

# Mattajakten, Trampettjakten & Valfrid 2009

17-18 oktober, Conventum Örebro

Här kommer tider och information inför tävlingen i Örebro. **Läs noga igenom det som står så att ni vet vad som gäller för just ditt lag.**

Då Kumlatruppen deltar med hela 5 lag i matta & hopp + 2 dans/fristående lag i Valfrid kommer det vara svårt för oss ledare att ha koll på omkring 50 gymnaster – det är därför viktigt att alla vet ungefär när det är deras tur och verkligen lyssnar på den information ni får både innan och under tävlingsdagen. Är det något som är oklart är det bara att höra av sig!

## Tävlingens upplägg

Tävlingen är uppdelad på 2 dagar. På lördag f.m. tävlar **klass A** (lag grön & blå), vid lunch tävlar Valfrid klass Yngre (där vi inte har något lag med) och på lördag e.m. tävlar klass D (där vi inte heller har något lag med). På söndag f.m. tävlar **klass B** (lag röd & svart), vid lunch tävlar **Valfrid klass Äldre** (dans/fristående lag Emma & Joanna) och på söndag e.m. tävlar **klass C** (lag vit). Varje klass genomförs var för sig. Förträning, tävling och prisutdelning genomförs alltså för respektive klass innan nästa startar. **Se tidsschema på nästa sida!**

## Entré & sittplats

Nytt för i år är tävlingsarenan som är Conventum Arena. Det är egentligen en mäss- och evenemangshall som alltså inte har läktare. Detta innebär att det kommer vara begränsat antal sittplatser och arrangören har varmt rekommenderat att ta med egen stol om man vill vara säker på att ha en sittplats. **Entré till tävlingen är 50kr.**

## Antal deltagande lag

I denna tävling genomförs inga kval- och finaltävlingar, vilket innebär att alla lagen är med från början. I varje klass är det alltså många deltagande lag och motståndet kommer vara tufft! I B-klassen är det omkring 25 deltagande lag och i A-klassen & C-klassen omkring 15 deltagande lag.

## Ta med

När gymnasterna samlas 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)
- träningsoverallen (ej mjukdress!)
- 3/4 GYMNAST-byxor (meddela Therese om ni behöver låna)
- GYMNAST-trosor (gäller endast nivå 4 & 5)

Ta dessutom med ordentlig **matsäck** (särskilt ni som tävlar söndag!), toffsar, hårspännen, spray, ett glatt humör och eventuell maskot. De som tävlar i med dans/fristående i Valfrid tar med **tåskor (??)** och **utklädnings-kläder**. Håret ska vara slickat bakåt (ingen bena) i en hög toffs som sedan flätas. Det finns ingen tid att fixa hår där borta så **ingen kommer utan uppsatt hår!** Tävlingsdräkterna får ni där av oss ledare och ska lämnas tillbaka innan ni åker hem.

## Gymnasterna ordnar skjuts själva!

Samtliga gymnaster får själva ordna skjuts till/från Örebro. Tänk på att ni ska vara **på plats vid Conventum** vid de tider som anges (alltså ingen samling vid Skogstorp).

**Tidschema, se nästa sida.**

## \* LÖRDAG f.m. – KLASS A \*

<b>07.40</b>	Samling lag <b>GRÖN &amp; BLÅ</b> vid entrén <b>Conventum, Örebro</b>
08.38	Förträning matta/tumbling lag <b>BLÅ</b> (4 min/lag)
08.54	Förträning matta/tumbling lag <b>GRÖN</b> (4 min/lag)
09.18	Förträning plint/trampett lag <b>BLÅ</b> (8 min/lag)
09.34	Förträning plint/trampett lag <b>GRÖN</b> (8 min/lag)
<b>10.30</b>	<b>Defilering &amp; Tävlingsstart Klass A</b> (Startnr. 1 - 30)
	startnr. 1 lag <b>BLÅ</b> Hopp (plint & trampett)
	startnr. 9 lag <b>GRÖN</b> Hopp (plint & trampett)
	startnr. 16 lag <b>BLÅ</b> Matta/Tumbling
	startnr. 20 lag <b>GRÖN</b> Matta/Tumbling
<b>ca 12.30</b>	<b>Prisutdelning klass A</b>

---

## \* SÖNDAG f.m. – KLASS B \*

<b>07.40</b>	Samling lag <b>RÖD &amp; SVART</b> vid entrén <b>Conventum Arena</b>
08.38	Förträning tumbling lag <b>RÖD</b> (4 min/lag)
09.10	Förträning tumbling lag <b>SVART</b> (4 min/lag)
09.26	Förträning plint/trampett lag <b>RÖD</b> (8 min/lag)
09.58	Förträning plint/trampett lag <b>SVART</b> (8 min/lag)
<b>10.55</b>	<b>Defilering &amp; Tävlingsstart Klass B</b> (Startnr. 57 - 105)
	startnr. 61 lag <b>RÖD</b> Tumbling
	startnr. 77 lag <b>SVART</b> Tumbling
	startnr. 82 lag <b>SVART</b> Hopp
	startnr. 98 lag <b>RÖD</b> Hopp
<b>ca 13.30</b>	<b>Prisutdelning Klass B</b>

---

## \* SÖNDAG lunch – VALFRID Äldre (dans/frist.) \*

<b>13.00</b>	Samling lag <b>EMMA &amp; JOANNA</b> inne i <b>Conventum Arena</b> . De gymnaster som inte tävlat på f.m. får själva leta på var vi håller hus.
13.30	<i>Börja värma upp själva för vi har första träningstid, direkt efter prisutdelning i Klass B</i>
13.50	Förträning dans/fristående lag <b>EMMA</b> (3 min)
13.56	Förträning dans/fristående lag <b>JOANNA</b> (3 min)
<b>14.30</b>	<b>Defilering &amp; Tävlingsstart Valfrid klass Äldre</b> (Startnr. 106 - 116)
	startnr. 106 lag <b>EMMA</b> Dans/Fristående
	startnr. 108 lag <b>JOANNA</b> Dans/Fristående
<b>ca 15.20</b>	<b>Prisutdelning Valfrid klass Äldre</b>

---

## \* SÖNDAG e.m. – KLASS C \*

<b>15.00</b>	Samling lag <b>VIT</b> inne i <b>Conventum Arena</b> (för de gymnaster som inte redan är där och har tävlat i Valfrid). Leta på var vi håller hus!
15.56	Förträning tumbling lag <b>VIT</b> (4 min/lag)
16.28	Förträning hopp/bord lag <b>VIT</b> (8 min/lag)
<b>17.00</b>	<b>Defilering &amp; Tävlingsstart Klass C</b> (Startnr. 117 - 137)
	startnr. 122 lag <b>Vit</b> Tumbling
	startnr. 137 lag <b>Vit</b> Hopp
<b>ca 18.30</b>	<b>Prisutdelning Klass C</b>