



## Kære instruktører som har hold med til VGF's forårsopvisning 2024

### Opvisningsprogram og plan over opvarmningstider

Husk, at opvisningen afvikles i idrætshallen på Rosborg  
Springcentret anvendes som opvarmningshal. Der vil ikke være adgang til springgrave og stortrampoliner på noget tidspunkt i løbet af dagen.

Både opvisningsprogram og plan for opvarmningstider er vedhæftet, og vil være sat op i opvisningshallen og i opvarmningshallen. I programmet er der lagt et par minutter ind her og der. Det er kun for at være sikker på, at vi kan overholde tiden. Så brug ikke mere tid end den i har ønsket. Vis hensyn og respekter jeres tildelte opvarmningstid. I skal være opmærksomme på, om tidsplanen holder. Vær derfor i god tid med at være klar til at gå på gulvet, da der er lagt ekstra tid ind.

### Tidsplan for dagen

09:00	Obligatorisk fremmøde for ALLE instruktører og hjælpeinstruktører til info over en kop kaffe/the/juice og rundstykke ved springhallen på Rosborg.
09:30	Gennemgang af sikkerheds- og beredskabsinformation
09:45	Gennemgang og uddelegering af opgaver for klargøringen (opsætning af redskaber, borde, stole, skilte osv.)
11:30	Mulighed for afprøvning af musik i opvisningshallen
12:00	Info om indmarch ved speakerbordet i opvisningshallen
12:45	Klargøring til indmarch for alle deltagende hold, som mødes i forgangen (bliver anvist ved gennemgang af sikkerheds- og beredskabsinformation)
13:00	Opvisningen starter med indmarch af alle holdene
16:40	Opvisningen forventes at afslutte her, hvor alle instruktører og hjælpeinstruktører skal på gulvet
16:50	ALLE hjælper med oprydningen. Der vil være mulighed for omklædning på Rosborg
19:00	Spisning på Flammen.

Spisning er for alle foreningens instruktører og hjælpeinstruktører med ægtefælle eller samboende kæreste. Tilmeldingen til spisning foregår på hjemmesiden øverst på holdoversigten. I tilmelder jer selv på det ene hold og pårørende under jeres eget navn på det andet hold. Tilmelding til spisning er åben til 10.3.2024. Hvis man har problemer med at tilmelde sig, kontakt gerne opvisningsudvalget.

## Vigtige informationer

### Information der kan gives til medlemmer og forældre

- Entré-prisen for voksne tilskuere er 50 kr. Børn under 12 år gratis (ALLE skal betale – også selvom de evt. hjælper et hold med redskaber eller lign.)
- Der vil kun være indgang mod vest ved den store trappe ud mod cirkuspladsen
- INGEN publikum på opvisningsgulv.
- Mulighed for køb af vand, kage mm. i bod.

### **Klargøring**

Alle instruktører og hjælpetræner møder kl. 09.00 ved springhallen på Rosborg. Her mødes vi til info om det sidste der skal gøres klar til opvisningen. Samt vi får en kop kaffe/the/juice og rundstykke. Opgaverne uddeles på selve dagen.

Vi regner med at alle instruktører samt hjælpeinstruktører møder op. Hvis du er forhindret i at komme, sendes afbud på mail til Annemarie [ag@vejlegf.dk](mailto:ag@vejlegf.dk).

### **Instruktion til indmarch**

Mindst en fra hvert deltagende hold mødes til gennemgang kl. 12:00 ved speakerbord i opvisningshallen. Alle hold deltager i indmarch, skal være klar og på plads i mellemgangen (se oversigtstegning) senest kl. 12.45.

Planen over rækkefølge på holdene til indmarchen sendes senere. Følgende hold har tilmeldt sig indmarch:

- Voksen Barn
- Salsation
- Troldeungerne
- Juniormix
- Far-mor-barn
- VGF After Rep.
- Springfiduserne
- Talentmix
- Sprytme
- Teamgym

### **Musik**

Vi forventer holdene selv står for at styre deres musik. Fra kl. 11:30-12:00 vil der være mulighed for at afprøve musik. Det vil være muligt at afspille fra tablet, pc, telefon osv. via minijack stik. Sørg venligst for at indspille jeres musik tilstrækkeligt højt.

Ønskes der særlig præsentation eller beskrivelse af holdet, afleveres dette skriftligt ved speakerbordet ved ankomsten.

### **Pause**

I pausen kaldes alle instruktører, hjælpeinstruktører samt andre frivillige ind på gulvet for at blive hyllet og modtage en lille påskønnelse.

Der vil være en påskønnelse til alle foreningens instruktører samt hjælpeinstruktører. For de, som ikke deltager eller ikke kan være med af én eller anden årsag ved opvisningen, bliver der mulighed for at afhente denne påskønnelse på et andet tidspunkt. Sted og tidspunkt meldes ud senere.

### **Afslutning**

Når sidste hold er færdig med deres opvisning, gøres klar til afslutningen. Fanerne bringes til speakerbord og formanden siger tak for i dag og fanerne bringes ud.

Derpå hjælper **ALLE** med oprydning. Der er spisning kl. 19:00, hvor vi afslutter dagen sammen med instruktører, hjælpeinstruktører, ægtefælle eller samboende kæreste. Husk at tilmelde jer på hjemmesiden. På hjemmesiden vil der være to tilmeldingshold. Det ene hold er til dig som instruktør eller hjælpeinstruktør. Det andet hold er til ægtefælle eller samboende kæreste. Her skal du registrere dit eget navn, hvis du medbringer en ægtefælle eller samboende kæreste.

### **Opvarmingshal (springcenter)**

Der vil blive tildelt opvarmningstidspunkt i passende tid før man skal på gulvet. Så vis hensyn og respekter jeres tildelte opvarmningstid.

### **Bluser:**

Hvis man har spørgsmål ang. Opvisningsbluser, skal man kontakte Jane Jensen.

### **Snack:**

Når holdene har været på gulvet, vil der være en snack eller lign. til alle gymnaster og trænere. Dette vil være i opvarmningshallen.

### **Bod:**

Køkkenet indrettes som bod, hvor fra der vil foregå salg af sodavand, vand, kaffe, te, kage samt andet sødt. Boden vil være åben under hele opvisningen.

### **Redskaber:**

Ved tilmelding til opvisningen, har i angivet, om i ønsker hjælp til håndtering af redskaber på dagen. For de af jer, som har ønsket hjælp til håndtering af redskaber, skal der afleveres en opstillingsplan før indmarch ved speakerbordet. Husk at forældrehjælp er meget velkommen på dagen.

Til opvisningen vil følgende redskaber være til rådighed:

- 3 x Baner – 1, 6 meter, 1, 9 meter og 1, 15 meter.
- 3 x Mini trampolin – 1, 32 fjeder, 1, 36 fjeder og 1, 40 fjeder.
- 2 x Kombi sæt
- 2 x Nedspringsmætter
- 1 x Træplint
- 1 x Pegasus
- 2 x Tilløbskiler
- 5 x Tilløbsstykker
- 2 x Mega plus
- 2 x Bænke
- 1 x 4 delt skumplint
- 1 x ost
- Teamgym gulv

Hvis man har ønsker til andre redskaber kontakt opvisningsudvalget.

Denne information er sendt ud til alle foreningens instruktører samt hjælpeinstruktører.

Opvisningsprogrammet annonceres også på hjemmesiden. Dog ikke med de eksakte opvisningstider.

Med venlig hilsen

Opvisningsudvalget  
Sarah, Anna, Emilie, Carsten & Annemarie