

Dalatruppen

8 nov, Lugnet Falun

Avresa & Hemresa

Samling utanför Skogstorp kl. 06.15, **avresa 06.30**. Vi åker bil tillsammans (föräldrar & ledare kör) till Lugnet i Falun. Prisutdelningen är beräknad till ca 13.30 och vi beräknas vara hemma runt 16.30 – 17.00.

Alla gymnaster tar med 100kr i kuvert med Namn som lämnas till den som kör!

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

06.15	Samling utanför Skogstorp
06.30	Avresa
09.50	Förträning frist. Lag 1 & 2 (10 min)
10.20	Förträning hopp Lag 1 (5 min)
10.30	Förträning tumbling Lag 1 & 2 (10 min)
10.40	Förträning hopp Lag 2 (5 min)
11.00	Defilering och tävlingsstart (23 starter)
	startnr. 5 frist. Lag 1
	startnr. 7 frist. Lag 2
	startnr. 13 tumbling Lag 1
	startnr. 15 tumbling Lag 2
	startnr. 22 hopp Lag 1
	startnr. 23 hopp Lag 2
ca 13.30	Prisutdelning

Tävlingens upplägg

Tävlingen är en så kallad total-tävling, där poängen i de 3 grenarna räknas samman till en slutpoäng. Det gäller alltså att lyckas i samtliga grenar! Kumlatruppens lag 1 & 2 tävlar båda i juniorklassen som är en svår klass där olika övningar är värde olika mycket och på så vis ger olika utgångspoäng.

Ta med

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

- ”gymnast”-linne MED NAMN
Lag 1: **LJUSRÖDA** från RM vt 2008
Lag 2: **BLÅA** från Riksfinalen UT vt 2008
- svarta leggings utan hål (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- tåskor (för de som kör frist.)
- svarta leggings med hålla (för de som kör frist.)
- 3/4 GYMNAST-byxa (Therese lånar ut till de som inte har...)
- träningsoverallen (ej mjukdress)

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