

OBS!! OBS!! OBS!!

Denna info gäller endast för klass B & C sön 28/3.
(Klass A som tävlar lördag 27/3
har egen info på hemsidan)

Poängjakten klass B & C

28 mars, Katrineholm

Avresa & Hemresa

Samling vid entrén Duveholmshallen i Katrineholm **kl 7.45 för lag Blå**. Samling **kl 13.15 för lag Röd** som får leta på oss inne i hallen. Samtliga gymnaster ordnar själva skjuts till och från tävlingen. **Alltså ingen samling i Kumla!** Är det någon gymnast som saknar skjuts meddelas detta till Therese så snart som möjligt så försöker vi lösa det.

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

7.45	Samling lag BLÅ Duveholmshallen Katrineholm - ej samling Kumla
8.32	Förträning lag Blå tumbling (3 min) C-hallen
8.44	Förträning lag Blå plint (3 min) A-hallen
8.47	Förträning lag Blå trampett (3 min) A-hallen
10.20	Defilering & tävlingsstart klass B (59 starter hall C, 35 starter hall A)
	startnr. A9 hopp B lag Blå
	startnr. C31 tumbling B lag Blå
ca 13.45	Prisutdelning klass B
13.15	Samling lag RÖD Duveholmshallen Katrineholm – ej samling Kumla
14.10	Förträning lag Röd fristående (5 min) B-hallen
14.32	Förträning lag Röd hopp fria (4 min) A-hallen
14.36	Förträning lag Röd bord (4 min) A-hallen
15.12	Förträning lag Röd tumbling (3 min) C-hallen
15.40	Defilering & tävlingsstart klass C (33 starter hall C, 21 starter hall A)
	startnr. A6 hopp C lag Röd
	startnr. C18 fristående C lag Röd
	startnr. C28 tumbling C lag Röd
ca 18.00	Prisutdelning klass C

Tävlingens upplägg

Tävlingen är en gren-tävling, där varje gren räknas som en egen tävling. På grund av otroligt många lag och tidsbrist tävlar man i år i **2 hallar parallellt**. I hall C genomförs grenarna tumbling och fristående samtidigt som hoppet genomförs i hall A (se startlista för mer info).

På f.m. tävlar klass B där lag Blå deltar i tumbling & hopp. På e.m. tävlar klass C där lag Röd deltar i tumbling, hopp & fristående. Många av gymnasterna tävlar i olika lag i olika grenar vilket betyder att **de flesta behöver stanna under både B- & C-klassen**. Gymnastkläder från UIC Sportswear finns till försäljning under dagen.

Ta med

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

- svart GYMNAST-linne med NAMN
- svart sporttop med NAMN
- svarta leggings utan hål (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- svarta leggings med hälla (för de som kör fristående)
- tåskor (för de som kör fristående)
- svarta långärmad GYMNAST-tröja (Ericsson & Rent a tent)
- träningsoverallen (ej mjukdress)

Dagen kommer bli riktigt lång för vissa, glöm inte ordentlig **matsäck** (både frukost, frukt, lunch, mellis). Ta dessutom med toffsar, **hårspännen**, spray, ett glatt humör och eventuell **maskot**. Håret ska vara slickat bakåt **uppsatt** i en hög toffs, utan bena – med fläta i toffsen. Det finns ingen tid att fixa hår där borta! Tävlingsdräkterna får ni låna där av oss ledare och ska lämnas tillbaka innan ni åker hem.