**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.

**AKTIVITETER Høst 2019/Vår 2020: Kalender** [**www.stabekkturn.no**](http://www.stabekkturn.no) **– trykk på dato for mer informasjon**

**August**

* 5.-9. Sommersamling RG, Haugesund <https://www.gymogturn.no/events/event/sommersamlingen-rg-2/>
* 10.-18. Sommer leir BIP 9-16 500,-/per dag til STF konto 5083.06.22249, merkes med navn, alder og sommer leir. Påmelding til nedelina1975@gmail.com
* 19. Oppstart konkurranser RG partier BIP
* 26. Oppstart RG-Skole partier
* 24. Sandvika Byfest

**September**

* 5.-8. Special Olympic European Games (EM), Slovakia
* 13.-15. Special Olympics Seminar, Milan, Italia – INGEN trening SO Elite
* 30.9-4.10 Høstferie leir Bulgaria

**Oktober**

* 18.-20. RG Samling Skjeberg
* 20. Kretsens (OAGTK) 100 års Jubileum Show – Ekeberg hallen

**November**

* 23.-24. Special Olympics Nasjonal konkurranse, Hammer Turn

**Desember**

* Grøtfest RG?
* 14. Generalprøve Juleoppvisning
* 15. Juleoppvisning

**Januar**

* 6. Oppstart konkurranse partier RG
* 25.-26. Nasjonal konkurranse Rekrutt Nivå 1

**Februar**

* 15.-16. Norges Cup konkurranse Junior Nasjonal Div. A, B og C
* 17.-21. Vinterleir RG BIP 500,-/per dag til STF konto 5083.06.22249, merkes med navn, alder og Vinter leir. Påmelding til nedelina1975@gmail.com
* 22.-23. Nasjonal Konkurranse Rekrutt 11 år Div. A, B og C; 12 år Div. A, B og C
* 28.-29. Kretskonkurranse *STABEKK RG ARRANGØR*

**Mars**

* 14.-15. Norges Cup konkurranse Junior Nasjonal Div. A, B og C
* 22.-24. «Vårspretten» Rekrutt Nivå 1, Rekrutt Nasj. 11 og 12 år Div. A, B og C, Rekrutt Tropp RG for Alle

**April**

* Special Olympics VM Tyrkia
* 6.-8. Påske leir BIP 9-16 500,-/per dag til STF konto 5083.06.22249, merkes med navn, alder og Påske leir. Påmelding til nedelina1975@gmail.com

**Mai**

* 01.-03. Glade RG Dager (GRGD) Rekrutt Nivå 1, Rekrutt Nasj. 11 og 12 år Div. A, B, C og D, Rekrutt Tropp RG for Alle, Junior Nasj. Div. A, B, C og D

**Juni**

* Norgesfinalen

**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 enten i forkant eller 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 eget 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 Turnforening medlemsmasse. Vårt største tilbud er innen Bredde – gymnastikk og turn for barn. Stabekk har også konkurranse tilbud i Oppvisningstropp og flere tilbud for Paragymnaster.

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

Styreleder STF: Iuliana Pedersen 98474690 iulianapatru@gmail.com

RG KOMITEEN – STABEKK TURNFORENING

RG Komiteen skal bestå av en foreldrerepresentant 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 sine roller er som veileder og informasjons givende. Ny RG Komiteen opprettes 1. august 2019.

**I TILLEGG TIL TRENINGSAVGIFT MÅ GYMNASTEN VÆRE MEDLEM I STABEKK TF: 300,-/ÅR**

Dette dekker følgende:

Medlemskontingent til Norges Gymnastikk- og Turnforbund er f.o.m. 1/1 2019
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