

Matta- & Trampettjakten + Valfrid

1-2 nov, Duveholmshallen Katrineholm

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

Då Kumlatruppen deltar med hela 5 lag + 3 friståendelag, vilket vi tycker är väldigt roligt, 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) och på lördag e.m. tävlar klass D (där vi inte har något lag med) och **Valfrid klass Yngre** (fristående Evelinas MINI-lag). På söndag f.m. tävlar **klass B** (lag röd & svart) och efter det tävlar **klass C** (lag vit). På söndag e.m. tävlar **Valfrid klass Äldre** (fristående lag Emma & lag Joanna). Varje klass genomförs var för sig. Förträning, tävling och prisutdelning genomförs alltså för respektive klass innan nästa startar. Tänk på att det kan bli *både* lördag och söndag för vissa gymnaster som tävlar i olika klasser i fristående och redskap. **Se tidsschema på nästa sida!**

Antal lag

I denna tävling genomförs inga kval- och finaltävlingar, vilket innebär att alla lagen är med från början. I varje klass är det alltså väldigt många deltagande lag och motståndet kommer vara riktigt tufft! I A-klassen är det omkring 30 deltagande lag och i B-klassen & C-klassen omkring 20 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!)

Ta dessutom med ordentlig matsäck, toffsar, hårspännen, spray, ett glatt humör och eventuell maskot. De som tävlar i fristående tar med **tåskor** och **utklädnings-kläder**. Håret ska vara slickat bakåt (ingen bena) i en hög toffs som sedan flätas. **Obs! Ingen kommer utan uppsatt hår.** Det finns ingen tid att fixa hår där borta. 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 Katrineholm. Tänk på att ni ska vara **på plats i Katrineholm** vid de tider som anges (alltså ingen samling vid Skogstorp).

Tidschema, se nästa sida.

* LÖRDAG f.m. – KLASS A *

07.50	Samling lag GRÖN & BLÅ vid entrén Duveholmshallen Katrineholm.
08.35	Förträning matta/tumbling lag GRÖN & BLÅ (5 min/lag)
08.50	Förträning plint/trampett lag GRÖN & BLÅ (5 min/lag)
10.45	Defilering & Tävlingsstart Klass A (54 starter)
	startnr. 5 lag BLÅ Matta
	startnr. 27 lag GRÖN Matta
	startnr. 32 lag BLÅ Hopp (plint & trampett)
	startnr. 54 lag GRÖN Hopp (plint & trampett)
ca 13.00	Prisutdelning klass A

* LÖRDAG e.m. – VALFRID YNGRE (frist.) *

13.15	Samling lag MINI (Evelinas tjejer) i vårt omklädningsrum <i>Ingen förträning fristående!</i>
14.30	Defilering & Tävlingsstart Klass D + Valfrid Yngre (19 starter)
	startnr. 17 lag MINI Fristående
ca 16.00	Prisutdelning klass D + Valfrid Yngre

* SÖNDAG f.m. – KLASS B *

07.50	Samling lag RÖD & SVART vid entrén Duveholmshallen Katrineholm.
08.35	Förträning hopp lag RÖD & SVART (5 min/lag)
08.55	Förträning tumbling lag RÖD & SVART (5 min/lag)
10.20	Defilering & Tävlingsstart Klass B (41 starter)
	startnr. 3 lag SVART Tumbling
	startnr. 18 lag RÖD Hopp
	startnr. 24 lag SVART Hopp
	startnr. 39 lag RÖD Tumbling
ca 12.30	Prisutdelning Klass B

* SÖNDAG e.m. – KLASS C *

12.30	Samling lag VIT vid entrén Duveholmshallen Katrineholm. <i>Börja värma upp själva!</i>
13.10	Förträning tumbling lag VIT (5 min)
13.30	Förträning hopp lag VIT (5 min)
14.20	Defilering & Tävlingsstart Klass C (27 starter)
	startnr. 1 lag VIT Tumbling
	startnr. 14 lag VIT Hopp
ca 15.45	Prisutdelning Klass C

* SÖNDAG sen e.m. – VALFRID ÄLDRE (frist.) *

	Lag Emma & lag Joanna får under dagen (när ni själva inte tävlar) träna fristående i den lilla hallen. Tävlingen startar direkt efter prisutdelningen i klass C. <i>Ingen förträning i fristående!</i>
16.00	Defilering & Tävlingsstart Valfrid Äldre (11 starter)
	startnr. 2 lag Joanna Fristående
	startnr. 6 lag Emma Fristående
ca 17.00	Prisutdelning Valfrid Äldre