



Julparet 2011

Kumlatruppen arrangerar för 7:e året
i rad par-tävlingen "Julparet"
(Kumla Gymnastikförenings klubbmästerskap)

Vid frågor kontakta Therese, 070-2561136

DATUM & PLATS

Julparet 2011 avgörs **söndagen den 18 december**. Tävligen äger rum i Skogstorps gymnastiksal och avslutar höstterminen. Föräldrar, syskon, släkt och vänner är varmt välkomna!

ENTRÉ

Nytt för i år är att publiken betalar entré. Ledarna har tillsammans med föräldragruppen beslutat att ta ut en entré istället för att sälja lotter & fika. Vuxen: 50kr (inkl. fika). Barn: 20kr (inkl. fika).

TIDER

Gymnasterna samlas kl. 10.00 med uppsatt hår (mycket spray och spännen) för framplockning av redskap, uppbyggnad av publikläktare och ombyte till tävlingsdräkterna som ni får låna av oss. OBS!! De gymnaster som har egen **träningsdräkt med lång ärm** tar med dessa – i fall att våra dräkter inte räcker till. När redskapen är på plats sker gemensam uppvärmning och fri förträning för samtliga gymnaster. Medtag **matsäck och svarta** leggings (utan hål!). Efter förträningen finns tid för gymnasterna att äta innan tävlingen börjar och publiken kommer. **Publikinsläpp sker från och med kl. 12.30** (ej tidigare) och tävlingen beräknas starta ca 13.00. Tävligen brukar ta ca 2h och efter prisutdelningen hjälper alla gymnaster till att plocka undan.

TÄVLINGENS REGLER & UPPLÄGG

- Gymnasterna tävlar i par (två och två) i grenarna matta/tumbling och hopp (trampett). De väljer själva vem de vill tävla med – förslagsvis tillsammans med någon som ligger på ungefär samma kunskapsnivå och som kan ungefär samma övningar. I de lägre nivåerna får gymnasterna lite hjälp och tips av ledarna vid lagindelningen.
- Paret utför **1 serie på tumbling** och **1 hopp på trampett** (d.v.s. ett varv på varje redskap). Tanken är att paret komponerar sina egna varv. Gymnasterna får då själva tänka efter på vilken svårighetsnivå de vill lägga sina serier. Ledarna kommer dock i viss mån att påverka valet. Alla som vill ha hjälp med detta får naturligtvis det.
- Det finns i år 5 klasser att välja mellan i varje gren: **MINI, A, B, C & D**. Man behöver inte tävla i samma klass i tumbling och trampett. I varje klass finns bestämmelser för hur varven ska se ut och vilka nivåer som tillåts tävla i vilken klass. Paret anmäler sig till den klass som bäst passar parets kunskaper – **det blir tråkigt både för er själva och era motståndare om ni väljer att tävla i en för svår eller framför allt för lätt klass.**
- Paret ska helst utföra samma övning/övningar – alltså ej stegra. Grenarna genomförs i två omgångar (matta/tumbling & trampett), vilket betyder att paret är ute på golvet och tävlar vid två olika tillfällen.
- Tävligen kommer att utföras som en riktig tävling med defileringsstart, lottad startordning och prisutdelning. 1:a, 2:a & 3:a i varje klass och gren får medalj, resten blir 4:or. Utöver det blandas tävlingsinslagen med **uppvisningsinslag** där Kumlatruppens nivåer visar upp lite vad de i dagsläget tränar på.

ANMÄLAN

Gymnaster som vill/kan delta anmäler sig genom att betala **50kr** / gymnast **senast tors 15 dec**. Detta är oerhört viktigt eftersom vi ska sätta ihop start-listor m.m. Det betyder att tills dess måste ni ha kollat upp om båda gymnasterna i paret kan vara med.