

Kære Trænere og Gymnaster

Det er med stor glæde, at Komité for Opvisningsgymnastik og Solrød Gymnastikforening har modtaget jeres tilmelding til **Gymnasternes dag i Solrød Idrætscenter søndag d. 19/3-2023.**

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. 08.15

Hallens Adresse: Solrød Idrætscenter, Tingsryds Alle 27, 2680 Solrød Strand

Program: Programmet for dagen er vedhæftet denne mail, men kan også findes på <https://gymdanmark.dk/gymnasternes-dag/>

I skal selv videresende program til forældre og andre interesserede.

Faner: Vi opfordrer alle hold til at deltage i faneindmarch/udmarch. Fanebærerne møder 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, husk også selv at have isposer og tape i tasken.

Redskaber: Følgende redskaber er til rådighed i hallen:

- 2 airtrack+ 15 meter med kile
- 3 nedspringsmåtter, 2 med sidekasser (på den ene side)
- 2 endekasser
- 2 Dorado trampoliner
- 1 Nemo trampolin
- 2 saltoflint

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. Hjælp hinanden, lav aftaler med andre hold. Musikken bliver stoppet, hvis man overskrider tiden.

Hvis foreningen selv medbringer 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.

Entrépris kr. 65,- pr. person 13 år+

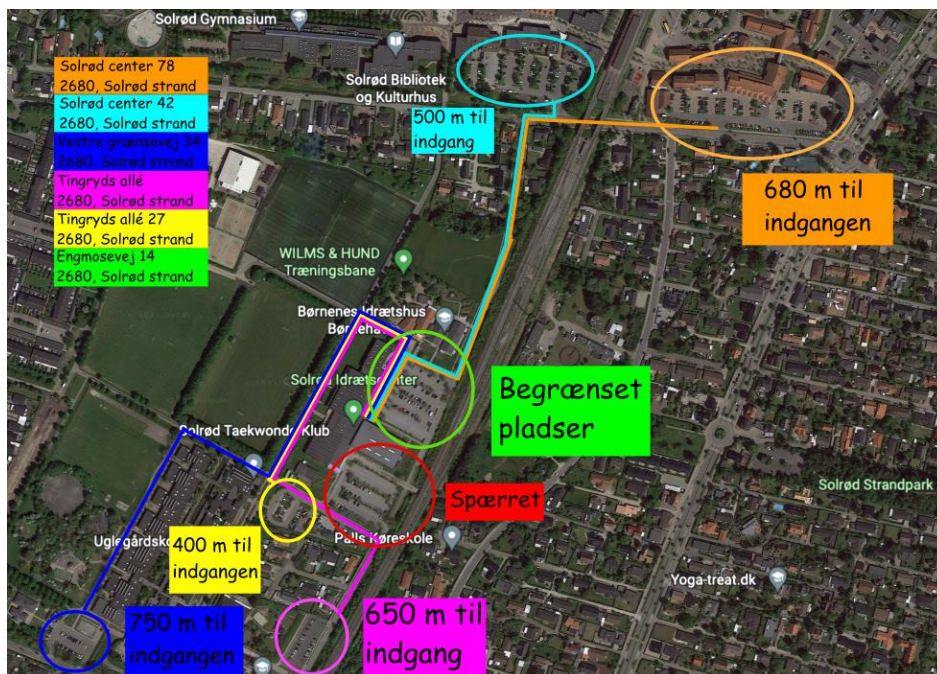
Entrépris kr. 30,- pr. person fra 4-12 år

Børn under 4 år samt gymnaster/trænere der skal opvise er gratis.

Der kan betales kontant eller med mobilepay.

Parkering:

Se nedenstående oversigt over parkeringsmuligheder. OBS på nogle parkeringspladser er spærret pga. halbyggeri.



Omklædning:

Der er omklædningsfaciliteter i kælderen.

- Opvarmning:** Der er opvarmningshal i hal B i 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. Tiden i opvarmningsprogrammet fortæller, hvornår I har musiktid. Hal C må IKKE benyttes, da vi ikke har hallen, og der kommer andre foreninger. Hvis der bliver lagt tasker m.m. i Hal C vil de blive fjernet.
- Forplejning:** Der er mulighed for køb af mad og drikke i hallen, støt meget gerne hallens cafeteria. Det er ikke tilladt at spise medbragt mad og drikke i cafeteriaet. 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, Komité 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 Komité for Opvisningsgymnastik i GymDanmark