

Kære Instruktører og Gymnaster

Det er med stor glæde, at Komite for opvisningsgymnastik og Solrød Gymnastik forening har modtaget jeres tilmelding til **Gymnasternes dag** i Solrød Idrætscenter søndag d. 20/3-2022.

Vi glæder os så utrolig meget til at se jer alle opvise.

Her kommer vigtige og praktiske informationer i forbindelse med dagen.

Dørene åbnes kl. 08.30

Hallens Adresse: Solrød Idrætscenter
Tingsryds Alle 27
2680 Solrød Strand

Program: Programmet for dagen er vedhæftet denne mail, men kan også findes på www.gymdanmark.dk

I skal selv videresende program til forældre og andre interesserede.

Faner: Vil I deltage i faneindmarch/udmarch møder man op i hal A med fanen kl. 8.45. Emilie Nyvang står for faneind/udmarch. Indmarch/udmarch er kun for fanebærere,

Musik: Der er mulighed for at benytte CD, PC, Ipad eller Iphone. Husk et omformerstik, hvis du har en nyere telefon. Musikken skal afleveres senest 15 minutter før holdet skal på gulvet (husk at påføre holdets navn og tid, af hensyn til teknikken).

Førstehjælp: Der er samaritter til stede i hallen, dog er det en god ide at have isposer og tape i tasken.

Redskaber: Der er redskaber til rådighed i hallen, se redskabsliste. Hvis I mangler nogle redskaber, skriv til formand@solrodgf.dk, vi har flere redskaber. I skal selv sørge for at få redskaber ind og ud i den tildelte opvisningstid. Ind, udmarch samt opsætning og nedtagning af redskaber er med i

holdets tid. Hjælpe hinanden, lav aftaler med andre hold. Musikken bliver stoppet, hvis man overskrider tiden.

Hvis foreningen selv medbringe redskaber, skal redskaberne ind i hallen før faneindmarch og tages ud efter faneudmarch, eller under jeres egen opvisningstid. Airtrack må ikke pustes op under andres opvisning.

Redskaber kan komme ind via hal B. I skal tage parkeringspladsen ved Engmosevej. Der er en rampe ned til hal B.

Publikum:

Husk at invitere familie, venner og bekendte.

Entrepris kr. 60,- pr. pers. over 8 år, kr. 30,- pr. person fra 4-8 år, børn under 4 år, gymnaster der skal opvise og trænere er gratis.

Der kan betales kontant og med mobilpay.

Omklædning:

Der er omklædningsfaciliteter i kælderen.

Opvarmning:

Der er opvarmningshal i hal B forlængelse af opvisningshallen, I kan følge skiltene. Vi har lavet et opvarmningsprogram, så alle får lov at øve deres program. I den ene ende (længst fra opvisningshallen) laves opvarmning. Den anden halvdel imod opvisningshallen bestemmer musikken. Der er bluetooth i anlægget. Hal C må ikke benyttes, da vi ikke har hallen og der kommer andre foreninger.

Forplejning:

Der er mulighed for køb af mad og drikke i hallen, støt meget gerne hallens cafeteria. Soljump står i forhallen og sælger slik og muffins, samt har en tombola.

Har i spørgsmål til dagen:

I er velkommen til at kontakte Lene Christiansen komite for opvisningsgymnastik i GymDanmark på e-mail: lenegym@gmail.com

Eller Pia Nyvang Solrød Gymnastikforening på formand@solrodgf.dk

På dagen går der et opvisningsteam rundt, de har røde t-shirt på, hvor der står opvisningsteam. Tag fat i dem, de kan hjælpe.

Vi glæder os til en festlig dag med flot gymnastik, sammen med jer 😊

Venlig Hilsen

Solrød Gymnastikforening og

Komite for opvisningsgymnastik i GymDanmark