

Järfälla Trupp Cup

13-14 nov Jakobsbergs Sporthall, Järfälla

Avresa & Hemresa

Järfälla Trupp Cup avgörs under två dagar.

lör 13 nov Klass Lätt (nivå 4 + vissa ur nivå 3B) tävlar e.m.

sön 14 nov Klass Mini (nivå 2 + vissa ur nivå 3B) tävlar f.m.

Lördag är det samling på Lidel-parkeringen 09.40, **avresa kl. 09.45**. Vi åker buss till Järfälla och beräknas vara hemma i Kumla igen någon gång runt 20.00.

Söndag är det samling på Lidel-parkeringen 06.00, **avresa kl. 06.10**. Vi åker buss till Järfälla och beräknas vara hemma i Kumla igen någon gång runt 16.00.

Eventuellt blir det ett stopp på McDonald's på vägen hem båda dagarna (beror på hur hungriga alla är). Busskostnad är **300kr / gymnast** som ska överföras till Kumlatruppens vanliga konto så snart som möjligt. Märk överföringen med **"JTC+Namn"**. Det finns några platser kvar för publik. Dessa bokas hos Therese och kostar 150kr / person.

Schema för lördag (klass Lätt)

Följande tider gäller för dagen:

9.40 Samling på Lidel-parkeringen
9.45 Avresa
13.15 Förträning hopp (5 min)
13.20 Förträning fristående (5 min)
13.25 Förträning matta (5 min)
13.55 Defilering & start Klass Lätt
startnr. 11 hopp
startnr. 25 matta
startnr. 39 fristående
ca 16.15 Prisutdelning Klass Lätt

Schema för söndag (klass Mini)

Följande tider gäller för dagen:

6.00 Samling på Lidel-parkeringen
6.10 Avresa
9.30 Förträning matta (5 min)
9.35 Förträning plint (5 min)
9.50 Defilering & start Klass Mini
startnr. 5 matta
startnr. 16 hopp
ca 12.30 Prisutdelning Klass 2

Tävlingens upplägg

Tävlingen är en så kallad total-tävling, där poängen i de olika grenarna räknas samman. I klass Mini tävlar man endast i matta + plint. I klass Lätt tävlar man i matta, hopp & fristående. Totalpoängen avgör sedan lagets placering på prisutdelningen. **Obs! Inga smycken eller örhängen är tillåtet** (de måste tas ut och får alltså *ej* tejpas över). I klass Mini deltar 16 lag och i år var det otroligt många lag anmälda i klass Lätt. Arrangören har delat in klass Lätt i tre undergrupper efter ålder. Kumlatruppen tävlar i klass Lätt Yngre 2 där 14 lag deltar.

Entré 60kr för vuxna och 40kr för barn 7-15 år. Det kommer att finnas kläder med "Gymnast"-tryck till försäljning i entrén.

Ta med

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

- svart GYMNAST-linne med NAMN
- svart sporttop (SOC från stadium) – *gäller endast gymnaster i klass Lätt*
- svarta leggings utan håll (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- träningsoverallen SALMING

Ta dessutom med **matsäck** (lunch, mellis, frukt...) Ta dessutom med toffsar, **hårspännen**, spray, eventuell **maskot** och ett glatt humör. Håret ska vara slickat bakåt **uppsatt** i en hög toffs utan bena. Tävlingsdräkterna får ni låna där av oss ledare och ska lämnas tillbaka innan ni åker hem.