



Publisert 22.09.2026

Veiledning: hvordan koreografere program til minirekrutt og rekrutt nasjonal

Bakgrunn og informasjon

Fra høsten 2026 vil ikke ordningen med obligatoriske programmer benyttes i nasjonale konkurranser, hverken i frittstående eller med redskap. Kretser kan bestemme selv hvilken ordning de bruker under kretskonkurranser som arrangeres høsten 2026.

Programmene for minirekrutt og rekrutt nasjonal klasse skal fortsatt inneholde obligatoriske elementer og obligatoriske kroppsvansker, men musikk og koreografi kan nå velges fritt. Det betyr ikke at hver gymnast må ha nødvendigvis egne unike program. Det er fullt mulig for klubbene å koreografere programmer som flere gymnaster kan dele. F.eks.: flere gymnaster i klubben kan trene og konkurrere med det samme ring-programmet, med lik musikk og koreografi. Det er også fortsatt tillat å bruke musikk og/eller koreografi til programmene som ble tidligere benyttet som obligatoriske, dersom man ønsker det.

Når det gjelder minirekrutt, oppfordres særlig til at flere gymnaster deler de samme programmene, slik at minirekrutt kan kjøre programmer to og to sammen på konkurranser. På enkelte konkurranser kan dette være påkrevd. Dette gjelder for eksempel i Glade RG Dager.

Denne veiledningen er tenkt som støtte for klubber og trenere som ikke har mye erfaring med å komponere programmer, men også som en nyttig sjekkliste for alle i overgangen fra obligatoriske programmer til programmer med frivalgte musikk og koreografi.

Dette dokumentet er ikke ment som et eget reglement, kun som en veiledning til programkoreografering. Gjeldende reglement for alle rekruttklasser er "Rekruttreglement".

Hva skal programmene inneholde:

Frittstående:

- 8 obligatoriske elementer (Trinn 1-2-3)
 - 1 serie av pre-akrobatiske elementer og vertikale rotasjoner
- (se rekruttreglement for gjeldende elementer i de ulike trinn)
- 2 danseserier

Program med redskap:

- 4 obligatoriske elementer (Trinn A-1-2)
 - 1 obligatorisk risiko
 - 2 obligatoriske kroppsvansker
- (se rekruttreglement for gjeldende elementer i de ulike redskaper og trinn)
- 2 danseserier



Viktige aspekter å tenke på:

1. Velge musikk

- Musikk til programmene skal være tilpasset til gymnastens alder, nivå og personlighet. Når det gjelder minirekrutt og rekrutt, er det viktig at musikkens stil, sjanger, tempo og karakter skal være egnet for yngre gymnaster. Man skal være spesielt oppmerksom på eventuell sangtekst og betydning.
- Musikkens lengde skal være mellom 0:45 og 1:00 min.
- For å legge til rette for dynamiske endringer og danseserier er det fint å ha variasjon i musikken, hvor man tydelig kan høre endringer i tempo, karakter, rytme og intensitet.

2. Velge riktig trinn

- Det er viktig å velge det trinnet som er best egnet for gymnastens utvikling. Gymnasten bør ha passende utfordringsnivå for å kunne oppnå utvikling, men hen bør mestre elementene i det valgte trinnet. Hvert element skal utføres helt riktig for å få poeng for det, og det er derfor viktig at gymnasten mestrer elementet godt nok til å kunne øve på riktig teknikk. Dette er også viktig med tanke på mestringsfølelse hos gymnastene og deres motivasjon.
- Det er lurt å jobbe gradvis oppover trinnene og bytte til et vanskeligere trinn når gymnasten er klar for det. I de fleste tilfellene er det relativt enkelt å bytte ut elementene når man endrer trinn, uten store endringer i koreografi.

3. Legge inn elementer

- Elementene kan plasseres i koreografien i den rekkefølge man ønsker og som best passer til musikk og programmets oppbygning.
- Når man skal legge inn obligatoriske elementer, er det viktig å tenke på at de skal være så tydelige som mulig, slik at dommerne kan gjenkjenne og vurdere dem. Det er lurt å sette av nok tid til å gjennomføre hvert element og legge til gode overganger mellom elementene. Gymnasten skal plasseres på teppet slik at det er lett for dommerne å se hvilke elementer blir utført.
- Elementene skal også plasseres på en logisk måte og med passende overganger som gir flyt i programmet. De bør også plasseres i samsvar med musikk, aksepter, rytmeendringer osv.

4. Artisteri

Artisteri blir dømt etter internasjonalt reglement for artistisk utførelse, med tilsvarende krav og trekk. Her er det en oppsummering av noen viktige aspekter man kan tenke på når man koreograferer programmer for minirekrutt og rekrutt, men det er sterkt anbefalt å gjøre seg kjent med det internasjonale reglementet for artisteri.

For yngre gymnaster kan det være vanskelig å oppfylle alle kravene og unngå alle trekkene, men her er det noen anbefalinger om hva man kan starte å jobbe med for å utvikle artisteridelen hos gymnastene:

- Danseserier: hvert program skal inneholde to danseserier for å unngå trekk i Artisteri. Danseserier er noe som er fint å jobbe med allerede fra minirekruttalder, for å utvikle musikkforståelse, karakter og innlevelse. Når man koreograferer programmene, kan man identifisere først to steder i musikken som egner seg til å plassere danseserier. Danseserier skal vare i minst 8 sekunder, skal inneholde dansesteg og skal understreke musikkens karakter og rytme. Fullstendig beskrivelse av kravene til danseserier finner man i internasjonalt reglement.
- Overganger: i Artisteri trekker dommerne for ulogiske eller brå overganger som avbryter flyt i programmet. Det kan være vanskelig for unge gymnaster å opprettholde flyt gjennom hele



programmet, men som trener kan man sørge for at koreografien inneholder tydelige og rene overganger mellom elementene.

- c. Dynamiske endringer: hvert program skal inneholde to dynamiske endringer eller effekter. Definisjoner og beskrivelser finner man i internasjonalt reglement. Gjennom valg av musikk og koreografi, og gjennom spesifikk trening, kan trenere hjelpe unge gymnaster til å forstå rytme og tempo i musikken og til å skape dynamiske endringer.
- d. Karakter: Programmene i RG skal kjennetegnes av en definert karakter, som utvikles i samspillet mellom musikk, koreografi og gymnastens bevegelser og uttrykk. Dette er noe som utvikles over tid og med erfaring og det utvikles ulikt hos ulike gymnaster. Allerede i ung alder kan gymnastene begynne å øve med dette og bli kjent med ulike typer musikk, rytmer, bevegelser og koreografier.
Når man koreografere et program til en ung gymnast, er det samtidig viktig å velge en musikk og en koreografi som er tilpasset gymnastens egen utvikling, alder, nivå og ferdigheter.

5. Utførelse

- a. Alle individuelle rekruttklasser dømmes etter internasjonalt reglement for teknisk utførelse.
- b. Den viktigste anbefaling når det gjelder utførelse er å velge riktig trinn for gymnastene, slik at de mestrer elementer og kan utføre dem uten store feil som vil medføre trekk i utførelse.



Sjekkliste: hva skal programmet inneholde, og hva er verdien av elementene og/eller trekk for manglende (se rekruttreglement for gjeldende elementer i de ulike redskaper og trinn). Tabellene kan brukes ved koreografering av hvert program.

Frittstående

Kryss av	Hva	Verdi
	Obligatorisk element nr. 1	Verdi i forhold til trinn
	Obligatorisk element nr. 2	Verdi i forhold til trinn
	Obligatorisk element nr. 3	Verdi i forhold til trinn
	Obligatorisk element nr. 4	Verdi i forhold til trinn
	Obligatorisk element nr. 5	Verdi i forhold til trinn
	Obligatorisk element nr. 6	Verdi i forhold til trinn
	Obligatorisk element nr. 7	Verdi i forhold til trinn
	Obligatorisk element nr. 8	Verdi i forhold til trinn
	Serie av pre-akrobatiske elementer og vertikale rotasjoner	Verdi 0,3
	Danseserie nr. 1	Trekk -0,3 for manglende i A
	Danseserie nr. 2	Trekk -0,3 for manglende i A
	Dynamisk endring/effekt nr. 1	Trekk -0,3 for manglende i A
	Dynamisk endring/effekt nr. 2	Trekk -0,3 for manglende i A

Program med redskap

Kryss av	Hva	Verdi
	Obligatorisk element nr. 1	Verdi i forhold til trinn. Hvis elementet mangler: trekk tilsvarende verdien av elementet
	Obligatorisk element nr. 2	Verdi i forhold til trinn. Hvis elementet mangler: trekk tilsvarende verdien av elementet
	Obligatorisk element nr. 3	Verdi i forhold til trinn. Hvis elementet mangler: trekk tilsvarende verdien av elementet
	Obligatorisk element nr. 4	Verdi i forhold til trinn. Hvis elementet mangler: trekk tilsvarende verdien av elementet
	Obligatorisk element nr. 5 (risiko)	Verdi i forhold til trinn. Hvis elementet mangler: trekk tilsvarende verdien av elementet
	Kroppsvanske nr. 1 (basisvanske)	Verdi 0,5
	Kroppsvanske nr. 2 (basisvanske)	Verdi 0,5
	Danseserie nr. 1	Trekk -0,3 for manglende i A
	Danseserie nr. 2	Trekk -0,3 for manglende i A
	Dynamisk endring/effekt nr. 1	Trekk -0,3 for manglende i A
	Dynamisk endring/effekt nr. 2	Trekk -0,3 for manglende i A