

Tranan Cup 2009

14 nov, Tranemo Sim- & Idrottshall

Tranan Cup går av stapeln i Tranemo lördagen den **14 november**. Tävligen är på RM-nivå (dvs alla övningar är lika mycket värda) men för oss så ser vi tävlingen som en chans att prova nya och svårare övningar. De flesta kommer alltså att tävla på nya varv för första gången, vilket ska bli mycket spännande! ☺

Obs!! Meddela Therese **snarast** om du *inte* kan följa med så att din plats kan erbjudas till någon annan!

Tävlingens upplägg

Kumlatruppens 2 lag tävlar båda i klass Röd där hela 15 lag deltar, med gymnaster mestadels från södra Sverige - alltså andra lag än de vi normalt tävlar mot. Klass Röd tävlar på e.m. / kvällen och tidsmässigt kommer vi att vara bort ungefär samma tid som vid Vasacupen i Hedemora tidigare i höst.

Tranan Cup är en grentävling där varje gren räknas som en egen tävling och Kumlatruppen kommer att delta med 2 lag i tumbling och 2 lag i hopp. Lagen kommer att se olika ut för de olika grenarna. På nästa 3 sidor hittar ni preliminära varv för de olika lagen samt vilka som är aktuella för att köra vad. Ibland finns flera gymnaster på samma rad, vilket betyder att de slåss om platsen. Ibland finns tomma rader, vilket betyder att hela laget slåss om dessa platser.

Betala buss!

Vi kommer att åka buss tillsammans och kostnaden har hamnat på **280 kr / gymnast** som ska betalas in på Kumlatruppens vanliga konto. Gärna så snart som möjligt men absolut senast **onsdag 11 nov**. Märk överföringen men **"TC + NAMN"**.

Det finns i bussen även några platser kvar för föräldrar, syskon eller yngre gymnaster som vill med och titta. Dessa bokas hos Therese så snart som möjligt om man vill vara säker på att få en plats. Kostnad för publik/hejjarklack är **80 kr / person**. Först till kvarn gäller...

Avresa & Hemresa

Samling på Lidel-parkeringen kl. 10.45, **avresa 11.00**. Vi åker buss tillsammans till Tranemo Sim- & Idrottshall. Vi beräknas vara tillbaka i Kumla igen någon gång runt 23.30 - 24.00. När gymnasterna samlas ska de ha ätit en riktigt ordentlig frukost hemma!

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

10.45	Samling på Lidel-parkeringen
11.00	Avresa
16.34	Förträning tumbling Lag 1 (6 min tillsammans med annat lag)
16.40	Förträning hopp Lag 2 (3 min bord & 3 min fria hopp)
16.52	Förträning hopp Lag 1 (3 min bord & 3 min fria hopp)
16.58	Förträning tumbling Lag 2 (6 min tillsammans med annat lag)
17.30	Defilering och tävlingsstart (50 starter)
	startnr. 7 tumbling Lag 1
	startnr. 25 tumbling Lag 2
	startnr. 33 hopp Lag 1
	startnr. 50 hopp Lag 2
ca 20.00	Prisutdelning

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 i)
- GYMNAST-trosor
- långärmad svart GYMNAST-tröja (Ericsson & Rent a tent på ärm)
- 3/4 GYMNAST-byxor
- träningsoverallen (ej mjukdress!)

Ta dessutom med ordentlig **matsäck** (både lunch, mellis och frukt) toffsar, hårspännen, spray, ett glatt humör och eventuell maskot. Håret ska vara slickat bakåt (ingen bena) i en hög toffs som sedan flätas. Tävlingsdräkterna får ni där av oss ledare och ska lämnas tillbaka innan ni åker hem.

Lagindelning Tranan Cup 2009

Båda lagen tävlar i klass RÖD där det är 6 gymnaster / varv som kör.

Tumbling - lag 1

Klass: Röd

Elin Hansen	94
Evelina Jondelius	97
Frida Fallén	95
Frida Lindqvist	95
Frida Wikström	93
Hanna Ringqvist	94
Jenny Lövenhamn	97
Kajsa Alenbrand	93

Tumbling - lag 2

Klass: Röd

Becka Fallén	92
Carro Gylling	97
Julia Segercrantz	97
Linn Sundberg	97
Linnea Arvidsson	99
Karro Abran	93
Malin Mathisen	95
My Isoniemi	92
Nathalie Rahlén	96

Hopp - lag 1

Klass: Röd

Carro Gylling	97
Elin Hansen	94
Frida Fallén	95
Frida Lindqvist	95
Frida Wikström	93
Hanna Ringqvist	94
Kajsa Alenbrand	93
Evelina Jondelius	97?
(om dubbel...)	

Hopp - lag 2

Klass: Röd

Becka Fallén	92
Evelina Jondelius	97
Jenny Lövenhamn	97
Julia Segercrantz	97
Linn Sundberg	97
Linnea Arvidsson	99
Malin Mathisen	95
My Isoniemi	92
Nathalie Rahlén	96

----- Tumbling - lag 1 -----

Rondat, flickis, flickis (**OBL**)

1. Frida L
2. Evve
3. Elin
4. Hanna
5. Frida F
6. Kajsa

res: Jenny, Frida W

Rond, flickis, pik. salto

1. Frida L / Jenny / Evve
- Rond, flickis, str. salto
2. Frida W??
 3. Frida F ??
 4. Elin??
 5. Hanna??
- Rond, flickis, str. salto 360°
6. Kajsa??

res: _____

Handvolt, sträckt frivolt

1. Frida W / Frida F
- Handvolt, str. frivolt 180°
2. Jenny??
- Handvolt, str. frivolt 360°
3. Frida L??
 4. Kajsa??
 5. Elin??
 6. Hanna??

res: Evve

----- Tumbling - lag 2 -----

Rondat, flickis (**OBL**)

1. Nathalie??
2. Becka
3. Julia
4. Linn
5. Linnea
6. Carro

res: My, Malin mat,
Karro

Hjulning, hjulning, rondat
(Obs! Ej mellansteg.)

1. Karro?? / My??
- Rondat, flickis, grp. salto
2. Becka??
 3. Julia??
 4. Linnea??
- Rondat, flickis, pik. salto
5. Linn??
 6. Carro??

res: Malin mat,
Nathalie

Grupp. frivolt, hjulning

1. Malin Mat / My??
 2. Becka
- Handvolt, grupp. frivolt
3. Karro?? / Julia??
 4. Linnea??
- Handvolt, str. frivolt
5. Carro??
 6. Linn??

res: Nathalie

----- Trampett - lag 1 -----

Str. frivolt (**OBL**)

1. Frida L
2. Kajsa
3. Elin
4. Hanna/Carro??
5. Frida F
6. Frida W

res: _____

Str. frivolt 360°

1. Frida F / Kajsa
- Dubbel grupp. frivolt
2. Carro?? / Evve??
 3. Elin??
 4. Hanna??

Str. frivolt 540°

5. Frida W??
6. Frida L??

res: _____

Överslag (5 hål)

1. Frida W
2. Frida F

Grupp. tsuka

3. Kajsa?? / Hanna??
4. Frida L??
5. Carro??
6. Elin??

res: _____

----- Trampett - lag 2 -----

Överslag (5-6 hål)

1. Jenny/Linnea??
2. Malin mat/Becka??
3. Julia
4. Evve
5. Linn
6. Nathalie

res: Karro, My

Str. frivolt (**OBL**)

1. Linnea/Becka??
Nathalie/Linn??
2. Evve
3. My
4. Malin mat
5. Jenny
6. Karro

res: Julia

Grupp. frivolt

1. Julia/My/Becka??
Nathalie??

Grupp. frivolt 180°

2. Linnea/Linn??
3. Karro??

Sträckt frivolt 360°

4. Malin mat??
5. Evve??
6. Jenny??

res: _____