***Rytmisk gymnastikk (RG)***

Rytmisk gymnastikk er en av de få idrettene som kun finnes for jenter/kvinner. Man kan holde på med rytmisk gymnastikk som breddeaktivitet eller konkurranseaktivitet. Å holde på med rytmisk gymnastikk gir allsidig trening av kroppen, god kroppsbevissthet og selvtillit. Rytmisk gymnastikk er en kombinasjon av kroppstekniske vansker, redskaper i bevegelse og dans til musikk. Med kroppen skal man gjøre ulike vansker innenfor hovedgruppene; hopp/sprang, balanser, piruetter og bølger/bevegelighet. Det skal også være rom for dansetrinn og bevegelser som passer til musikken. Samtidig skal man håndtere et redskap. Det finnes fem ulike redskaper: Tau, ring, ball, køller og bånd. Redskapene skal være i bevegelse på ulike måter, kastes og fanges. Harmonien mellom kroppen, redskapet og musikken utgjør en helhet. Elementene skal settes sammen på en naturlig måte slik at det blir flyt i programmet. Man må velge elementer, stil og musikk som passer til gymnastenes ferdigheter og personlighet.

Vi har tilbud til følgende trenings grupper innen RG:

**RG-Skole 6-9 år: 3 Timer**

(Trenere Eirin Martina Berg, Dina Lorentzen og Mina Obradovic)

Tirsdag 16.00 -17.30 (Troppstrening)

Fredag 16:00-17:30

Treningsavgift: 1 dag i uken 2.500,- /2 dager i uken 3.500,-

**Minirekrutt: 7-8 Timer**

(Trener Stine Broen)

Mandag 17.00 -19.00

Onsdag 16.00 -19.00 (Kjerne tid-17:00-19:00)

Fredag 16.00 – 19.00

Treningsavgift: 4.000,-

**Rekrutter: 9,5 – 11,5 Timer**

 (Trenere Eirin Martina Berg, Dina Lorentzen, Mina Obradovic og Stine Broen)

Mandag 17.00 -19.00

Tirsdag 16.00 -18.30

Onsdag 16.00 -20.00 (21.00) -Kjerne tid 17:00-19:00

Fredag 16.00 – 19.00

Treningsavgift: 1-2 dager 3.000,- / 4 dager 5.000,-

**Junior: 9,5-11,5 Timer**

(Trenere Eirin Martina Berg)

 Mandag 17.00 -19.00

Tirsdag 16.00 -18.30

Onsdag 16.00 -20.00 (21.00) -Kjerne tid 17:00-19:00

Fredag 16.00 – 19.00

Treningsavgift: 1-2 dager 3.000,- / 4 dager 5.000,-



**REGLER GYMNASTER SOM TRENER RG I STABEKK TURNFORENING:**

* Ytre klær/sko skal oppbevares i garderobene.
* Hår skal være oppsatt/i hestehale og holdt tilbake fra ansikt med spenner.
* Gymnastene skal møte opp til treningstid presis.
* Vann er eneste drikke som er lov å ha i hallen. INGEN MAT.
* Påmelding konkurranser/leir er bindende. Refunderes bare med lege erklæring.
* Gymnastene som velge å være med på Tropp/Duo/Trio må prioritere treningsdag til dette og deltagelse på konkurranser.
* Treningsklær: tett sittende tights/trenings bukse, topp (helst svart), tå heter eller hvite sokker
* Gymnaster som deltar på konkurranser/leir deler utgifter (reiser/opphold) til trener som er med.
* Forbudt for foreldre å være med på konkurransefelt under konkurranse eller i treningshallen under trening.

**Stabekk RG har utstyr som kan brukes på trening for nybegynner. Vi har også drakter som kan lånes mot avgift 50,-/hver gang. De som har lyst å investere i egen utstyr og drakter kan kontakter følgende:**

**FAME RG TURN**

**Tone B. Landerud, Kongeveien 35, 1412 Sofiemyr**

[**www.famergturn.no**](http://www.famergturn.no) **/** **tone@famergturn.no** **/99623560**

**eller**

**VV Sport a/s**

**(Carite)**

**Uranienborgveien 11C ing. F**

**0351 Oslo**

**922645205 /** **info@vvsport.no**

**eller nettsider som selge RG klær. Søk leotard Rythmic gymnastics. Det er ofte salg av utstyr og klær på Kretskonkurranser også.**

****

**AKTIVITETER 2018: Kalender** [**www.stabekkturn.no**](http://www.stabekkturn.no) **– trykk på dato for mer informasjon**

**Januar**

**3. Oppstart RG trening BIP hallen**

**13. Stabekk er arrangør for Kretskonkurransen «Vintereventyr»**

**Februar**

**3.-4. 24-Cup Skjeberg Rakkestadhallen Internasjonal klasser**

**10. Asker – Kretskonkurranse**

**16.-18. 24-Cup Bergen Junior Nasj. klasse Div. B**

**17.-18. Helg Trening BIP 10-15**

**19.-23. Vinterferie Leir BIP 9-16
Påmelding og betaling 1.850,- hele uken eller 500,-/per dag til STF konto 5083.06.22249, merkes med navn og alder. Minimum 10 påmeldt til å gjennomføre.**

**Mars**

**3.-4. Fana – Rekruttkonkurranse (tropp, duo/trio, individuelt)**

**6. Kolbotn – Kretskonkurranse Tropp/Duo/Trio**

**24.-25. Helg trening BIP 10-15**

**26.-28. Påske Leir BIP 09:00-16:00
Påmelding og betaling 1.500,- hele uken eller 500,-/per dag til STF konto 5083.06.22249, merkes med navn og alder. Minimum 10 påmeldt til å gjennomføre.**

**April**

**13.-15. Skjeberg – Vårspretten Rekrutt og Junior konkurranse (tropp, individuelt)**

**21. Hammer – Kretskonkurranse**

**Mai**

**5.-6. Njård - KM**

**11.-13. GRGD Asker – MiniRekrutter og Rekrutter, Tropp og Individuelt**

**26. Snarøya – Kretskonkurranse**

**Juni**

**8.-10 Norgesfinalen Holmestrand Junior (hvis kvalifisering)**

**23.-30. RG Leir Polen**

**August**

**13.-17. Sommer Leir BIP 9-16**

**Påmelding og betaling 1.850,- hele uken eller 500,-/per dag til STF konto 5083.06.22249, merkes med navn og alder. Minimum 10 påmeldt til å gjennomføre**

 **??? Sandvika Byfest**

**20. Oppstart RG partier Høst 2018**

**Desember**

**2. Juleoppvisning STF – RG foreldre som stå for gjennomføring**

**Konkurranser utenom terminliste kan komme i tillegg (for eksempel vennskapskonkurranse i Tromsø eller i Skjeberg).**

**Faktura sendes i etterkant av konkurranser for påmeldings avgift, reise, bankett, osv. Gymnastene deler utgifter for reise/opphold/bankett for trener(e) som er med.**

**INFORMASJON:** Stabekk Turnforening var 10 år i 2017. Vi hadde 577 medlemmer i 2017 fordelt:

80% Bredde (Foreldre og Barn, Barneturn, Akrobatisk Turn og Teen Jump)

8% RG

6% Troppsgymnastikk

6% Basis Turn tilbud utviklingshemmede.

STF har hatt tilbud innen RG siden 2008.

Kontakt informasjon STF: Brenda Garbin 92472727 brendagarbin@hotmail.com

Styreleder STF: Iuliana Pedersen 98474690 iulianapatru@gmail.com

RG Komiteen: Irina Antonova 40048267 (Leder) irinaia@hotmail.com

**I TILLEGG TIL TRENINGSAVGIFT MÅ GYMNASTEN VÆRE MEDLEM I STABEKK TF: 250,-/ÅR**

Dette dekker følgende:

Medlemskontingent til Norges Gymnastikk- og Turnforbund er f.o.m. 1/1 2017
kr. 150,- pr. medlem. Klubber/grupper får faktura pålydende kr. 150,- pr. innrapportert aktivitetstall fra Idrettsregistreringen.

I dette beløpet ligger en del av forsikringene; Grunnforsikring, Ansvarsforsikring og Underlagsforsikring.

Kretskontigent er f.o.m. 1/1 2017 kr. 50,- per medlem.

**Gymnastene som deltar på konkurranse må også ha en konkurranse lisens:**

Alle som deltar i arrangement hvor det konkurreres i et av NGTFs offisielle konkurransereglement må løse konkurranselisens (utvidet forsikring for konkurranseutøvere) for å kunne delta.

Forsikringen gjelder under organisert trening, konkurranser og stevner i regi av forbund, kretser og klubber/grupper i NGTF.

Utøvere med konkurranselisens er dekket av en utvidet forsikring som bl.a. gir anledning til å  få operasjon på privat klinikk for inntil kr. 40.000,- (egenandel kr. 1000,-).

Forsikringen gjelder skader oppstått både i og utenfor treningshall/bane, samt under reise til og fra denne.

Les mer om hva den utvidede forsikringen inneholder her:

[Vilkår Norges Gymnastikk og Turnforbund 2017](https://www.gymogturn.no/wp-content/uploads/2015/09/Vilk%C3%A5r-Norges-Gymnastikk-og-Turnforbund-2017.pdf)

Konkurranselisensen følger **kalenderåret** (01.01 – 31.12) og betales en gang pr. år. Husk at forsikringen gjelder gjennom hele året, ikke bare på konkurransedagen, det er derfor lurt å registrere tidlig på året.

I tillegg til å være en utvidet forsikring for konkurranseutøvere, dekker også konkurranselisensordningen kostnader til dommerhonorar. Videre er et evt. overskudd øremerket konkurranseaktivitet innen grenene våre. Fra og med 1/1-2017 er prisene:

**Kategori 1:** Kr. 200;- for utøvere f.o.m. det året de fyller 9 t.o.m. det året de fyller 12 år
**Kategori 2:** Kr. 500;- for utøvere f.o.m. det året de fyller 13 år