

# Täbypokalen

17 april, Tibblehallen i Täby

## Avresa & Hemresa

Samling på Lidel-parkeringen 06.30, **avresa kl. 06.40** (kallas detta sovmorgon nu? ☺). Vi åker buss till Tibblehallen i Täby. Vi beräknas vara tillbaka hemma i Kumla igen någon gång runt 17.00. Denna gång blir det **inte** ett stopp på McDonald's på vägen hem (ta med ordentligt med matsäck).

Busskostnad är **300kr / gymnast** som ska överföras till Kumlatruppens vanliga konto så snart som möjligt. Märk överföringen med **"TP+Namn"**. Det finns fortfarande några platser kvar för föräldrar/publik (100kr) som kan bokas hos Therese.

## Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

06.30	Samling på Lidel-parkeringen
<b>06.40</b>	<b>Avresa</b>
10.00	Ungefärlig ankomst till hallen
10.50	Förträning tumbling (5 min)
11.05	Förträning hopp (5 min)
11.20	Förträning fristående (5 min)
<b>11.45</b>	<b>Defilering &amp; tävlingsstart (33 starter)</b>
	startnr. 5 tumbling klass Lätt Äldre 2
	startnr. 16 hopp klass Lätt Äldre 2
	startnr. 28 fristående klass Lätt Äldre 2
<b>ca 13.30</b>	<b>Prisutdelning</b>

## Tävlingens upplägg

Tävlingen är en gren-tävling, där de 3 grenarna tumbling, hopp & fristående räknas som en egen tävling. Medaljer delas endast ut till segrande lag i varje gren. Pokal delas dessutom ut till det lag som segrar totalt (sammanlagt).

Kumlatruppen deltar i klass Lätt. Eftersom denna klass i år har blivit otroligt stor är den indelad i 4 underklasser med ca 12 lag i varje. Våra tjejer tävlar i klass Lätt Äldre 2.

## 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 (den nya)
- svarta leggings utan hål (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- träningsoverallen (ej mjukdress)
- svarta strumpor med NAMN (från Mini-UT)

Det blir en heldag, 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. 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.