Christmas cup 

i Rytmisk Gymnastikk

28. november 2026

Ålesund Gymnastikk og turnklubb

Dato:	*28. november 2026*
Sted:	*Larsgården Idrettshall, Larsgårdsringen 6, 6009 Ålesund*
Takhøyde:	8,6 meter
Oppvisningsklasser	- **Oppvisning individuelt alle klasser** - **Oppvisning duo/trio/ tropp alle klasser**
Konkurranseklasser:	**Nasjonal klasse individuelt:** - Senior nasjonal klasse A - 2010 og tidligere. 2 - 3 valgfrie - Senior nasjonal klasse B - 2010 og tidligere. 1 - 2 valgfrie - Junior nasjonal klasse A - 2011, 2012. 2 - 3 valgfrie - Junior nasjonal klasse B - 2011, 2012. 1 - 2 valgfrie - Pre junior nasjonal klasse - 2013. 1 - 2 valgfrie - Rekrutt 12 år nasjonal (junior reglement) - 2014. 1 - 2 valgfrie - Rekrutt 12 år nasjonal 2 kamp 2014. Fritt + valgfritt rekrutt program - Rekrutt 12 år nasjonal 3 kamp 2014.Fritt + valgfritt rekrutt program + valgfritt junior program - Rekrutt 11 år nasjonal 2015. Fritt + valgfritt rekrutt program *NB valgfritt rekrutt program trinn A - 2, maks 1 min.* **Internasjonal klasse individuelt:** - Senior int. 4 - kamp 2010 og tidligere. ring,ball,køller,vimpel - Senior int. 2 - kamp 2010 og tidligere 2 - 3 valgfrie - Junior int. 4 - kamp 2011, 2012. ring,ball,køller,vimpel - Junior int. 2 - kamp 2011, 2012. 2-3 valgfrie - Pre junior internasjonal 4 - kamp - 2013. ring,ball,køller,vimpel - Pre junior internasjonal 2 - kamp - 2013. 2 - 3 program

	- Rekrutt 12 år int (juniorreglementet) 2014. Frittstående + 1 - 2 valgfrie - Rekrutt int. 12 år 4 - kamp 2014 Fritt + Ball, Kølle, Vimpel - Rekrutt int. 11 år 3 - kamp 2015 Fritt + 1- 2 redskap - Rekrutt int. 2 kamp 11 - 12 år 2014 - 2015. Fritt + 1- 2 redskap **Special Olympics** - Special Olympics Level C, 1, 2, 3, 4 **Duo/trio/ tropp** - Internasjonal klasse tropp senior - 5 Baller/ 2 køller+3 ringer. - Internasjonal klasse duo/trio senior - Ball eller Køller - Internasjonal klasse tropp junior - 5 Baller - Internasjonal klasse duo/trio junior - Ball eller ring - Nasjonal klasse tropp miks 4 - 8 personer - valgfritt redskap - Nasjonal klasse duo/trio miks - valgfritt redskap - Nasjonal klasse tropp junior 4 - 8 personer - valgfritt redskap - Nasjonal klasse duo/trio junior - valgfritt redskap - Rekrutt tropp 4 - 8 gymnaster - frittstående - Rekrutt tropp 4 - 8 gymnaster - valgfritt redskap - Rekrutt nasjonal tropp 4 - 8 gymnaster - valgfritt redskap - Rekrutt tropp RG for alle 3 - 30 gymnaster - Rekrutt duo/trio nasjonal 2 - 3 gymnaster - valgfritt redskap - Rekrutt duo/trio int. 2 - 3 gymnaster - valgfritt redskap
Startkontingent og innbetaling:	**Startkontingent:** - *Rekrutt, pre junior, junior, senior og voksen. 150 kr per program* - *Duo/trio - 150 kr per gymnast* - *RG for alle - 150 kr per gymnast* - *Tropp 2250 kr / to program 3000 kr*
Påmelding:	***Påmeldingsfrist 7. november. 2026*** ***https://alesundgtk.sklive.no/*** *Ved påmelding etter frist kreves dobbel startkontingent. Påmeldingen sendes samlet fra klubb. Benytt påmeldingsskjema som finnes i arrangementet i kalenderen på nettsiden.* ***Startkontingent vil faktureres i henhold til påmelding.***
Overnatting:	*Gi beskjed om du ønsker at vi er behjelpelig med å innhente pris på overnatting*
Kontaktperson:	*Ulrikke Riise, mail: ulrikke@alesundgtk.no*

Tidsplan og øvrig info:	Skisse til tidsplan sendes snarest etter påmeldingsfristen. Endelig informasjon sendes ut senest 1 uke før konkurransen. *Konkurransen blir ikke streamet. NIFs samtykker om "Retningslinjer for publisering av bilder og film av barn" Ved påmelding står hver klubb ansvarlig for å innhente samtykke fra sine utøvere og må informere arrangør dersom utøvere reserverer seg på ett eller flere av punktene.*
Musikk	Musikk leveres inn elektronisk i mp3 filformat ved påmelding. Elektroniske musikkfiler på ipad/mobil e.l må medbringes som back-up.

Velkommen til Ålesund!