**REGLER FOR 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/samling deler utgifter (reiser/opphold) til trener som er med.

**REGLER FOR FORELDRE SOM HAR GYMNASTER I RG STABEKK TURNFORENING:**

Foreldres atferd, engasjement og holdninger har stor påvirkningskraft på idrettsmiljøene. Foreldrenes holdninger og handlinger kan bidra positivt og negativt til barns utviklingsmuligheter. Dette gjelder enten den unge idrettsutøveren ender som toppidrettsutøver eller ikke

. Det viktigste vi kan gjøre som foreldre er å legge til rette for en god og trygg aktivitet, med fokus på idrettsglede og mestring.

* Det er viktig at du som forelder vet at barn på samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning.
* Legg vekt på idrettsglede og utvikling av vennskap.
* Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighetsutvikling. - Husk at barnet ditt deltar i idrett for å lære og for å mestre ferdigheter. Unngå ensidig fokus på resultater i konkurranser.
* Legg merke til og applauder også når dine barns lagkamerater eller motstandere viser gode ferdigheter. – Bidra til å skape gode relasjoner til de andre foreldrene. Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert.
* Støtt treneren og den jobben hun gjør. Gi ikke tekniske instruksjoner under en konkurranse eller i trenings situasjoner. Dette kan virke forstyrrende for treneren, og det kan skape forvirring og usikkerhet blant utøverne. Det er ønskelig at foreldre ikke er på konkurransefelt under konkurranser.
* Vis god sportsånd, respekter regler, dommeravgjørelser og arrangørens beslutninger i arrangementer der dine barn er med. Dette er viktig selv om du har andre oppfatninger eller er uenig.
* Du kan bidra best ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet ditt barn er med i.
* Spørsmål av privat karakter rettes til Hovedtrener RG, Nedelina Nedelchelva epost: [nedelina1975@gmail.com](mailto:nedelina1975@gmail.com).

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

**Mai**

**25.-27. Helsingør, Danmark-Nordisk Special Olympics**

**26. Snarøya – Kretskonkurranse Mini Rekrutt og Rekrutt individuelt**

**Juni**

**01.-03. Kent, England-Internasjonal Special Olympics konkurranse**

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

**15.-17. Samling Asker**

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

**August**

**06.-10. Samling Skjeberg TF**

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

**Påmelding og betaling 1.500,- alle dager eller 500,-/per dag til STF konto 5083.06.22249, merkes med navn og alder. Minimum 10 påmeldt til å gjennomføre**

**17. Oppstart RG partier Høst 2018**

**25. Sandvika Byfest Oppvisning av RG, Troppgym. og SO gymnaster**

**September**

**16. Helg trening Emma Hjorth**

**21.-23.Samling Skjeberg**

**Oktober**

**01.- 05.Høstferie Leir BIP 9-16**

**14. Helg trening Emma Hjorth**

**November**

**11. Helg trening Emma Hjorth**

**Desember**

**01. Generalprøve Juleoppvisning – BIP**

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

**21. Siste treningsdag før Juleferie**

**AKTIVITETER 2019:**

**Januar**

**04. Oppstart RG trening BIP hallen**

**18.-20.Norges Cup -** **Junior Nasjonale klasser Div. A, B, C og D**

**25.-27.Norges Cup - Internasjonale klasser Nivå 3-8, Internasjonale rekruttklasser Nivå 1-2**

**Februar**

**01. Oppsett Kretskonkurranse «Vintereventyr»**

**02. Kretskonkurranse «Vintereventyr» som STF RG arrangere**

**08.-10.Norges Cup - Junior Nasjonale klasser Div. A, B, C og D**

**18.-22.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.**

**22.-24. Norges Cup - Internasjonale klasser Nivå 3-8**

**Mars**

**03. Helg trening Emma Hjorth**

**08.-21.Special Olympics World Games, Abu Dhabi**

**08.-10.Norges Cup - Internasjonale klasser Nivå 3-8**

**22.-24. «Vårspretten» Skjeberg - Internasjonale rekrutt klasser Nivå 1-2, Nasjonale rekruttklasser 11år Div. A og B, Nasjonale rekruttklasser 12år Div. A og B, Nasjonal rekruttklasse 11-12 år Div.C, Rekrutt tropp, Rekrutt RG-for alle, Rekrutt Duo/Trio26.-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.**

**29.-31. Norges Cup - Junior Nasjonale klasser Div. A, B, C og D**

**April**

**05.-07. NM Junior**

**15.-17. Påskeleir BIP 9-16**

**Påmelding og betaling 1.500,- alle dager eller 500,-/per dag til STF konto 5083.06.22249, merkes med navn og alder. Minimum 10 påmeldt til å gjennomføre.**

**28. Helg trening BIP 10-15**

**Mai**

**03.-05. GRGD, Asker – ALLE klasser**

**Juni**

**01.-02. Norgesfinalen - Internasjonale klasser Nivå 3, 5 og 7, Senior Nasjonale klasser Div. A og B, Junior Nasjonale klasser Div. A og B**

**Konkurranser utenom terminliste kan komme i tillegg (for eksempel vennskapskonkurranse i Tromsø eller i Skjeberg). Kretskonkurransen er ikke utlyst ennå og kommer i tillegg. 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.**

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:

**Tone B. Landerud, Kongeveien 35, 1412 Sofiemyrwww.famergturn.no / tone@famergturn.no /99623560**

**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.**

**INFORMASJON:**

STF har hatt tilbud innen RG siden 2008. RG er ca. 8% av Stabekk Turnforenings medlemsmasse. Vår største tilbud er innen Bredde – gymnastikk og turn for barn. Stabekk har også konkurranse tilbud i Troppsgymnastikk og flere tilbud for Paragymnaster.

Kontakt informasjon STF: Brenda Garbin 92472727 [brendagarbin@hotmail.com](mailto:brendagarbin@hotmail.com)

Styreleder STF: Iuliana Pedersen 98474690 iulianapatru@gmail.com

RG KOMITEEN – STABEKK TURNFORENING

RG Komiteen skal bestå av en foreldre representant fra hver RG gruppe og Hovedtrener RG. Per dags dato er dette følgende: Mini Rekrutt 2009, Mini Rekrutt 2010, Rekrutt, Junior og RG Skole. Komiteen medlemmer er binde ledd mellom foreldre og Hovedtrener. Det betyr at de også har ansvar og representere foreldre for sin gruppe. RG Komiteen velges av Hovedtrener RG og Daglig Leder. Valg må godkjennes av Styret.

Hoved oppgave av RG Komiteen er å være en støtte apparat for Hovedtrener, delegere oppgave mellom alle RG foreldre og har ansvar for at oppgavene bli gjennomført. RG komiteen har ingen styrings eller bestemmelses rett. Hovedtrener RG sin roller er som veileder og informasjons givende. Ny RG Komiteen opprettes 1. august 2018.

**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 2018 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.

(01.01 – 31.12) og betales en gang pr. år. Husk at forsikringen gjelder gjennom hele året, ikke bare på 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 201](https://www.gymogturn.no/wp-content/uploads/2015/09/Vilk%C3%A5r-Norges-Gymnastikk-og-Turnforbund-2017.pdf)8 Konkurranselisensen følger **kalenderåret**  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

