

# Mälartruppen

## 7 februari, Motala sporthall

### Avresa & Hemresa

Samling på Lidel-parkeringen kl. 6.40, **avresa 6.45**. Vi åker buss tillsammans till Motala sporthall. Vi beräknas vara tillbaka i Kumla igen någon gång runt 17.00 - 17.30.

Kostnad för buss är **180kr / gymnast** som ska betalas in på Kumlatruppens vanliga konto så snart som möjligt. Märk överföringen "MT + Namn". Meddela Therese om någon gymnast *inte* ska åka buss tillsammans med oss.

Det finns i bussen även några platser kvar för föräldrar, syskon eller vänner som vill med och titta. Dessa bokas hos Therese så snart som möjligt om man vill vara säker på att få en plats. Kostnad för publik/hejjarklack är **50 kr / person**. Först till kvarn gäller...

### Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

6.40	Samling på Lidel-parkeringen
<b>6.45</b>	<b>Avresa</b>
9.30	Förträning hopp Kumla GF MINI (5 min)
9.40	Förträning hopp Kumla GF (5 min)
9.50	Förträning tumbling Kumla GF MINI (5 min)
10.00	Förträning tumbling Kumla GF (5 min)
10.56	Förträning fristående Kumla GF MINI (3 min)
11.02	Förträning fristående Kumla GF (3 min)
<b>11.55</b>	<b>Defilerings och tävlingsstart (61 starter)</b>
	startnr. 1 tumbling A Kumla GF MINI
	startnr. 14 hopp C Kumla GF
	startnr. 24 hopp A Kumla GF MINI
	startnr. 27 tumbling C Kumla GF
	startnr. 49 fristående A Kumla GF MINI
	startnr. 52 fristående C Kumla GF
<b>ca 15.30</b>	<b>Prisutdelning</b>

### Tävlingens upplägg

Tävlingen är en så kallad total-tävling, där alla 3 grenar räknas samman till en totalpoäng. Det gäller alltså att lyckas i alla grenar! Gymnaster i nivå 4-5 deltar i klass C och för första gången deltar vissa gymnaster från nivå 2B-3 i klass A. Tävligen kommer att bli tuff för båda lagen så ladda ordentligt!

### 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)
- GYMNAST-trosor (endast nivå 4-5)
- svart GYMNAST-tröja Ericsson & Rent a tent (endast nivå 4-5)
- 3/4 GYMNAST-byxa
- träningsoverallen (ej mjukdress!)

Dagen kommer att bli lång så glöm inte ordentlig **matsäck** (både lunch, mellis och frukt). Ta dessutom med toffsar, hårspännen, spray, ett glatt humör och eventuell **maskot**. Gymnaster i nivå 4-5 som tävlar i fristående tar med **tåskor + leggings med hålla**. När vi samlas ska nivå 4-5 ha **håret uppsatt**, slickat bakåt i en hög toffs utan bena - med fläta i toffsen. Mycket spray ☺ Gymnaster i nivå 2B-3 kommer utan frisyr. Tävlingsdräkterna får ni låna där och ska lämnas tillbaka innan ni åker hem.