

VikingaCupen

5 juni, Gångsätrahallen Lidingö

Avresa & Hemresa

Samling på Lidel-parkeringen 11.30, **avresa kl. 11.40** (sovmorgon ☺). När gymnasterna samlas ska de ha ätit en ordentlig frukost (gärna lunch). Vi åker buss till Gångsätrahallen på södra Lidingö. Vi beräknas vara hemma i Kumla igen någon gång runt 22.00. Eventuellt blir det ett stopp på McDonald's på vägen hem (beror på hur hungriga alla är).

Busskostnad är **300kr / gymnast** som ska överföras till Kumlatruppens vanliga konto så snart som möjligt. Märk överföringen med **"VC+Namn"**.

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

11.30	Samling på Lidel-parkeringen
11.40	Avresa
14.40	Ungefärlig ankomst till hallen
15.45	Förträning tumbling (4 min)
16.01	Förträning fristående (4 min)
16.21	Förträning hopp (4 min)
16.40	Defilerings- & tävlingsstart (39 starter)
	startnr. 4 fristående klass 2 Hulda
	startnr. 18 hopp klass 2 Hulda
	startnr. 32 tumbling klass 2 Hulda
ca 18.45	Prisutdelning

Tävlingens upplägg

Tävlingen är en gren-tävling, där de tre grenarna tumbling, hopp & fristående räknas som en egen tävling. Medaljer delas endast ut till topp-3 i varje gren. Ingen totalsegrare utses och inga poäng kommer att delas ut innan prisutdelningen. Bonus på 0,20 poäng erhålls för varje varv där alla gymnaster i laget kör (d.v.s. ingen står över).

Kumlatruppen deltar i klass 2 (7-11år). Eftersom denna klass i år är väldigt stor är den indelad i tre underklasser med ca 12 lag i varje. Våra tjejer tävlar i klass 2 Hulda.

Entré: Vuxen 60kr, Barn (max 18 år) 20kr, Småbarn Gratis!

Ta med

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

- svart GYMNAST-linne med NAMN
- svart sporttopp (SOC från Stadium)
- svarta leggings utan hål (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- träningsoverallen (ej mjukdress)
- svarta strumpor med NAMN (annars helsvarta)

Det blir en heldag, glöm inte **matsäck** (lunch, mellis, frukt...) 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. Tävlingsdräkterna får ni låna där av oss ledare och ska lämnas tillbaka innan ni åker hem.