



**Sotra SK Turn & Dans i samarbeid med Vestland  
Gymnastikk og Turnkrets inviterer alle kretsens  
gutter og jenter i alderen 6-10 år til**

**AKTIVITETSDAG lørdag 29. april 2023**

**Arrangementet går for seg i Sotra Turnhall, Sotra  
Arena og området utenfor hallene.**

**GENERELL INFO:**

Alle utøvere får t-skjorte og lunsj.  
Pris påmelding utøvere kr 300,-

Påmelding til [turnarrangement@sotrask.no](mailto:turnarrangement@sotrask.no) innen 11.04.2020.

Ved for sen påmelding tilkommer et gebyr på kr 75,-

Bindende påmelding. **Lagene faktureres på bakgrunn av påmelding. Faktura sendes på mail.** Opplys ev om fakturaadresse dersom det er annen adresse enn den påmelding kommer fra.

Vedlegg: Påmeldingsskjema

**Foreløpig kjøreplan:**

- 09:30 Fremmøte
- 10:00 Oppvarming og innlæring av fellesprogram
- 10:45 Inne og uteaktiviteter
- 12:00 Matpause
- 12:30 Inne og uteaktiviteter fortsetter
- 13:45 Åpner for publikum
- 14:00 Oppstilling til defilering
- 14:15 Oppvisning (program som blir lært på stedet. Oppvisning av innaktivitetene)
- Slutt ca. 15:30



### Eksempler på aktiviteter:

#### INNE:

- Trampett, tumling, hopp på kasse/hest, stafett, Turn i apparater,
- Ballspill;

#### UTE:

- Aktivitetsløype
- Friidrett; løpe på tid, hoppe lengde, hekkeløp, kast
- Uteaktiviteter
- Orientering; ord av bokstaver, bilder
- Leker; sekkeløp, stylter, sving tau, dra tau, potetløp

### BEKLEDNING:

#### Uteklær:

Da en del av aktivitetdagen vil foregå ute, er det viktig at gymnastene tar godt med ytterklær med seg. Regntøy/støvler, dersom det regner. Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlig klær. Vi oppfordrer til å stille i klubb T-sjorte / turndrakt / når vi ankommer.

#### Oppvisningen:

Stevne t-skjorte og sort shorts/tights.

### LAGLEDERE:

Lagleder henvender seg til arrangementsansvarlig ved ankomst. Stevnekontor blir i 1.etg i turnhallen under trappen som fører opp til tribunen. Inngang hoveddør. Alle lag må ha tilstrekkelig med ledere til å ta seg av sine utøvere både under aktivitetene og i pausen. Kravet er *minst* 1 trener/leder pr. 10 gymnaster.

Foreldrene skal levere barna til laget sitt og treneren/laglederen tar da det videre ansvaret for dem. Man går deretter til sin tildelte garderobe (enten i Turnhallen eller i Sotra Arena – dette blir informert til lagleder), før man møter på tribunen i Sotra Arena senest kl. 09:50.

### UTEN MAT OG DRIKKE...

Matpausen vil være i kafeen i Turnhallen + ev Sotra Arena. Deltakerne vil få drikke og varm eller kald mat. Vi minner om at **ALLE MÅ melde inn eventuelle allergier!** Kafeen vil være åpen gjennom hele arrangementet.

### INNGANG PUBLIKUM

På Oppvisningsdelen av arrangementet vil vi ta inngangspenger på kr 50,- pr pers. Barn under 12 år kommer gratis inn. Ellers henvises til hjemmesiden vår: [www.sotrask.no](http://www.sotrask.no) / epost: [turnarrangement@sotrask.no](mailto:turnarrangement@sotrask.no)

Vel møtt ☺

**Hordaland Gymnastikk og Turnkrets**



**Sotra SK Turn & Dans**