

OBS!! OBS!! OBS!!

Detta gäller endast gymnaster i **nivå 4-5**.
(Nivå 2B-3 som tävlar Poängjakten klass A i
Katrineholm samma dag har egen info på hemsidan)

Truppcupen 2010

27 mars, Karlstad

Avresa & Hemresa

Samling på Lidel-parkeringen 07.50, **avresa kl. 08.00**. Vi åker buss till Sundsta Sporthall i Karlstad. Vi beräknas vara tillbaka hemma i Kumla runt 17.30 – 18.00

Busskostnad är **250kr / gymnast** som ska överföras till Kumlatruppens vanliga konto så snart som möjligt. Märk överföringen med **"TC+Namn"**.

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

07.50	Samling på Lidel-parkeringen
08.00	Avresa
10.30	Förträning tumbling lag Svart (5 min)
10.35	Förträning tumbling lag Vit (5 min)
11.00	Förträning hopp fria lag Svart (5 min)
11.05	Förträning hopp fria lag Vit (5 min)
11.30	Förträning bord lag Svart (5 min)
11.35	Förträning bord lag Vit (5 min)
11.45	Förträning fristående lag Vit (1 gång...)
12.00	Defilering & tävlingsstart klass YNGRE & ÄLDRE (47 starter)
	startnr. 3 tumbling ÄLDRE lag Vit
	startnr. 12 hopp YNGRE lag Svart
	startnr. 19 frist. ÄLDRE lag Vit
	startnr. 28 tumbling YNGRE lag Svart
	startnr. 42 hopp ÄLDRE lag Vit
ca 15.00	Prisutdelning klass YNGRE & ÄLDRE

Tävlingens upplägg

Tävlingen är en gren-tävling, där varje gren räknas som en egen tävling. Lag Svart deltar i klass Yngre (10-15 år) i grenarna tumbling och hopp. Lag Vit deltar i klass Äldre (12 år och uppåt) i grenarna tumbling, hopp & fristående. Vissa gymnaster tävlar i båda lagen.

Tävlingen genomförs efter SM-stegens svårighetstabell, vilket gör att svårare övningar ger högre utgångspoäng. Vi kommer denna gång ha en **utgångspoäng på 7,9 – 9,2** beroende på vilket varv tjejerna kör. Från den poängen ska alltså avdrag sedan göras...

Entré: 20kr. Gymnastkläder från Prima Salto finns till försäljning under dagen.

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 med NAMN
- svarta leggings utan hål (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- taskor (för de som kör frist.)
- svarta leggings med hälla (för de som kör frist.)
- långärmad svart GYMNAST-tröja (Ericsson & Rent a tent)
- träningsoverallen (ej mjukdress)

Dagen kommer bli lång, glöm inte ordentlig **matsäck** (både 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. 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.