



Rytmask gymnastikk

Publisert 16.12.2025

Oppdatert 05.07.2026

REDSKAPSFORDELING NORGE 2025-2028

Rytmask gymnastikk

Denne redskapsfordelingen gjelder for Norge i den olympiske syklusen 2025-2028.

Det vil komme en ny redskapsfordeling ved neste olympiske syklus. Dersom det innføres endringer enten fra FIG eller nordisk komité underveis i syklusen vil TKRG vurdere om disse også skal medføre endringer for redskapsfordelingen i Norge.

Begreper som gjelder i dette dokumentet:

- **(obligatorisk)** programmer med bestemt musikk og koreografi. Benyttes i Special Olympics klasser
- **(påkrevd)** benyttes i klasser hvor det er nødvendig å skille mellom redskaper man må benytte i program og valgfrie redskaper.





Rytmask gymnastikk

Junior og senior individuelle klasser

Senior og junior individuell internasjonal klasse (FIG) 4-kamp

2025-2028	-				
-----------	---	--	--	--	--

Senior og junior individuell internasjonal klasse (FIG) 2-kamp

(2-3 valgfrie redskap)

2025-2028	-				
-----------	---	--	--	--	--

Senior og junior Div. A og B individuell nasjonal klasse

(2-3 valgfrie redskap)

Junior Div. C individuell nasjonal klasse

(1-2 valgfrie redskap)

2025-2028					
-----------	--	--	--	--	--





Rytmisk gymnastikk

Pre-junior individuelle klasser

Pre-junior individuell internasjonal klasse (FIG) 4-kamp

2025	-					-
2026	-	-				FRITT-STÅENDE
2027	-		-			FRITT-STÅENDE
2028	-			-		FRITT-STÅENDE

Pre-junior individuell internasjonal klasse (FIG) 2-kamp

2025 2 valgfrie	-					-
2026	-	-			-	FRITT-STÅENDE
2027	-		-		-	FRITT-STÅENDE
2028	-			-	-	FRITT-STÅENDE

Pre-junior Div. B individuell nasjonal klasse

(1-2 valgfrie redskap)

Pre-junior Div. C individuell nasjonal klasse

(1 valgfritt redskap)

2025-2028					
-----------	--	--	--	--	--





Rytmsk gymnastikk

Rekrutt individuelle klasser

Rekrutt individuelt 11 år internasjonal klasse 3-kamp

(Frittstående + 2 program med redskap)

2025				-	-	FRITTSTÅENDE (påkrevd)
2026			-	-	-	FRITTSTÅENDE (påkrevd)
2027	-	-			-	FRITTSTÅENDE (påkrevd)
2028	-	-			-	FRITTSTÅENDE (påkrevd)

Rekrutt individuelt 12 år internasjonal klasse 4-kamp

(Frittstående + 3 program med redskap)

2025	-		-			FRITT-STÅENDE
2026	-	-				FRITT-STÅENDE
2027	-		-			FRITT-STÅENDE
2028	-		-			FRITT-STÅENDE

Rekrutt individuelt 11-12 år internasjonal klasse 2-kamp

(Frittstående + 1 program med valgfritt redskap) *I 2025 var dette to ulike klasser for 11 og 12 år

2026-2028						FRITTSTÅENDE (påkrevd)
-----------	--	--	--	--	--	---------------------------










Rytmask gymnastikk






Rekrutt individuelt 11 år nasjonal klasse 2-kamp

(Frittstående trinn 1-3 + 1 frivalgt program med redskap trinn A-2 etter rekruttreglement for nasjonale klasser)

2025		-		-	-	FRITTSTÅENDE
2026		-	-	-	-	FRITTSTÅENDE
2027	-	-		-	-	FRITTSTÅENDE
2028	-		-	-	-	FRITTSTÅENDE

Rekrutt individuelt 12 år nasjonal klasse 2-kamp

(Frittstående trinn 1-3 + 1 frivalgt program med redskap trinn A-2 etter rekruttreglement for nasjonale klasser)

2025	-		-		-	FRITTSTÅENDE
2026	-	-		-	-	FRITTSTÅENDE
2027	-		-	-	-	FRITTSTÅENDE
2028	-	-	-		-	FRITTSTÅENDE

























Rytmik gymnastikk

Rekrutt individuelt 12 år nasjonal klasse 3-kamp

(Frittstående trinn 1-3 + 1 påkrevd, frivalgt program med redskap trinn A-2 etter rekruttreglement for nasjonale klasser + 1 valgfritt redskap etter nasjonalt reglement)

2025					 (påkrevd)	FRITTSTÅENDE (påkrevd)
2026					 (påkrevd)	FRITTSTÅENDE (påkrevd)
2027					 (påkrevd)	FRITTSTÅENDE (påkrevd)
2028					 (påkrevd)	FRITTSTÅENDE (påkrevd)





Rytmask gymnastikk

Minirekruert individuelle klasser og tropp (oppvisning)

Minirekruert klasse 1

(Frittstående + evt. frivalgt program med redskap etter rekruttreglement for nasjonale klasser).
OBS: lengde på programmer 0.45-1.00. Musikk skal velges slik at 2 og 2 gymnaster skal kunne kjøre sammen

2025				-	-	FRITTSTÅENDE (påkrevd)
2026				-	-	FRITTSTÅENDE (påkrevd)
2027				-	-	FRITTSTÅENDE (påkrevd)
2028				-	-	FRITTSTÅENDE (påkrevd)

Kommentert [An1]: Skal vi sette noe grense på trinn for minirekruertene? Eller bør vi fjerne det og håpe på at trenerne velger fornuftige trinn til gymnastene sine? Med obligatoriske programmer hadde de vel ikke noe valg annet enn å velge de trinnene som det fantes programmer for, men det blir litt annerledes nå

Kommentert [An2R1]: Har fjerne trinn per kommentar fra Karoline i Teams tråden. Usikker på om de skal kjøre det ene programmet etter nasjonalt klasse reglement (det nærmeste det gamle oblig programmet) eller frivalgt rekrutt reglement.

Kommentert [MS3R1]: Jeg synes det ser fornuftig ut sann det står nå - helt naturlig at de aller yngste kjører etter nasjonalt rekruttreglement og med færre elementer? Synes også det gir mening at klasse 2 kjører et program med elementer fra nasj klasse

Minirekruert klasse 2

(Frittstående + 1 eller 2 frivalgte program med redskap etter rekruttreglement for nasjonale eller internasjonale klasser)

OBS: lengde på programmer 0.45-1.00. Musikk skal velges slik at 2 og 2 gymnaster skal kunne kjøre sammen

2025	 (påkrevd)	 (frivalgt)	 (frivalgt)	 (frivalgt)	 (frivalgt)	FRITTSTÅENDE (påkrevd)
2026	 (påkrevd)	 (frivalgt)	 (frivalgt)	 (frivalgt)	 (frivalgt)	FRITTSTÅENDE (påkrevd)
2027	 (påkrevd)	 (frivalgt)	 (frivalgt)	-	-	FRITTSTÅENDE (påkrevd)
2028	 (påkrevd)	 (frivalgt)	 (frivalgt)	-	-	FRITTSTÅENDE (påkrevd)





Rytmsk gymnastikk

Special olympics individuelle klasser

Level C

(4 valgfrie programmer, obligatorisk koreografi)

2025-2030					
-----------	--	--	--	--	--

Level 1

(Fire programmer, tre påkrevde redskaper og siste valgfritt, obligatorisk koreografi)

2025-2030	 (Påkrevd)		 (Påkrevd)		 (Påkrevd)
-----------	---------------	--	---------------	--	---------------

Level 2

(Fire programmer, tre påkrevde redskaper og siste valgfritt, obligatorisk koreografi)

2025-2030		 (Påkrevd)		 (Påkrevd)	 (Påkrevd)
-----------	--	---------------	--	---------------	---------------

Level 3

(Fire programmer, tre påkrevde redskaper og siste valgfritt, frivalgt koreografi)

2025-2030	 (Påkrevd)		 (Påkrevd)	 (Påkrevd)	
-----------	---------------	--	---------------	---------------	--

Level 4

(Fire programmer, frivalgt koreografi)

2025-2030	-				
-----------	---	--	--	--	--




















Rytmsk gymnastikk

Junior og senior tropps og duo/trioklasser
















Junior tropp internasjonal klasse

1 påkrevd redskap teller i konkurransen i norgescup og NM. For juniortropper i EM/VM gjelder begge redskaper, og juniortropper i Norge kan derfor velge om de ønsker å kjøre begge redskaper eller bare påkrevd redskap.

	Påkrevd	Valgfritt
2025	5 	5 
2026	5 	5 
2027	5 	5  eller 5 
2028	5 	5 
2029	5 	5 
2030	5 	5 
2031	5 	5 

Senior tropp internasjonal klasse










1-2 program

2025	5 	3 	2 
2026	5 	3 	4 
2027	5 	3 	4 
2028	5 	3 	4 
2029	5 	3 	4 





Rytmask gymnastikk

2030			
2031			
2032			

Senior duo/trio internasjonal klasse

2025	
2026	
2027	
2028	

Junior duo/trio internasjonal klasse

2025	
2026	
2027	
2028	

Miks og junior tropp nasjonal klasse

2025-2028	Valgfritt hele troppen må benytte samme redskap
------------------	---

Miks og junior duo/trio nasjonal klasse




2025-2028	Valgfritt Alle må benytte samme redskap
------------------	--





Pre-junior, rekrutt og minirekrutt tropps- og duo/trioklasser

Rekrutt tropp

	Rekrutt Tropp redskap (4-8 stk)	Rekrutt Tropp frittstående (4-8 stk)	Rekrutt tropp nasjonal (4-8 stk)	Rekrutt RG for alle (3-30 stk)
2025		FRITTSTÅENDE	Valgfritt, hele troppen må benytte samme redskap	Frivalgt om man ønsker å benytte redskaper og hvilke(t) redskap(er) man ønsker
2026	Valgfritt, hele troppen må benytte samme redskap	FRITTSTÅENDE	Valgfritt, hele troppen må benytte samme redskap	Frivalgt om man ønsker å benytte redskaper og hvilke(t) redskap(er) man ønsker
2027		FRITTSTÅENDE	Valgfritt, hele troppen må benytte samme redskap	Frivalgt om man ønsker å benytte redskaper og hvilke(t) redskap(er) man ønsker
2028		FRITTSTÅENDE	Valgfritt, hele troppen må benytte samme redskap	Frivalgt om man ønsker å benytte redskaper og hvilke(t) redskap(er) man ønsker

Rekrutt duo/trio

	Rekrutt duo/trio internasjonal	Rekrutt duo/trio nasjonal
2025 - 2028	Valgfritt, alle må benytte samme redskap	Valgfritt, alle må benytte samme redskap

Minirekrutt tropp

2025-2028	3-30 valgfri redskap Se veiledning for minirekrutt tropp
-----------	---



Rytmsk gymnastikk



Norges Gymnastikk- og