

Westra Aros Cupen

11 okt, Carlforska Gymnasiet Västerås

Avresa & Hemresa

Samling utanför Skogstorp kl. 5.50 (härligt med tidig morgon... ☺), **avresa 6.00**. Vi åker tillsammans i samlad trupp till Carlforska Gymnasiet i Västerås. Vi beräknas vara tillbaka i Kumla igen någon gång runt 13.00 – 14.00.

Bil körs av föräldrar och ledare. Gymnasterna ansvarar själva för att ordna skjuts till och från tävlingen. **Är det någon gymnast som inte har någon att åka med meddelas detta snarast** till Therese så försöker vi ordna det på bästa sätt.

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

5.50	Samling utanför Skogstorp
6.00	Avresa
8.00	Förträning Hopp (5 min)
8.45	Förträning Tumbling (5 min)
10.00	Defilering och tävlingsstart (35 starter)
	startnr. 9 tumbling
	startnr. 24 hopp
ca 12.00	Prisutdelning

Tävlingens upplägg

Tävlingen är en så kallad total-tävling, där poängen i de 2 bästa grenarna räknas samman till en slutpoäng. Eftersom vi inte har något fristående denna gång räknar man alltså samman tumbling & hopp för oss i Kumlatruppen. Vårt lag tävlar i klass Mini där hela 15 lag deltar. Entré vuxna 50kr och Ungdom (5-15år) 20kr.

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)
- 3/4 GYMNAST-byxa
- träningsoverallen (ej mjukdress!)

Glöm inte ordentlig matsäck! Ta dessutom med toffsar, hårspännen, spray, ett glatt humör och eventuell maskot. När vi samlas ska håret ska vara **slickat bakåt uppsatt i en hög toffs, utan bena – med fläta i toffsen**. Mycket spray ☺ Ingen kommer utan uppsatt hår! Tävlingsdräkterna får ni låna där av oss ledare och ska lämnas tillbaka innan ni åker hem.

Söndagens träning i Skogstorp

Övriga gymnaster tränar som vanligt i Skogstorp på kvällen – trots att det varit tävling. Vi önskar att även de gymnaster som har tävlat på dagen kommer på denna träning, eftersom det är tävling nästa helg igen. Är det så att någon gymnast är väldigt trött efter tävlingen ska hon dock stanna hemma!