



Rytmask gymnastikk

Til Senior-, junior- og pre juniorgymnaster  
Respektive klubber/trenere

Kopi Teknisk komité rytmask gymnastikk  
Avdelingsleder konkurranse

22. mai 2026.

## Invitasjon til ungdomssamling, 28.-30. august 2026



**Sted:** Ålesund

**Dato:** 28.-30. august 2026.

### Innhold

For hvem .....	2
Tid og sted.....	2
Hensikt og program: .....	2
Påmelding: .....	3
Reise: .....	3
Overnatting og praktisk informasjon:.....	3
Økonomi .....	4
Foreløpig tidsplan .....	5
Informasjon om video og bilder .....	5
Ansvarlige:.....	5
Kontaktinformasjon:.....	5



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



## For hvem

NGTF v/Teknisk Komité Rytmask Gymnastikk inviterer i samarbeid med Ålesund Gymnastikk- og Turnklubb til årets ungdomssamling. Det forventes deltakelse fra gymnaster fra hele landet, inkludert flere av Norges beste utøvere innen rytmask gymnastikk.

Samlingen retter seg mot:

- 2013 og eldre: pre junior, junior- og seniorgymnaster
- trenere/foresatte

Det anbefales at samtlige klubber har med minimum én trener. Det vil bli lagt opp til observasjon og sosial sammenkomst for trenere. Gymnaster som ikke kommer med trener, blir ivaretatt på samlingen av teknisk arrangør.

## Tid og sted

Fredag 28. august: **Spjelkavik arena**

Kl. 16:00 – 17:00 (innsjekk)

Kl. 17:00 – 20.00 Trening

Lørdag 29. august: **Spjelkavik arena**

Kl. 09:00 – 18:30

Søndag 30. august: **Spjelkavik arena**

Kl. 09.00 – 15:30



## Hensikt og program:

Hovedmålet for denne samlingen er å styrke ungdomsmiljøet på tvers av klubber, beholde gymnaster, trenere og dommere lenger i idretten. Det vil derfor legges stor vekt på variert sportslig og sosialt innhold.

Noen av aktivitetene på denne samlingen består av:

- Det sosiale og nye vennskap i RG-miljøet
- Artisteri og uttrykk
- Kroppsteknikk og redskapsteknikk
- Dans og musikalitet
- Tropp
- Mental og fysisk helse:
- Ernæring, restitusjon og totalbelastning
- RED-S og skadeforebygging

Gjennom samlingen ønskes det å bidra til økt kunnskap og bevissthet rundt hvordan vi kan utvikle sunne, sterke og bærekraftige utøvere – både fysisk og mentalt.

Målet er å skape en samling der gymnaster og trenere opplever både faglig utvikling, inspirasjon og fellesskap.

## Sportslig innhold

TKRG og teknisk arrangør er stolte av å kunne tilby et variert og inspirerende sportslig program:

- RG-spesifikk trening med Margarita Kolosov, Tyskland
- Økter ledet av noen av landets beste trenerressurser
- Ballettundervisning med ballett- og dansepedagog
- Kroppsteknikk og redskapsteknikk
- Dans, musikalitet, uttrykk og artisteri

### Margarita Kolosov



*Margarita Kolosov representerer Tyskland internasjonalt og er en av Europas mest profilerte gymnaster innen rytmask gymnastikk. Hun er kjent for sitt sterke tekniske nivå, høye vanskelighetsgrad og unike uttrykk på teppet.*

*Gjennom sin internasjonale karriere har hun deltatt i flere World Cup-konkurranser, EM og VM, og hun har markert seg som en gymnast med stor kombinasjon av styrke, eleganse og artisteri. Margarita ble nr 4. under OL i Paris 2024.*

*Vi er svært stolte av å kunne ønske henne velkommen til Ålesund og ser frem til en inspirerende helg for både gymnaster og trenere.*



I tillegg settes det ekstra fokus på tropp i rytmisk gymnastikk:

- egen workshop for trenere
- egen workshop for gymnaster

Det skal jobbes med utvikling, samarbeid, oppbygning og inspirasjon innen tropp.

### Faglig innhold

Vi er svært glade for at både klinisk ernæringsfysiolog Anna Durendahl Sønslie og fysioterapeut/kognitiv terapeut Øyvind Try Leiner vil bidra under samlingen.

Gjennom helgen vil det settes fokus på:

- ernæring i ungdomsidrett
- prestasjon og energi
- RED-S
- totalbelastning og restitusjon
- skadeforebygging
- søvn og balanse i treningshverdagen
- hvordan bygge sunne og bærekraftige prestasjonsmiljøer

Det planlegges både:

- felles foredrag for gymnaster, trenere og foresatte
- egen faglig samling for foresatte og trenere

*(Ytterligere informasjon om anerkjente profiler og programmet kommer).*

### Påmelding:

Samtlige klubber må forta påmelding til denne samlingen for sine gymnaster og trenere/øvrige.

Link til skjema: [Digitalt påmeldingsskjema](#)

Påmelding er i utgangspunktet bindende og må gjøres av klubbansvarlig senest innen: **1. juli 2026**.

### Reise:

Reise organiseres og dekkes selv av hver enkelt.

NGTF refunderer reise for innleid ekspertise.

### Overnatting og praktisk informasjon:

Det vil være tilgang til garderobes og dusj i arenaen gjennom hele helgen.

Arrangør ivaretar overnatting ved Spjelkavik Ungdomsskole, som er ca. 10 minutters gangavstand fra arenaen.

Overnatting skjer i klasserom.

Alle deltakere må ta med:

- madrass/liggeunderlag
- sovepose/dyne
- pute

Overnatting ivaretas for de som melder ønske om arrangørens overnattingstilbud (Spjelkavik Ungdomsskole) ved påmeldingen innen fristen.

Alle måltider serveres i Spjelkavik Arena. Arrangør ivaretar måltidene for gymnaster og øvrige som er innlosjert av arrangør.

**Trenere/foreldre:** Trenere og foreldre kan organisere egen overnatting dersom tilbudet fra arrangør ikke ønskes (på egen regning). Arrangør anbefaler å booke hotellovernatting til sportspriser hos våre samarbeidshotell.



### Thon Hotel Baronen

Hotellet ligger i gangavstand til Spjelkavik Arena.

Sportspriser for opphold fra 28.–30. August: (standard rom er ikke ledig)

- Superior rom enkeltrom: 1760 kr per rom per døgn
- Superior rom dobbeltrom: 1920 kr per rom per døgn

Frokost er inkludert.

### Quality Hotel Ålesund

For foresatte og trenere som ønsker å bo i Ålesund sentrum vil det også være mulig å booke overnatting hos Quality Hotel Ålesund.

- Standard rom enkeltrom: 1690 kr per rom per døgn
- Standard rom dobbeltrom: 1890 kr per rom per døgn

Frokost er inkludert.



## Økonomi

### Egenandel

Deltakere betaler en egenandel på 800 kr per dag når det er samling. Kostnaden for denne samlingen er på totalt 2400 kr som er med på å dekke overnatting, bevertning, eksperter, trening osv. Det sendes faktura i etterkant til deltakende klubb samlet.

### Utgifter bevertning

Arrangør ivaretar faste måltider for gymnaster og trenere i henhold til avtale med NGTF og er inkludert i deltakeravgiften. Bevertning utover dette må dekkes av den enkelte. Den enkelte må selv ivareta og dekke bevertning dersom man ikke benytter overnattingstilbudet fra teknisk arrangør (Spjelkavik Ungdomsskole).

### Reiseutgifter

Reise organiseres og dekkes av deltakere selv/klubb.



## Foreløpig tidsplan

Det kan komme mindre justeringer.

28.08.	Kl. 16:00-17:00	Registrering og oppmøte alle
	Kl. 17:00-18:00	Sosialt – bli kjent
	Kl. 18:00-19:30	Økt 1
	Kl. 20:00-21:00	Felles middag
29.08.	Kl. 09:00-12:00	Økt 1
	Kl. 12:00-13:00	Felles lunsj
	Kl. 13:00-15:00	Økt 2
	Kl. 15:00-17:00	Økt 3
	Kl. 17:00-18:30	Foredrag/faglig samling Felles middag
30.08.	Kl. 09:00-12:00	Økt 1
	Kl. 12:00-13:00	Felles lunsj
	Kl. 13:00-15:30	Økt 2
	Kl. 15.30-16.00	Pakking og utsjekk

## Informasjon om video og bilder

Arrangør og TKRG kan filme/ta bilder på samlingen. Formålet med eventuell filmingen/bilder er synlighet av aktiviteten med hensikt om publisering i NGTFs plattformer.

Utøver og trener må regne med at offisielle bilder/video som blir tatt under oppholdet som sendes til NGTF kan bli postet offentlig på nettsiden til NGTF i forbindelse med materiell, nyheter og annet eller på NGTFs sosiale medier. Det etterstrebtes at samtlige kan godkjenne bilder/video før det sendes til NGTF for eventuell publisering. Dersom man ønsker at bilde/video på NGTFs plattformer skal fjernes/erstattes med noe annet i etterkant gir man beskjed til [marianne.halberg@gymogturn.no](mailto:marianne.halberg@gymogturn.no)

Vi ønsker gjerne at utøvere, trenere og andre på samlingen tagger @gymogturn.

**Husk at alle bilder og videoer skal ha samtykke fra de som er på bildet/videoen før det sendes til publisering, før man tagger @gymogturn og før man selv publiserer det på sine sosiale kanaler.**

## Ansvarlige:

Teknisk komité rytmask gymnastikk – prosjektleder Cathrine Lanne.

Teknisk arrangør – Ålesund Gymnastikk- og Turnklubb

## Kontaktinformasjon:

Eventuelle beskjeder vedr. overnatting, allergier eller lignende sendes i påmeldingsskjemaet.

Eventuelle spørsmål/beskjeder relatert til samlingen sendes til teknisk arrangør:

E-post: [hei@alesundgtk.no](mailto:hei@alesundgtk.no) 📞 Christel Furnes Stene 412 62 095

Prosjektleder: [cathrinelanne@straengtf.no](mailto:cathrinelanne@straengtf.no)

Forbundskontoret kan også kontaktes.

# Velkommen til samling!

