

Mini-UT

6 februari, Motala sporthall

Avresa & Hemresa

Samling utanför Skogstorp kl. 6.40, **avresa 6.45**. Vi åker tillsammans i samlad trupp till Motala sporthall. Vi beräknas vara tillbaka i Kumla igen någon gång runt 18.00 - 18.30.

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. Meddela även om någon inte åker tillsammans med oss!

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

6.40	Samling utanför Skogstorp
6.45	Avresa
9.40	Förträning matta Lag VIT (5 min)
10.20	Förträning hopp Lag VIT (5 min trampett & 5 min hopp)
10.30	Förträning hopp Lag SVART (5 min trampett & 5 min hopp)
10.40	Förträning matta Lag SVART (5 min)
12.20	Förträning fristående Lag VIT (5 min)
12.30	Förträning fristående Lag SVART (5 min)
13.00	Defilering och tävlingsstart (66 starter)
	startnr. 7 matta Lag VIT
	startnr. 32 hopp Lag SVART
	startnr. 45 matta Lag SVART
	startnr. 50 hopp Lag VIT
	startnr. 60 fristående Lag VIT
	startnr. 64 fristående Lag SVART
ca 16.30	Prisutdelning

Tävlingens upplägg

Tävlingen är en så kallad gren-tävling, där alla 3 grenar räknas som en egen tävling (ej total). I Mini-UT finns endast en klass (max 11 år) där båda Kumlatruppens lag deltar. Lagen kommer att se olika ut för de olika grenarna. Tävlingen är otroligt stor och i år är det hela 27 lag med och kämpar om medaljerna = tufft motstånd!

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)
- 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**. När vi samlas ska **håret vara uppsatt**, slickat bakåt 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.