



Til lag/foreninger som skal delta på  
GymCup 9. mars 2024

Sola, 23. februar 2024

### VELKOMMEN TIL GYMCUP 9. MARS 2024

Det er en glede for oss å kunne ønske 10 tropper velkommen til årets GymCup! Konkurransen foregår i Fjogstad-Hus Turnarena, Åsenvegen 68, 4055 Sola.

#### Program for dagen

0930	Hallen åpner
1000 - 1140	Treninger
1100 - 1200	Lunsj
1145	Synser-/trenermøte
1240	Oppstilling til defilering
1245	Defilering/åpning
1300	Konkurransesstart
ca. 1345	Oppvisning av Sola Turn sin showturngruppe 3. – 4. klasse
ca. 1355	Defilering inn til premieutdeling
ca. 1415	Avslutning

Utdeling av mat og drikke til deltakerne foregår i kafèområdet i 2. etasje mellom kl. 1100 – 1200. Det vil i tillegg være åpen kiosk samme sted. I kiosken vil det bli solgt snacks, kaker, gjærbakst samt drikke. Vi tar imot betaling med Vipps, bankkort og kontanter. Vi har også mulighet betaling med barnevipps.

Vedlagt følger oversikt over påmeldte lag, treningsrekkefølge, oppvisningsrekkefølge samt litt praktisk informasjon.

Evt. spørsmål kan rettes til undertegnede på tlf. 996 38 781 eller mail [anita.h.brede@solaturn.no](mailto:anita.h.brede@solaturn.no)

Vi ønsker gymnaster, trenere, ledere, synsere og publikum velkommen til Sola!

Med vennlig hilsen

Sola Turn

Anita Horpestad Brede

- sign. -

Vedlegg



## DELTAKENDE LAG

---

<b>Rekrutt klasse</b>	<b>Trener(e)</b>	<b>Antall gymnaster</b>
Nærbø Turn: Shake it off	Helene Laupland   Heidi Elisabeth Halsne	12
Sola Turn	Jannik Johansen   Celine Bjåstad	6
Skudenes Turn: Dette er oss	Karianne Olsen   Anette Djupevik Li   Astrid Veronica Fagerland	34
Klepp IL	Lene Kaspersen	12
Nærbø Turn: Beauty and a beat	Angelica Wiig   Susanne Hobberstad	13
Farsund og Lista: Me kan hvis vi tørr	Olaug Søyland	25
Nærbø Turn: Really don't care	Astri Møller   Maiken Håland   Margunn Nærland	14
Havørn Turn	Marianne Myhre Tjora	15
<b>Liten tropp</b>		
Skudenes Turn: Dance evolution	Paula Larsen   Susanne Sandslett Larsen   Anette Hansen	9
<b>Stor tropp</b>		
Farsund og Lista: Mitt Lista	Olaug Søyland	14

6 lag/foreninger

10 tropper

153 deltakere



## KONKURRANSERЕКKEFØLGE

---

- 1240 Oppstilling til defilering
- 1245 Defilering  
Åpning av GymCup 2024
- Hilsen fra Sola Turn
  - Offisiell åpning av Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets
- 1300 Konkurransesstart
- Klasse rekrutt***
- Nærbø Turn – Shake if off
  - Sola Turn
  - Skudenes Turnforening – Dette er oss
  - Klepp IL
  - Nærbø Turn – Beauty and a beat
  - Farsund og Lista – Me kan hvis me tørr
  - Nærbø Turn – Really don't care
  - Havørn Turn
- Klasse liten tropp***
- Skudenes Turnforening
- Klasse stor tropp***
- Farsund og Lista – Mitt Lista
- Ca. 1355 Oppstilling til premieutdeling  
Premieutdeling
- Ca. 1415 Takk for i dag!



## TRENINGSTIDER

---

Tidspunkt	Forening	Klasse
1000 - 1010	Sola Turn	Rekrutt
1010 - 1020	Havørn Turn	Rekrutt
1020 - 1050	Nærbø Turn	Rekrutt – 3 tropper
1050 - 1110	Farsund og Lista	Rekrutt – 1 tropp Stor tropp – 1 tropp
1110 - 1130	Skudenes Turnforening	Rekrutt – 1 tropp Liten tropp – 1 tropp
1130 - 1140	Klepp IL turn	Rekrutt

Vi ber om at trenere/ledere overholder treningstidene. Vi følger klokka som henger på veggen i hallen. Det blir **ikke** anledning til å trene lenger enn angitt treningstid (dette vil bli styrt fra sekretariatet).

## Synsere

---

Marie Brede  
Heidi Marie Taksdal  
Frøydis Thorsen  
Margrethe Sirevåg

Sola Turn  
Klepp IL, turn  
Skudenes Turnforening  
Brusand IL

**VI ØNSKER ALLE LYKKE TIL!**



## DIVERSE PRAKTISK INFORMASJON

---

- Dørene i Fjogstad-Hus Turnarena åpner kl. 0930.
- Vetle er speaker samt styrer musikken denne dagen. Ber om at musikken sendes pr. mail til [pamelding@solaturn.no](mailto:pamelding@solaturn.no) senest **7. mars 2024**. Filen må sendes som en lydfil (mp3) - send en mail pr. tropp som skal delta.
- Lunsjen deles ut i kioskområdet i 2. etasje i hallen mellom kl. 1100 - 1200. Denne består av pølse i brød, frukt og drikke. Vi tar høyde for innmeldte allergier.
- Det vil være tilgang til førstehjelpsutstyr
- Synser-/trenermøte avholdes i Møteplassen i Hall TO. Dette er den nye hallen vår som ligger vegg-i-vegg med Fjogstad-Hus Turnarena.
- Garderobefordelingen fås ved ankomst. Arrangør er ikke ansvarlig for verdisaker. Husk å rydde garderobene før dere forlater hallen. Takk!
- Ved oppstilling til defilering skal dere stille opp på anvist sted. Vi ønsker at gymnastene har på seg sitt klubbantrekk.
- Så snart siste tropp har vist sitt program, ber vi om at alle gymnastene gjør seg klar til premieutdeling. Denne starter med defilering.

For at publikum lettere skal klare å skille troppene fra hverandre under premieutdelingen, oppfordrer vi dere til å stille i oppvisningsantrekket under premieutdelingen.

- Vi håper at foreldre, søsken, besteforeldre og andre interesserte møter opp for å heie på dere. Vi har valgt å sette billettprisen til kr. 100,- pr. voksen. Barn under 12 år går gratis. Vi tar imot betaling med Vipps og bankkort.
- Det vil bli salg av søtsaker, kaker, gjærbakst og drikke Fjogstad-Hus Turnarena. Vi tar imot betaling med Vipps, bankkort og kontanter. Vi har også mulighet for å ta imot betaling med barnevipps.

**Velkommen til Sola og GymCup 2024!**

