Christmas cup 

i Rytmisk Gymnastikk
Oppvisningsklasse for minirekrutt f. 2016 - 2020

28. november 2026
Ålesund Gymnastikk og turnklubb

Dato:	*28. november 2026* *i forbindelse med Christmascup for rekrutt - senior.*
Sted:	*Larsgården Idrettshall, Larsgårdsringen 6, 6009 Ålesund*
Takhøyde:	8,6 meter
Premiering	Ingen bedømming, Alle deltakerne vil få lik premie.
Klasser	**Minirekrutt kl 1 (2018 - 2020) - Lokale klubber i Møre og Romsdal** - Gymnastene kan delta med 1 - 3 redskap, det er fritt valg av redskap. Program fra gymogturn eller frivalgte program. **Minirekrutt kl 2 (2016 - 2017) - Regionale klubber i Trøndelag og Møre og Romsdal** - Gymnastene kan delta med 1 - 4 redskap, det er fritt valg av redskap. Program fra gymogturn eller frivalgte program. **Minirekrutt tropp** - Maks 1,5 min. Det finnes ingen begrensninger med antall eller alder. Fritt valg av redskap, kan også være deler med og uten redskap.
Startkontingent og innbetaling:	**Startkontingent:** - *Minirekrutt individuelt 150 kr per program* - *Minirekrutt tropp 150 kr per person.*

Påmelding:	**Viktig informasjon ved påmelding** Gymnaster som ønsker å fremføre individuelle programmer sammen: ● *Dersom 2–3 gymnaster ønsker å fremføre et individuelt program sammen, skal gruppen meldes på som én gymnast.* ○ *Skriv fullt navn på alle gymnastene i navnefeltet, adskilt med skråstrek (Fullt navn / Fullt navn / Fullt navn).* Gymnaster som ønsker å fremføre noen programmer alene og andre sammen: ● *Dersom en gymnast skal fremføre enkelte programmer alene og andre sammen med andre gymnaster, skal programmene meldes på separat.* *Eksempel:* ○ *Gymnast 1: Frittstående + ring* ○ *Gymnast 2: Frittstående* ○ *Gymnast 1 / Gymnast 2: Ball (kjører ilag)* Gymnaster som kun skal hjelpe en annen gymnast i tillegg til sitt eget program: ● *Dersom en gymnast skal fremføre sitt eget individuelle program og i tillegg hjelpe en annen gymnast under et program, skal dere kun melde på gymnastenes eget program.* ● *Send oss deretter en e-post med informasjon om hvilket program gymnasten skal hjelpe til med.* *Eksempel: Gymnast 1 skal fremføre frittstående alene, men skal også hjelpe Gymnast 2 under hennes frittstående program. Dere melder på Gymnast 1 og 2 separat i frittstående og gir oss beskjed om at Gymnast 1 også skal delta i Gymnast 2 sitt program.* ○ *Vi legger inn gymnasten manuelt i det aktuelle programmet, slik at dere unngår å betale dobbel startkontingent.*
	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.***

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!