

Regionsfinal (kval) UT-stegen

14 februari, Uppsala

Avresa & Hemresa

Samling utanför Skogstorp kl. 6.50, **avresa 7.00**. Vi åker tillsammans i samlad trupp till Fyrishov i Uppsala. Vi beräknas vara tillbaka i Kumla igen någon gång runt 17.00.

Bil körs av föräldrar och ledare. Det är totalt 12 gymnaster som ska tävla och 3-4 ledare som ska med. Förmodligen blir det också ett antal föräldrar/syskon som vill med och titta. Det borde räcka med omkring 5-6 bilar. **Föräldrar som kan ställa upp och köra meddelar detta** samt hur många platser som finns över i bilen till Therese snarast. Meddela även om ni saknar skjuts!

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

6.50	Samling utanför Skogstorp
7.00	Avresa
9.50	Förträning matta (10 min)
10.30	Förträning plint + trampett (10 min)
11.20	Förträning fristående (10 min)
12.30	Defilerings och tävlingsstart (42 starter)
	startnr. 8 matta
	startnr. 23 hopp
	startnr. 35 fristående
ca 15.00	Prisutdelning

Tävlingens upplägg

Tävlingen är en så kallad total-tävling, där poängen i alla tre grenar räknas samman till en slutpoäng. Kumlatruppen deltar i klass Yngre (11-15 år) där hela 14 lag deltar. I år är vi med för att lära och få erfarenhet. Förbered era gymnaster på att de kommer möta många lag med äldre och mycket duktiga gymnaster! De 2 bästa av dessa går vidare till Riksfinalen i Umeå. Inträde 50 kr vuxen, och barn under 15 år gratis.

Kumlatruppens lag består av: Anna, Cajsa, Elin He, Elsa R, Hanna M, Jossan, Julia E, Kajsa O, Linn K, Marlie, Nathalie, Sarah

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 (de som ni normalt tränar och tävlar i)
- 3/4 GYMNAST-byxa
- träningsoverallen (ej mjukdress)
- svarta strumpor med NAMN (från Mini-UT)

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