

## Veiledning for Mini-rekrutt tropp

Gjeldende fra 1. januar 2016

### **Mini-rekrutt tropp er et aktivitetstilbud som passer for alle!**

Å trene mini-rekrutt tropp anbefales for alle barnegrupper innen rytmisk gymnastikk, enten man trener én eller flere timer i uka. Opplegget kan brukes i treningssammenheng, men det er også mulig å delta i oppvisninger. Mini-rekrutt tropp er en myk start på det å opptre eller konkurrere innen RG.

Hensikten er først og fremst å la barna utfolde seg og leke inn RG gjennom et troppsprogram til musikk. Etter hvert som barna blir eldre og mer skolerte kan man ta med flere og flere elementer fra idretten RG, og på denne måten tilnærme seg konkurranseaktivitet.

Det er mulig for kretser å bedømme Mini-rekrutt tropp, kretser som gjør dette anbefales å informere klubber i egen krets godt i forhold til hvilke regler og redskap som gjelder i aktuelle krets for Mini-rekrutt tropp. F.eks kan reglement for Rekrutt tropp A eller Rekrutt Tropp RG-for alle klassene følges, disse reglementene er å finne i Rekruttreglementet.

<b>Antall gymnaster:</b>	En tropp kan bestå av 3 til 30 gymnaster
<b>Alder:</b>	Man er Mini-rekrutt fra man starter å trene RG t.o.m. året man fyller 10 år, men eldre gymnaster kan også delta i minirekrutt tropp.
<b>Programmets varighet:</b>	Max 1 min 30 sek.
<b>Musikk:</b>	Programmet utføres til valgfri musikk, sangtekst kan benyttes.
<b>Redskap:</b>	Valgfritt: RG-redskap (f.eks. ring, ball, kort vimpel, tau), andre småredskap (f.eks. bamse, sjal, ballong) eller program uten redskap (frittstående). Ett redskap per gymnast anbefales.
<b>Felt:</b>	Programmet utføres på et gulv eller RG-teppe 13 x 13 m.
<b>“innmarsj / innløp”:</b>	Troppen må øve på å komme raskt inn på plass til der programmet starter.
<b>“Utmarsj / utløp”:</b>	Troppen avslutter samtidig med musikken i en valgfri posisjon på gulvet. Deretter løper/går de ut av feltet.

### **Innhold:**

Her er en liste over elementer man kan velge å ta med i programmet. Det er ingen krav om å ha med alle punktene, dette er ment som en hjelp for trenerne!

- Troppen opptre i en formasjon, eventuelt flere formasjoner



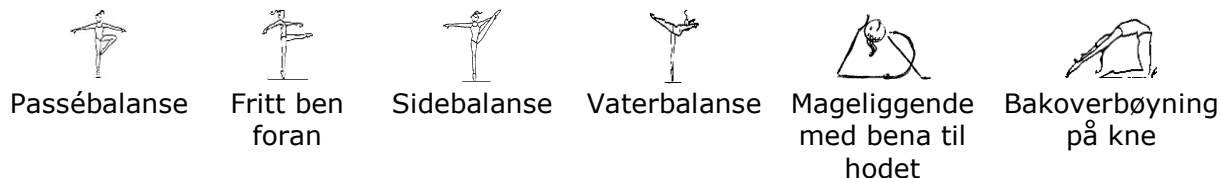
NGTF

# Norges Gymnastikk og Turnforbund

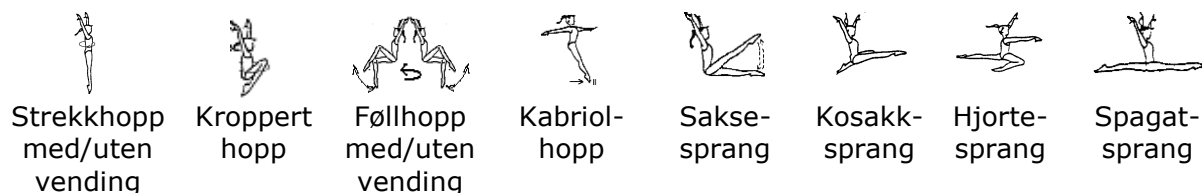
0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)  
Bankgiro: 5134.06.05.075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

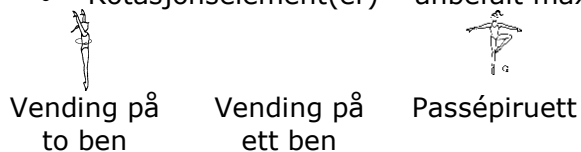
- Troppen bruker hele gulvet/RG-teppet
- Element(er) der hele troppen samarbeider
- Element(er) der troppen samarbeider i mindre grupper
- Dersom man bruker redskap: Bytte redskap med hverandre (f.eks. ved å overlevere, kaste, trille eller sprette til hverandre) – anbefalt max 3 ganger
- Balanseelement(er) – anbefalt max 2 ganger. Eksempler:



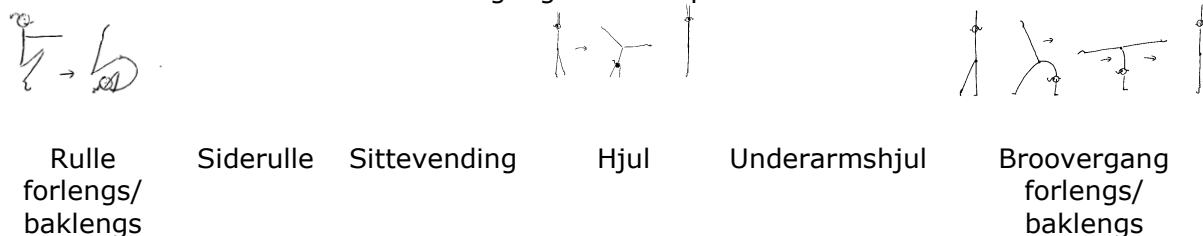
- Hoppelement(er) – anbefalt max 2 ganger. Eksempler:



- Rotasjonselement(er) – anbefalt max 2 ganger. Eksempler:



- Akrobatikk – anbefalt max 3 ganger. Eksempler:



**Lykke til!**