



## Retningslinjer for TeamGym konkurranser i Rogaland

Disse retningslinjene er kun gjeldende for Rogaland, ved enkeltapparat konkurranser må Norges Gymnastikk- og Turnforbund (NGTF) sine retningslinjer og regler brukes.

Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets ved TeamGymutvalget, tildeler arrangementet til en forening tilsluttet kretsen. KM tildeles på kretstinget. Dato for arrangementet fastsettes av krets, gjerne i samarbeid med arrangør.

### Arrangør skal:

- Påse at ingen annen aktivitet forgår i konkurranseområdet når konkurransen pågår. Her har også lagledere/trenere fra deltagende klubber et ansvar.
- Lage invitasjon og få godkjenning av utvalget, laste den opp via NGTFs hjemmeside senest 4 uker før konkurransesstart, hvor den så blir publisert i terminlisten.
- Ta imot påmeldinger – påmeldingsfristen må være 2 uker før konkurransesstart. Endringer etter fristen må avtales med arrangør.
- Sørge for premier (se eget avsnitt for premier).
- Sette opp plan for trening, møter og konkurransen, og sende dette ut senest 2 uker før konkurransesstart.
- Frist for innsending av vanskeskjema og musikk senest 3-5 dager før konkurransesstart.
- Skaffe nødvendig og godkjent utstyr som skal brukes. Utstyret skal være av god kvalitet og uten skader. Se utstyrsbehov.
- Dekke dommerutgifter og dokumenterte reiseutgifter. Godtgjørelsen er fastsatt av kretsen.
- Stille med sekretariat, speaker og musikkansvarlig.
- Stille med dommerskjema
- Stille apparatmannskap: minimum 2 personer til å finne frem utstyr under konkurransen.
- Sørge for godkjent førstehjelps personell under trening og konkurransen (Medisinsk bakgrunn, Røde Kors eller tilsvarende), samt nødvendig førstehjelpsutstyr.
- Tilby salg av forfriskninger til publikum og deltakere. Dette kan være en god inntektskilde.

TeamGymutvalget er behjelpelige med å svare på spørsmål.

### Deltakeravgift:

Startavgiften er på maks kr. 250 pr. gymnast pr. konkurranse. Ved for sen påmelding, øker denne til maks kr. 300.

For KM er deltakeravgiften maks kr. 300 pr. gymnast, og ved for sen påmelding øker den til maks kr. 350. Kr. 50 av deltakeravgiften under KM går til innkjøp KM medaljer (gjelder ikke aspiranter).

I tillegg kommer en lagavgift på kr. 300 pr. lag, både ved kretskonkurranser og ved Kretsmesterskap.

### Klasse- og aldersbestemmelser:

I Rogaland konkurreres det i TeamGym enkeltapparater. Det konkurreres i hvert enkelt apparat (frittstående, tumbling og trampett).

For Junior og Senior konkurreres det i rene gutteklasser, jenteklasser eller miks. Miks kan være en gutt og resten jenter eller andre kombinasjoner. Konkurransesesongen følger kalenderåret. Det konkurreres i disse klassene:

- Rekrutt            F.o.m. det året gymnasten fyller 11 t.o.m. det året gymnasten fyller 13 år
- Junior             F.o.m. det året gymnasten fyller 13 t.o.m. det året gymnasten fyller 17 år
- Senior            F.o.m. det året gymnasten fyller 16 år og eldre
- Aspirant          9-10 år (Oppvisning, blir ikke bedømt)



I Rogaland er det mulig å søke om å flytte opp **en** gymnast fra en lavere klasse dersom de kun er ett år for unge for å stille i den høyere klassen. Det er også tillatt å søke om å flytte opp inntil to gymnaster fra junior til senior. Søknaden må sendes skriftlig (e-post) til leder for TeamGymutvalget minst en uke før konkurransen. Den skal inneholde navn på gymnasten(e) det søkes for, fødselsdato og en kort begrunnelse.

Det er kun mulig å stille i konkurranse for en forening hver sesong, for eksempel Sola eller Haugesund. Evt. bytte av lag må søkes hos NGTF. En utøver kan stille i nasjonal klasse for en forening og i Teamgym for en annen, forutsatt at kontingent er betalt i begge foreninger.

### **Kommunikasjon:**

Informasjon som skal gis ut om konkurransen må sendes ut på e-post som deltakende klubber har meldt som foretrukket.

Informasjonen kan i tillegg deles på sosiale medier, som f.eks. lukkede Facebook grupper hvor alle deltakere og trenere har tilgang.

### **Reglement:**

Konkurransen er delt inn i 1. og 2. divisjon, begge divisjoner følger gjeldende reglement fra NGTF, men 2. divisjon har en appendiks med noen tilpasninger og krav til når man må stille 1. divisjon. Ved kretsmesterskap vil 1. divisjon være gjeldende konkurranse, og vinner her blir kretsmester. Dersom det ikke stilles noen lag i 1. divisjon, så vil kretsmester tittelen falle på 1. plass i 2. divisjon. Konkurransen bedømmes etter gjeldende reglement i 1. divisjon.

Det er treners og lagleders plikt å sette seg inn i gjeldende reglement. Dette kan lastes ned på [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no), tilpasninger finnes på kretsens egne sider.

### **Deltakelse:**

Det enkelte lag sender påmelding til arrangør for alle sine utøvere for hver konkurranse og påser at alle deltakerne har betalt konkurranselicens.

### **Premier:**

Det er 1/3 premiering. Premieutdeling skjer i henhold til kjøreplanen fra arrangør. Aspiranter og rekrutter skal ha deltakerpremier. Junior og senior må ikke ha deltakerpremier.

Arrangør skal betale og bestille alle premier selv.

1. Plass premiering på kretsmesterskap (KM) skal ha KM-medalje. Medaljene bestilles og betales av arrangør.

Premiene skal settes på et bord i forkant. Husk å ha med nok folk til å være med på premieutdelingen.

### **Dommere:**

TeamGymutvalget har ansvaret for å skaffe dommere til konkurransen, men sørg for å ta kontakt med utvalget eller kretsen for å sjekke at det er under kontroll.

Dommerne skal ha honorar, som betales av arrangør. Honoraret er på kr. 500,- for under 4 timer og kr. 1000,- over 4 timer. Reiseutgifter skal også dekkes. Dommerne er selv ansvarlige for å levere reiseregning til arrangør senest en uke etter avholdt konkurranse. Utbetalingen av dommerhonoraret skal skje senest en måned etter konkurransen.

I Rogaland kjører vi med min. 8 dommere, men det bør helst være flere (et fullt dommersett er 20 dommere). Alle store foreninger (5 eller flere lag) skal stille med minst 2 dommere hver på hver konkurranse. Små foreninger (4 eller mindre lag) skal stille med minst 1 dommer på hver konkurranse. Mangel på dommere bøtelegges med kr 2000 pr konkurranse pr manglende dommer. Kretsen fakturerer foreningene som ikke stiller med dommer i konkurransen. Nye foreninger slipper å betale boten de to første årene de stiller i konkurranse. Bøtene er gjeldende fra høsten 2019.

Det skal være satt ut stoler og bord til dommerne. I frittstående skal E-panelet se frittstående ovenfra (tribune) eller sitte 2-4 meter opphøyet foran de som kjører frittstående. CD-panelet skal sitte litt spredt, men to C-dommere sammen med E-panelet, en å venstre side av gulvet og en på høyre side.

Det må være et eget rom for dommerne til dommer-/lagledermøte, og for å kunne gå igjennom vanskeskjemaene. Dommerne skal ha mat og drikke underveis, både før og under konkurransen. Under konkurransen (ca. halvveis) skal dommerne ha et lettere varmt måltid.

Dommeransvarlig i kretsen skal melde aktuelle dommere på til arrangør ved påmeldingstidsdato.

### **Vanskeskjema:**

Vanskeskjemaet skal leveres inn 3-5 dager før konkurransesstart.

Vanskeskjemaer lages via <https://vs.tktg.no/>

Endringer på skjemaet kan gjøres ved uforutsette hendinger.

Arrangøren skal stille med vanskeskjema til dommerne. Arrangøren skal kopiere alle vanskeskjemaene som er leverte inn, da alle dommerne skal ha hvert eksemplar sitt når de dømmer. Lagene er selv ansvarlige for vanskeskjema, og at disse leveres inn til rett tid.

Leveres det inn et oppdatert vanskeskjema, så bør leverende klubb ha med en kopi til hele dommersettet for å avlaste arrangør.

Vanskeskjemaer som leveres inn skal ikke tilgjengeliggjøres for andre klubber i forkant av konkurransen.

### **Sekretariat:**

Det må være et sekretariat, speaker og en til å styre musikkanklegget. Sekretariatet skal bestå av minimum 2 personer, men det bør helst være 4. Sekretariatet trenger tilgang til kopimaskin, 2 – 3 pc-er, og oppdaterte start- og treningslister.

Det skal benyttes <https://tropp.no/>, kretsen dekker disse kostnadene.

### **Speaker:**

Det skal være en person skal lede trening og selve konkurransen. Speaker/sekretariat skal kontrollere følgende:

- Treningstider overholdes og godkjent sikring etter forbundets definisjoner (2 personer på nedslagsmatte ved bruk av trampett).
- Rækkefølgen under trening og konkurranse – hvem, når og hva
- Gi beskjed når laget har et min. igjen av treningstiden, slik at neste lag gjør seg klar.
- Be publikum applaudere osv. under konkurransen. Vise idrettsglede!

### **Musikkansvarlig:**

Styre musikken etter avtale med lagenes lagleder og etter klarsignal i konkurransen fra dommerne.

Musikken som benyttes skal leveres til arrangør på en av følgende måte:

- Elektronisk innlevering, av filtypen mp3 eller wav.
- I eget digitalt system for innlevering av musikk og vanskeskjemaer (som <https://www.troppsgym.no/>)
- I filforespørrelssystemer brukt av arrangør (som f.eks. DropBox).

Filtypen som benyttes skal være etter arrangørs behov, men mp3 eller wav standard skal aksepteres.

Filnavnet skal være merket med startnummer, klubbens navn, lagets navn, gren (TGE (TeamGym enkeltapparater, apparat (Frittstående, Tumbling eller Trampett), aldersklasse (Rek (rekrutt), Jr (junior), Sr (senior) OBS. En fil pr. kjøring. Selv om det er samme sangen som brukes. Eksempel: 45Rogaland\_2TGEFrittståendeRek

### **Lagledermøte:**

Lagledermøte arrangeres i henhold til starttidspunkt. Vanligvis en time før konkurransen starter. Her gjennomgås vanskeskjema, og gis aktuell informasjon vedrørende konkurransen.

**Dommermøte:**

Avholdes etter lagledermøtet. Dommere og representant fra arrangør skal delta.

**Treningstider:**

Treningen kan starte kl. 09.00 ved behov. Dette avhenger av hvor mange lag som stiller til start. Det er viktig at arrangør tar hensyn til hvor deltakerne kommer fra, og gir de som har lengst vei sist treningstid. Arrangørens egne lag anbefales å ha trening kvelden/dagen før hvis mulig.

Det er mulig med unntak til starttidspunkt; og starte treningen tidligere, dersom dette avtales med klubber som reiser langt i forkant og TeamGymutvalget (i hovedsak klubber som må ta ferge for å ankomme konkurransen).

**Startlister:**

Startlister for konkurransen, så vel som treningstider, skal være laget i forkant av arrangementet. Treningstider og startrekkefølge skal være tilsendt deltakende lag en uke før konkurransen. Pass på at samme lag ikke kjører rett etter seg selv eller trener i flere apparater samtidig. Det er ønskelig med pause mellom et lags kjøring på 4-12 minutter. Dersom dette ikke lar seg gjøre, må kjøreplanen tilpasses så godt som mulig.

**Bespising:**

Det skal være mulighet til å kjøpe seg et måltid for alle deltakere og trenere på våre konkurranser. Mat til deltakere og trenere kan inngå som en del av det vanlige sortimentet i kiosken.

Dommerne skal serveres på dommermøte, hvor det er vanlig å servere rundstykker/smørbrød, samt drikke i form av kaffe/te og vann/brus. Under konkurransen serveres mat og drikke til dommerne. Dommerne skal ha et lettere varmt måltid ca. midt i konkurransen. Det bør stå på invitasjonen at dommere som trenger glutenfri mat eller har matintoleranse, må gi beskjed til arrangør senest en uke før konkurransen.

Det anbefales at arrangør har utsalg av mat til publikum, dette er en god inntektskilde til foreningene.

**Tidsplan på selve konkurransedagen:**

Konkurransene i RGTK skal gjennomføres over to dager i samme helg.

Det anbefales å utføre konkurransene på lørdag og søndag.

I TeamGym enkeltapparater skilles hvert apparat og klasse i 1. og 2. divisjon. Se egen appendiks (og reglementsseksjon) for krav om nivå for hver divisjon på kretsens egne sider.

Én gymnast kan ikke stille i både 1. og 2. divisjon i samme klasse/apparat.

Alle kjøring i samme divisjon, klasser (kjønn og alder) og apparat (de som konkurrerer mot hverandre) må kjøres samme dag.

Senior 2. divisjon (voksen-senior) anbefales å kjøres på lørdag; senior 1. divisjon kan gjerne kjøres på søndag sammen med junior.

Det anbefales å sette aspirant og rekrutt på lørdagene, junior og 1. divisjons senior på søndagen.

Aspirant-oppvisning skal skje separat fra konkurransen. Dette betyr at de ikke kan settes imellom konkurransekjøring, og må enten skje på start av konkurransen, eller helt sist. Aspirantene skal ha egen defilering og avslutning før konkurransen kan starte. Dersom aspirantene har sin oppvisning etter konkurransen, skal de ha egen innmarsj etter at konkurransen har hatt premieutdeling og defilering/utmarsj.

**Trening**

Treningen før konkurranse er 5 min. på alle lag på hvert apparat.

Pass på at samme lag ikke kjører frittstående, trampett og tumbling samtidig. Hvis frittstående er en del av løpebanen til trampett, må ikke trening i frittstående og trampett kollidere.

Aspiranter har ikke krav på treningstid, men det kan være greit å ha noe felles åpen trening hvor apparatene kan testes i forkant av oppvisning.



Selve konkurransen (bør starte så tidlig som mulig):

Ha innmarsj (defilering) til marsjmusikk og flagg.

Gymnaster defilerer inn i defileringsdrakt, f.eks. lik t-skjorte eller klubb-antrekk.

Det anbefales å ha Innmarsj med marsjmusikk til premieutdeling også.

Defileringsklær under premieutdeling er konkurransetøy.

Hvis mulig anbefaler vi egen oppholdsplass/tribune for gymnastene, f. eks et hjørne i hallen med benker, en egen gymnastsoner. Det må være tilgang til garderober for alle foreningene, samt jente- og gutte- garderober. Foreninger kan godt dele garderober.

### Utstørsbehov:

Mangler arrangør utstyr er det mulig å spørre andre foreninger i kretsen om å få låne/leie utstyr. Se eget dokument for detaljert utstørsbeskrivelser i henhold til Rogaland Gymnastikk. Og Turnkrets sine krav.

### Frittstående:

- Frittståendefeltet må være minst 14m x 16m.
- Dersom teppene som brukes er lengre eller bredere enn spesifisert i reglementet/utstørsbeskrivelser, så må det markeres hvor spesifisert lengde og bredde ender.
- Det må brukes teppe laget for frittstående oppå gulvet.
- Frittstående gulvet kan være en del av løpebanen til trampett.

### Trampett:

- Må ha hest/Pegasus som går opp til 1.65 over bakken.
  - Aspiranter og rekrutter kan bruke en myk kasse, så dette må også være tilgjengelig.
- Det må være en trampett med mulighet for vinkling, det kan godt opplyses om på invitasjonen hvilken dere har (antall fjærer/merke).
- Det være trampett merke definert i forbundets utstørsbeskrivelser tilgjengelig til bruk. (Dorado eller MD)
- Løpebanen må være 25m lang.
  - Løpebanen kan bestå av flere matter, men mattene må festes med borrelås slik at man ikke snubler i banen.
  - Er løpebanen lengre enn 25m så skal det markeres på 25 meter, synlig for dommere.
- Landingsområdet skal bestå av tjukkaser med en overtrekksmatte som dekker tjukkasene.
  - Er landingsområdet inn mot vegg, skal det være en tjukkase opp mot aktuelle vegger.
  - Størrelsen på landingsmattene skal være minst 3 x 5 meter.

### Tumbling:

- Det skal brukes en tumblingbane, airtrack er ikke et gyldig alternativ.
- Løpebanen må være 16m, og i samme høyde som tumblingbanen.
- Landingsområde skal bestå av tjukkaser med en overtrekksmatte som dekker tjukkasene.
  - Er landingsområdet inn mot vegg, skal det være en tjukkase opp mot veggen.
  - Størrelsen på landingsmattene skal være minst 3 x 5 meter

Oppdatert av TeamGymutvalget, og godkjent av kretsstyret 18.08.2025