

Vasacupen

3 okt Vasahallen, Hedemora

Avresa & Hemresa

Samling utanför Skogstorp kl. 11.15, **avresa 11.30**. Vi åker buss till Vasahallen i Hedemora. Om vi tar oss till final (vilket vi naturligtvis hoppas att båda lagen gör... ☺) så är prisutdelningen kl. 19.30 och vi beräknas vara hemma runt 22.00 – 22.30.

Innan gymnasterna samlas i Skogstorp ska de ha ätit en ordentlig lunch hemma!

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

11.15	Samling utanför Skogstorp
11.30	Avresa
15.00	Förträning tumbling Lag SVART & VIT (10 min)
15.10	Förträning hopp Lag SVART & VIT (10 min)
16.20	Defilering och tävlingsstart (21 starter)
	startnr. 3 tumbling & hopp Lag VIT
	startnr. 13 tumbling & hopp Lag SVART
ca 19.30	Prisutdelning (om vi gått vidare...)

Tävlingens upplägg

Tävlingen är en så kallad total-tävling, där poängen i båda grenarna räknas samman till en slutpoäng. Slutpoängen avgör sedan om laget går vidare till nästa pool eller ej. Grenarna utförs efter varandra i ett framträdande. Från början tävlar 21 lag i pool 1 om 10 platser i pool 2. Därifrån går 5 lag vidare och får köra sina varv ytterligare en gång i pool 3 (finalen). Kumlatruppens lag Svart & Vit tävlar båda i klass 2, som är en mycket svår klass där olika övningar är värda olika mycket och på så vis ger olika utgångspoäng.

Förbudet med nötter!

På tävlingen kommer det att finnas deltagare som är mycket allergiska mot nötter. **Nötter får alltså ej förekomma** under några omständigheter, spår eller former, under hela dagen! Hjälp till att sprida detta till både gymnaster och publik.

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 (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- svarta GYMNAST-trosor (från UT & RM)
- 3/4 GYMNAST-byxa
- träningsoverallen (ej mjukdress)

Dagen (och kvällen...) kommer bli lång, glöm inte ordentlig matsäck! Ta dessutom med toffsar, hårspännen, spray, ett glatt humör och eventuell maskot. Håret ska vara **slickat bakåt uppsatt i en hög toffs – med fläta i toffsen**. Det finns även lite tid att fixa hår där borta. Tävlingsdräkterna får ni låna där av oss ledare och ska lämnas tillbaka innan ni åker hem.