

# Mälartruppen – sön 8 feb

## Ektorps hallen i Norrköping (Trestegsgatan)

### Avresa & Hemresa

Samling utanför Skogstorp vid 05.50, **avresa kl. 06.00**. Vi åker buss tillsammans till Ektorps hallen i Norrköping. Hemresa ca 18.15 och vi beräknas vara hemma runt 20.00.

**Alla gymnaster sätter in 200 kr på Kumlatruppens vanliga konto märkt "MT + Namn" så snart som möjligt!**

### Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

05.50	Samling utanför Skogstorp
<b>06.00</b>	<b>Avresa</b>
09.15	Förträning lag 1 trampett (5 min)
09.20	Förträning lag 1 tumbling (5 min)
09.30	Förträning lag 2 tumbling (5 min)
09.35	Förträning lag 2 trampett (5 min)
10.00	Förträning lag F2 fristående (5 min)
<b>10.15</b>	<b>Defilering &amp; tävlingsstart klass YNGRE (30 starter)</b>
	startnr. 4 tumbling YNGRE lag 2
	startnr. 13 trampett YNGRE lag 2
	startnr. 17 frist. YNGRE lag F2
	startnr. 19 tumbling YNGRE lag 1
	startnr. 23 trampett YNGRE lag 1
<b>ca 12.30</b>	<b>Prisutdelning klass YNGRE</b>
13.30	Förträning lag F1 fristående (5 min)
<b>15.15</b>	<b>Defilering &amp; tävlingsstart klass ÄLDRE &amp; ÖPPEN (36 starter)</b>
	startnr. 13 frist. ÄLDRE lag F1
<b>ca 18.00</b>	<b>Prisutdelning klass ÄLDRE &amp; ÖPPEN</b>

### Tävlingens upplägg

Tävlingen är en så kallad gren-tävling, där varje gren räknas som en egen tävling. Klass Yngre (11-15 år) & klass Äldre (14 år och uppåt) genomförs efter samma regler som Poängjaktens klass C. Klass Öppen, där vi inte har något deltagande lag, genomförs efter Poängjaktens klass D. Kumlatruppen tävlar alltså i klass Yngre med 5 av de 6 lagen. Endast fristående lag F1 deltar i klass Äldre på e.m.

### Ta med

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

- svart "gymnast"-linne MED NAMN
- svarta leggings utan hål (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- tåskor (för de som kör frist.)
- svarta leggings med hälla (för de som kör frist.)
- 3/4 GYMNAST-byxa (De som inte har får låna av någon kompis...)
- träningsoverallen (ej mjukdress)

Dagen kommer bli riktigt lång, glöm inte ordentlig matsäck! (Både frukost och flera mål mat/lunch...) 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.