

Truppträffen

22 nov, Eskilstuna Sporthall

Avresa & Hemresa

Samling utanför Skogstorp kl. 7.15, **avresa 7.30**. Vi åker tillsammans i samlad trupp till Eskilstuna Sporthall. Vi beräknas vara tillbaka i Kumla igen någon gång runt 15.30 – 16.00.

Bil körs av föräldrar och ledare. Gymnasterna ansvarar själva för att ordna skjuts till och från tävlingen. **Är det någon gymnast som inte har någon att åka med meddelas detta snarast till Therese** så försöker vi ordna det på bästa sätt.

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

7.15	Samling utanför Skogstorp gymnastiksal
7.30	Avresa
9.20	Förträning Hopp lag POJKAR (5 min)
9.25	Förträning Hopp lag MINI (5 min)
9.50	Förträning Matta lag POJKAR (5 min)
9.55	Förträning Matta lag MINI (5 min)
11.00	Förträning Hopp lag MIDI (5 min)
11.05	Förträning Matta lag MIDI (5 min)
	<i>Efter förträningen samlas vi i omklädningsrummet för snabbt ombyte till tävlingsdräkter..</i>
11.30	Defilering och tävlingsstart (38 starter)
	startnr. 1 Lag MINI klass MINI Matta & Hopp
	startnr. 15 Lag MIDI klass MIDI Matta & Hopp
	startnr. 25 Lag POJKAR klass POJKAR Matta & Hopp
ca 14.00	Prisutdelning

Tävlingens upplägg

Tävlingen är en så kallad grentävling, där lagen får en placering i matta och en placering i hopp. Kumlatruppens 3 lag tävlar i olika klasser: klass MINI, klass MIDI & klass POJKAR. Inträde 20kr från 15 år, och under 15 år gratis.

Ta med

När gymnasterna samlas på morgonen ska de komma **ombytta för förträning** och ha på sig följande:

- svart "gymnast"-linne MED NAMN (ej egen träningsdräkt under)
- svarta leggings utan hål (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i) för killarna gäller shorts
- träningsoverallen för de som har (ej mjukdress)

Dagen kommer bli lång, glöm inte ordentlig matsäck! Ta dessutom med toffsar, hårspännen, spray, ett glatt humör och eventuell maskot. När vi samlas ska håret ska vara **slickat bakåt uppsatt i en hög toffs, utan bena – med fläta i toffsen**. Mycket spray ☺ Ingen kommer utan uppsatt hår! Tävlingsdräkterna får ni låna där av oss ledare och ska lämnas tillbaka innan ni åker hem.