtiden som kan fungere i lang tid.

Vi ønsker å få det tilsendt til Marianne.halberg@gymogturn.no

Runde 1: 3 positive og tre negative med dagens system.

Rom 1:

- + Pre junior får bestemte apparater er positivt
- + At NC har høy status fra gymnaster og klubber, og familier.
- For lange konkurranser
- For mange konkurranser
- Pre junior bør være med junior og senior fordi

rekruttkonkurranser blir for lange.

Rom 2:

For mange eller for få konkurranser, ha flere regionale konkurranser ønskes, men utenfor store byer er det få klubber og utfordringer med regioner.

Derfor ønskes egentlig flere nasjonale.

Rom 3:

+ Er mange klasser, omfavner mange gymnaster

+ De som har 4-kamp bør få kjøre 4 redskaper i konkurranser

- Det er litt for mange konkurranser

Rom 4:

+ Et felles påmeldings- og karaktersystem

+ Samarbeidsmulighet for klubber om lokale og kretskonkurranser

- Fint med mange klasser, men noen klasser blir veldig små.

Vanskelig å forutse klassene fra år til år.

Rom 5:

+ Bra med endringer i redskap, men kanskje man må bytte på litt med redskaper.

Kanskje lurt med færre NC og flere konkurranser i regioner. Så kan NC være for de beste.

- Mange konkurranser

Det er utfordringer med så mange dommere og det organisatoriske. Vi bør forsøke å fornye oss.

Rom 6:

Synes vi skal ha flere konkurranser. Det som fungerer nå er at alle får være med. Vi må ha et system som gjør at alle får være med.

Men vi kan ikke ha klasser kun for å ha dem. Vi må se på hva vi har behov for.

Vi må jobbe mer med kvalitet på dommere, samstemt dømming, slik at vi kan ha færre dommere. Og premiering, hvordan

gjøre dette bedre slik at man ikke har så lange dager.
Vi har for mange klasser med for få gymnaster. Skulle gjerne hatt litt færre klasser.

Runde 2: Nye løsninger

Rom 1:

Kort sikt, største utfordringer er nok ikke int.klasse, men rekrutt og nasjonal klasse NC.

Vi diskuterte derfor færre apparater. Men vi vet ikke om det er så lett å fikse til neste sesong allerede.

Premieutdeling er vi for fortløpende om klasse er ferdig.

Diskuterte om det skal være troppskonkurranser på høsten. Vil det bli flere tropper av det?

Er det ikke fint å ha en rolig høst? Men det er uvist.

Kanskje flere klubber tenker det er en god idé.

Vi er ikke helt enige i om det er mange eller få konkurranser.

Ellers snakket vi om færre redskaper per konkurranser og rulleringssystemer fra konkurranse til konkurranse.

En utfordring er at barn vil trene mindre – foreldre ønsker at de er mindre i hall enn før. Det gjør at det er utfordrende å få nok gymnaster til å trene 4-kamp.

Rom 2:

Løsning på lenger sikt kunne vi tenkt oss å utfordre arrangør til å booke to haller (hos de største klubbene) for å kjøre parallelle arrangement.

Løsning på kort sikt: tålmodigheten til foreldre og treningsmengde, kan vi dele inn i puljer? At gymnaster og dommere får kortere dag hvis man kan dele opp mer. For arrangør vil det ikke ha så mye å si, men kanskje for en del andre roller og personer.

Rom 3:

Bør se til utlandet og stole mer på dommerne, færre dommere og to sett. Slik at tiden går fortere med dobbelt dommersett.

Rom 4:

Flere kjører, enten ved å ha to haller, dele teppet osv.

Var inne på kvalifiseringer: kvalifisering i krets og deretter opp til nasjonalt.

Var inne på premieutdeling, ved inngangen, diplomer digitalt ol.

To dommersett forkorter betydelig tiden.

Rom 5:

Snakket langsiktig om klasser og særlig klasse C. Vi snakket om at det ofte blir for mye å reise for dem som bor langt unna på alle NC konkurranser, i forhold til treningsmengde og utgifter. I Nord er avstandene lange. Derfor har vi at de som konkurrerer med ett program ser mot GRGD. Da er ansvaret tatt litt bort fra dem og de føler mindre på presset om å delta på alt, samtidig som de får et tilbud.

Rom 6:

Dobbelt dommersett

Premiering kan utvikles, men ikke digitalt.

Hvem er konkurransene for lange for? Er det foreldrene kan vi gjøre noe mer premieutdelingen. Er det dommerne kan vi se på andre systemer der.

Vi må bli mer offensive.

Hvis det skal bli endringer til 2027, vi planlegger tidlig og vi må derfor ha dette i mars/april senest.

Spørsmål fra komiteen til alle: Fint at alle skal være med, men betyr det at alle skal være med nasjonalt?

Svar: Tror det må administreres nasjonalt. Tror ikke det er mulig å lage noe regionalt direkte for alle mtp. geografien.

Svar: Tror det er veldig viktig at vi har noe åpent for alle. Vi er ikke så mange som vi kanskje skal ha det til.

Svar: Kanskje det må være fra oss at hvis du er med i den klassen, deltar du i den klassen du har valgt. Så kan vi involvere kretser mer slik at det blir flere tilbud for de klassene med færre nasjonale konkurranser.

Svar: Kanskje trenger ikke nasjonale rekrutter å reise like mye som internasjonale? At de har et mindre tilbud nasjonalt. De har godt av å konkurrerer litt i krets først. Det setter en forventning om at de skal reise ut til tre konkurranser når det står der. Hvis vi skal prøve å holde kostnadene nede for at flere kan holde på lenger må vi forsøke å senke lista litt.

Svar: Helt enig i at vi nok må se på rekruttene og at kanskje nasjonale rekrutter trenger maks to, kanskje en. Siden vi skal jobbe med forfall bør vi fokusere mer på senior og junior. Vi må ta vare på de eldste og heller redusere litt på rekrutt.

Komiteen: En ting vi allerede diskuterte sist var å begrense noe på rekrutt. Da oppstod utfordringene med tradisjonene. Vi har nå to konkurranser i Oslo, hva gjør vi hvis vi ikke skal ha disse i Oslo?

Innspill fra deltaker: Forslag om at det i kommende sesong er premieutdeling i to bolker, de yngste først med lang reisevei.

RESULTAT AV DENNE WORKSHOPEN

- Starte diskusjonen sammen
- Implementere noen mindre løsninger allerede i 2026
- Legge fram forslag til nytt system ila. 2026 (på høring til alle klubber i flere runder)
- Arbeidsgruppe – vil du bidra?



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Innspillende fra workshopen sendes til marianne.halberg@gymogturn.no

INNSENDTE SAKER



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Innsendte saker: drøftinger på fellesmøter

Når det nå legges opp til flere drøftinger de siste møtene som er "round table" og det blir mulig å snakke løst om ulike problemstillinger, oppleves det at ting som kommer frem eller blir tatt opp, ikke får noen konklusjon eller svar. Er det mulig at de tingene som drøftes blir besvart eller konkludert med i etterkant, og at dette offentliggjøres på en tydelig måte?



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Referat og hele denne PPT presentasjonen tilgjengeliggjøres for miljøet så snart som mulig etter at det er klart.

Andre saker, som musikk, vil følges opp og sendes ut så snart det er klart.

Vi kan bli bedre til å ta alle saker videre og publisere referater fortere.

Innsendte saker: dommersituasjon nasjonalt

Vi ønsker at det arrangeres en åpen diskusjon om temaet «dommersituasjonen». Fakta er at det flere ganger i sesongen 2025 «manglet» dommere. Dette kun få måneder etter gjennomført dommerkurs. Det er mange ulike spørsmål knyttet til dette temaet, og målet må være å finne en strategi som kan gjøre dommergjerningen mer populær! Av temaer som bør diskuteres er blant annet;

- Et mer transparent system for valg av dommere til de mest populære konkurransene. Det samme gjelder valg av dommere til de ulike dommerpanelene?
- Hva skal egentlig kontrolldommerfunksjonen være godt for? Burde vi ha dommerevaluering?
- Hva er grunnen for at mange unge mister motivasjonen for dommergjerningen? Spiller økonomi en rolle? Hva med det sosiale aspektet?



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Et fint og interessant tema med mange spørsmål i ett.

Dette er veldig mange interessante spørsmål og temaer å diskutere.

Komiteen tenker at vi ikke kan gå i dybden på dette i møtet og setter opp dette som et eget tema på round table møtet i januar.

Innsendte saker: dommersituasjon nasjonalt

- Mange interessante spørsmål - diskusjonen settes på agenda for Round Table møte i januar
- Kriterier som brukes for valg av dommere til konkurranser og dommersettene blir sendt ut sammen med dommeroppsettet
- System for dommerevaluering er under arbeid
 - Rettferdig ovenfor dommere
 - Veiledende heller enn "straffende"
- Planlegger forbundsdommerkurs i 2026 (fortrinnsvis samtidig med ungdomssamling)



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Kort konkret:

- Vi jobber med kriterier for dommeroppsett og for panelene som skal brukes. De kommer vi til å sende ut sammen med oppsettet når det sendes ut slik at alle får en bedre forståelse av hvilke kriterier som er brukt for å lage oppsettet.
- Vedr dommerevaluering, det pågår mye tankevirksomhet og vurderinger for hvordan dette skal se ut. Det viktigste er at det skal være rettferdig og veiledende. Vi håper å komme med mer detaljer på round table i januar.
- Vi planlegger et dommerkurs til i 2026. Vi er avhengig av å ha nok deltagere til å kunne gjennomføre dette kurset av hensyn til budsjett.

Spørsmål/innspill

- Har dere oversikt over hva den enkelte dommer er komfortabel med å dømme?

- Til neste forbundsting, forslag om heving av dommerhonorar.
Kommentar: dette er også en vanskelig sak fordi forbundet legger da på kontingenten for gymnastene.
- Ofte er det de som er de mest kompetente dommerne som dettes til kontrolldommerfunskjonen. Kan noen andre som har en "lavere kategori" prioriteres til dette? Kretsdommer eller andre.

Komiteen takket for innspill og tar det med videre i arbeidet.

Innsendte saker: landslag

- "Ønsker å vite mer om fremdriften i forbindelse med landslag"
- "Ønsker informasjon om Landslagsaktiviteter 2026"
- Mer informasjon om landslagsaktiviteter for 2026 kommer på kick-off samlingen 21.-22. november
- Konkrete spørsmål som dere ønsker skal tas opp på kick-off samlingen kan sendes til Stela og Marianne på mail



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Innsendte saker: intensjon med nasjonalt reglement

For fremtiden så bør det nå settes på dagsorden at RG Norge bør gå gjennom hva som var (og er ?) intensjonen for Nasjonalt reglement i Norge. Slik vår klubb ser det, er det IKKE at det skal være mest mulig likt internasjonalt reglement.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Da vi startet å jobbe med nasjonalt reglement, var tanken at alle skal med – flest mulig med. Det ligner internasjonalt reglement fordi det følger naturlig utviklingen i idretten, men samtidig er det ganske fristilt og det gir mye muligheter. Det fanger ganske bredt slik det er nå.

Hvis det er flere som har tenkt det samme som innspillet og som vi bør diskutere i januar, rekk opp hånden.

Resultat: 9-10 stykker av 32 i møtet (ekskludert komiteen). Sak tas opp videre til diskusjon i komiteen.

Innsendte saker: SKLive

- SKLive - kommet for å bli?



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Orienterte kort om planer for felles påmeldingssystem i NGTF. Det er opprettet en arrangementsgruppe i NGTF blant annet skal se på et felles system på tvers av grener og aktiviteter. Det kan være aktuelt å videreføre SK live som dommer- og resultatsystem. Når endringer trer i kraft vil vi forsøke å gjøre dette smidigere enn forrige gang hvor klubbene får bedre tid til å sette seg inn i systemene med tettere oppfølging. Uansett blir dette ikke en endring for 2026-sesongen. Da benyttes hovedsakelig Sklive, med unntak av noen innvilgede dispensasjoner.

Innsendte saker: Artisteri i program

- **Spørsmål:** hvordan få med god artisteri i alle delene av et program?
- Webinarserie fra 2023 (mye gjelder fortsatt):
https://video.gymogturn.no/folder/rytmisk_gymnastikk/webinarserie_artister_i_2023
- Webinar om "guiding idea and character" (engelsk) blir publisert snarlig
- Dommerkurs i 2026



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Innsendte saker: aldersbestemmelser pre-junior

- "Gjerne en diskusjon om aldersbestemmelser i overgangen pre-junior/junior"
- "Aldersbestemmelser pre junior/junior"



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Dette er allerede diskutert litt i møtet i dag.
Tema settes i agenda til møtet i januar igjen.

TUSEN TAKK FOR MØTET!



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Vi er opptatt av at vi skal høre alle – store og små klubber og gjerne de som ikke snakker ut så ofte.

Tusen takk til alle som var med i møtet, vi ses snart igjen!

Møtedetaljer:

Dato: 12.11.2025.

Tid: 17:00 – 20:00.

Deltakere: 39 påloggede brukere (enkelte brukere representerte flere lyttere).

Referent: Marianne Halberg, konkurransekonsulent NGTF.

Deltakerliste:

Amy Hemmingsen

Anastasia Orishchenko

Andrea F

Bente

Borislava Germanova
Borislava Germanova
Brenda Garbin
Cathrine Lanne
Charlotte, Hannah og Olivia(Mandal)
Christine Nordnæs
Christine Nordnæs
Dobbertin, Bente
Giulia Perelli
Gry
Halberg, Marianne
Hilde Dalen
Hrisi
Ivon Georgieva Stoykova
Karoline Abrahamsen
Krasimira Vasilieva
Kristina Garfjell Kantola
Lise Mortensen
Liv Marie Simensveen
Maria
Maria Garcia Trio
Marielle Furnes Mannseth
Marit Sørensen
Marte Stalsberg
mia figenschau
Roxana
Sara Bornati
Silje Mønster Nielsen
Sultanova, Stela
Teodora Cheresharova
Teodora Cheresharova
Ulrikke Riise
Unn Silje Brattsveen
Zrinka Galic
Åsa Essebo