

RC1

14-16 okt, Malmö



Avresa & Hemresa

Vi åker buss både till och från Malmö. Samling på Lidl-parkeringen fredag **kl. 10.50**. När vi åker ska gymnasterna vara klädda i den nya **träningsoverallen** (ej mjukdress). Gymnasterna behöver *inte* ha med sig lunch/matsäck för fredag eftersom vi fått spons från ICA Profilen – men alla ska ha ätit en **ordentlig frukost** innan vi åker. De nya jackorna kommer hem från Kina sent torsdag kväll och levereras till tjejkarna på fredag när vi åker.

Hemresa sker från Malmö söndag **kl. 14.00** och vi beräknas vara hemma i Kumla igen runt 21.30.

Schema för helgen

Följande gäller:

fre 10.50	Samling på Lidl-parkeringen
fre 11.00	Avresa buss
fre ca 17.30	Framme i Malmö
fre kväll	Vi äter mat på McDonald's + packar upp på skolan
lör 9.10 - 10.45	Kval pool 1
lör 11.07	Förträning fristående (4 min)
lör 11.19	Förträning tumbling (8 min med annat lag)
lör 11.35	Förträning bord (4 min)
lör 11.39	Förträning fria hopp (4 min)
lör 11.50 - 13.45	Kval pool 2 – här tävlar vi!
lör 14.50 - 16.45	Kval pool 3
lör 17.50 - 19.30	Kval pool 4
lör kväll	Mys på skolan + mat på pizzeria
sön 8.50 - 10.15	Kval pool 5
sön 11.55 - 13.30	FINAL – om vi gått vidare
sön 13.40	Prisutdelning RC1 2011
sön ca 21.30	Hemma i Kumla

Rikscupen – RC1

Sedan våren 2011 och vinsten vid UT-stegens Riksfinal har målet varit att så snart som möjligt ta sig upp på RM-stegen. Nu är vi där!

Tjejkarna ska tävla sin första RM-tävling. En tävling som till största del kommer handla om att ”se och lära”. Från hela Sverige kämpar 54 lag om de 10 platserna i Finalen. Målet är att inte placera oss på sista plats, med siktet inställt mot att ha så många lag som möjligt bakom oss. Skulle det bli Final vore det jättekul, men det är inget vi bör räkna med.

Precis som på UT kommer tävlingen att köras på det nya bedömningsreglementet, d.v.s 20,0 i utgångspoäng i alla tre grenar. Alla rikstävlingar är *totaltävlingar*. På RC1 finns ingen övre åldersgräns utan här tävlar tjejer från 11 år och uppåt. Kvalet är uppdelat i 5 pooler och vi tävlar i pool 2. För resultatet har poolerna dock ingen betydelse. De 10 lag med högsta totala poäng går vidare till söndagens Final.

Tävlingshall & logi

Tävlingen äger rum i **Baltiska Hallen** i Malmö (Stadiongatan 25). Logi sker på **Möllevångsskolan**, **Djupadalsskolan** eller **Atleticum**. Var vi sover meddelas vid ankomst. Atleticum ligger i anslutning till tävlingshallen men de andra två skolorna har ca 25 min gångavstånd till hallen.

Entré: Vuxen 60kr/dag. Ungdom 5 - 12 år 40kr/dag.

Ta med

Gymnasterna åker klädda i den nya **träningsoverallen** (ej mjukdress). Tänk på att ta på er bra skor + jacka då vi kommer att gå ganska mycket ute under helgen.

GYMNASTIKSAKER

- **träningsoverall** ADIDAS
- svarta "bajsbyxor" från UT
- svart **GYMNAST-linne** med NAMN
- svart **sporttop** (SOC från Stadium)
- 2 par svarta **leggings** (inga hål!)
- svarta **leggings med** hälla & tåskor (de som tävlar i fristående + reserv)
- **spray, toffsar, hårspännen** (många)
- **kam** med smala mellanrum
- eventuell **masket**
- eventuell **mjukdress** (till kvällarna)
- världens största **tävlings-PEPP!**

ÖVRIGT

- **fickpengar** till godis m.m. (ej till mat)
- eventuell **allergimedicin**
- **luftmadrass** + pump
- **sovsäck/täcke + kudde** (underlakan?)
- **pyjamas** eller liknande att sova i
- **hygienartiklar** så som: tandborste, tandkräm, stor & liten handduk, schampo, balsam, hårborste, deo m.m.
- **jacka & bra skor** (mössa & vantar?)
- **annat** så som: kamera, mobil, laddare, kortlek, mp3-spelare m.m.

OBS! Packa smått och så lite som möjligt! Ta till exempel *inte* med en dubbel luftmadrass för en person. **Svarta rullväskan** + lilla **röda väskan** är det som gäller. Inga andra lösa väskor eller påsar är tillåtet bredvid! Alla gymnaster ska själva kunna bära/rulla sin egen packning (beroende på vilken skola vi sover på kan det vara 20-25 min promenad till hallen).

Viktig info

För oss är det viktigt att Kumlatruppen behåller / skapar ett gott intryck hos andra föreningar så väl som hos arrangören. Nedan följer en liten påminnelse om vad som gäller när vi åker bort över en hel helg. Den som inte sköter sig och kan uppföra sig kommer inte att få följa med på fler Rikstävlingar i framtiden. Men det är väl klart att alla gör! ☺

- Man hälsar på andra lag när man möts i skolan, hallen, matsalen m.m.
- Man talar om för andra lag om man tycker att de kört bra eller har fina dräkter
- Man pratar absolut inte illa om andra lag
- Man struntar i om andra lag skulle säga något negativt eller prata illa om oss
- Man tackar kökspersonal för mat & frukost
- Man plockar upp skräp efter sig och slänger i soptunna
- Man har ordning på sina saker i klassrummet (fint packat i väskan)
- Man accepterar kvällsregler: Kl. 21.00 går man och borstar tänderna. Kl. 21.30 ligger man med pyjamas på sin madrass – färdigpackad för morgondagen. Kl. 22.00 är det knäpptyst i klassrummet & God natt.
- Man stänger av sin mobil på natten
- Man äter den mat & frukost som serveras – annars får man inte tävla
- Man säger till innan man försvinner från gruppen
- Man försöker att själv ha lite koll på tider. Skriv gärna ut en egen startlista.
- Man äter inte godis eller dricker läsk på dagarna
- Man peppar sina kamrater om någon har en dålig dag
- Man ler hellre en gång för mycket än en gång för lite

Ladda massor hemma för nu kör vi.
Malmö och RC1 – här kommer vi!