

Rocky Cupen 2010

8 maj, Bålsta Ishall

Avresa & Hemresa

Samling på Lidel-parkeringen 06.00, **avresa kl. 06.10**. Vi åker buss till Ishallen i Bålsta. Om lagen i klass 2 går vidare till Final beräknas vi vara hemma runt 20.30, annars tidigare. Eventuellt blir det ett stopp på McDonald's på vägen hem (beror på hur hungriga alla är efter dagen).

Busskostnad är **250kr / gymnast** som ska överföras till Kumlatruppens vanliga konto så snart som möjligt. Märk överföringen med **"RC+Namn"**. Det finns fortfarande 2 platser kvar för föräldrar/publik (100kr) som kan bokas hos Therese.

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

06.00	Samling på Lidel-parkeringen
06.10	Avresa
8.30	Ungefärlig ankomst till hallen
9.34	Förträning tumbling Lag mini (8 min tillsammans med Vintrosa)
9.58	Förträning hopp fria Lag mini (4 min)
10.02	Förträning bord + plint Lag mini (2 min på varje)
10.25	Defilering & tävlingsstart Kval klass 1 (28 starter) startnr. 11 tumbling & hopp lag mini
13.15	Kvalomgång klar klass 1
13.30	Start FINAL klass 1 (10 lag)
14.45	Prisutdelning klass 1
15.08	Förträning tumbling Lag svart & Lag vit (8 min)
15.24	Förträning bord Lag vit (4 min)
15.28	Förträning hopp fria Lag vit (4 min)
15.32	Förträning bord Lag svart (4 min)
15.36	Förträning hopp fria Lag svart (4 min)
16.00	Defilering & tävlingsstart Kval klass 2 (13 starter) startnr. 1 tumbling & hopp lag svart startnr. 11 tumbling & hopp lag vit
17.15	Kvalomgång klar klass 2
17.30	Start FINAL klass 2 (5 lag)
18.15	Prisutdelning klass 2

Tävlingens upplägg

Tävlingen är en totaltävling, där de 2 grenarna tumbling & hopp räknas samman. Totalpoängen avgör sedan om laget går vidare till FINAL eller inte. Det gäller alltså att lyckas i båda grenarna! **Lag mini** (nivå 2B & 3) tävlar i **klass 1 på f.m.** där så mycket som 28 lag deltar. De 10 bästa av dessa går vidare till FINAL och får köra sina varv igen. **Lag svart & lag vit** (nivå 4 & 5) tävlar i **klass 2 på e.m.** där 13 lag deltar. I klass 2 är det endast 5 lag som går vidare till FINAL.

Entré: 7-15 år 20kr, 16 år och uppåt 40kr. Obs!! Tävlingen genomförs i en ishall. Arrangören rekommenderar att man tar med en **sittdyna + varma kläder** eftersom det kan bli lite kallt både på läktaren och på golvet.

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 SOC
- svarta leggings utan hål (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- GYMNAST-trosor (gäller endast nivå 4 & 5)
- svarta strumpor med NAMN (gäller endast nivå 2B & 3)
- träningsoverallen (ej mjukdress)

Dagen kommer att bli lång, glöm inte **matsäck** (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. Tävlingsdräktarna får ni låna där av oss ledare och ska lämnas tillbaka innan ni åker hem.