

# Truppcupen 2009

28 mars - Djupsundshallen i Hammarö

## Avresa & Hemresa

Samling utanför Skogstorp vid 07.50, **avresa kl. 08.00**. Vi åker buss till Djupsundshallen i Hammarö. Hemresa ca 17.30 och vi beräknas vara hemma runt 19.30 - 20.00.

**Alla gymnaster sätter in 200 kr på Kumlatruppens vanliga konto märkt "TC + Namn" så snart som möjligt!**

## Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

07.50	Samling utanför Skogstorp
<b>08.00</b>	<b>Avresa</b>
11.15	Förträning lag M2 tumbling (5 min)
11.25	Förträning lag T2 trampett (5 min)
11.46	Förträning lag F2 fristående (1 gång...)
<b>11.55</b>	<b>Defilering &amp; tävlingsstart klass YNGRE (37 starter)</b>
	startnr. 13 trampett YNGRE lag T2
	startnr. 24 frist. YNGRE lag F2
	startnr. 35 tumbling YNGRE lag M2
<b>ca 14.00</b>	<b>Prisutdelning klass YNGRE</b>
14.45	Förträning lag M1 & M3 tumbling (10 min)
15.05	Förträning lag T1 & T3 trampett (10 min)
15.24	Förträning lag F1 fristående (1 gång...)
<b>15.50</b>	<b>Defilering &amp; tävlingsstart klass ÄLDRE (25 starter)</b>
	startnr. 1 trampett ÄLDRE lag T3
	startnr. 5 trampett ÄLDRE lag T1
	startnr. 14 tumbling ÄLDRE lag M3
	startnr. 17 frist. ÄLDRE lag F1
	startnr. 25 tumbling ÄLDRE lag M1
<b>ca 17.15</b>	<b>Prisutdelning klass ÄLDRE</b>

## Tävlingens upplägg

Tävlingen är en så kallad gren-tävling, där varje gren räknas som en egen tävling. Klass Yngre (10-15 år) & klass Äldre (12 år och uppåt) genomförs efter svårighetstabell, vilket gör att svårare övningar ger högre utgångspoäng. Vi kommer denna gång ha en **utgångspoäng på 7,6 - 9,2** beroende på vilket varv tjejerna kör. Från den poängen ska alltså avdrag sedan göras...

## Ta med

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

- svart "gymnast"-linne MED NAMN
- svarta leggings utan hål (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- tåskor (för de som kör frist.)
- svarta leggings med hälla (för de som kör frist.)
- 3/4 GYMNAST-byxa (De som inte har får låna av någon kompis...)
- träningsoverallen (ej mjukdress)

Dagen kommer bli lång, glöm inte ordentlig matsäck! (Både frukost och flera mål mat/lunch...) 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**. Det finns ingen tid att fixa hår där borta! Tävlingsdräkterna får ni låna där av oss ledare och ska lämnas tillbaka innan ni åker hem.