

Riksmästerskapen 2011

RM3

3-5 juni, Örebro



Skjuts

För ovanlighetens skull får vi tävla en RM-tävling hemma. Skjuts mellan hallen och Johan (där vi sover fre-lör & eventuellt lör-sön) löser vi under helgen. Förmodligen blir det aldrig något problem men det kan vara bra att veta när mamma / pappa kan köra om det skulle krisa vid något tillfälle.

Schema för helgen

fre 15.30	Samling hemma hos Therese & Johan (lämna packning)
fre ca 16.30	Avresa in till Idrottshuset
fre 17.35	Förträning fristående (5 min)
fre kväll	Kvällsmat på pizzeria / restaurang i Örebro
lör 7.30	Avresa till Idrottshuset
lör 8.30	Förträning tumbling (10 min med annat lag)
lör 8.50	Förträning fria hopp & bord (5 min / varje)
lör 9.30 - 11.30	Kval Damer Äldre pool 1 – här tävlar vi!
lör 12.30 - 14.30	Kval Damer Äldre pool 2
lör 15.30 - 17.00	Kval Damer Äldre pool 3
lör 18.30 - 20.30	FINAL Flickor Yngre
lör kväll	Ännu oklart (vid Final sover vi en natt till, annars inte)
sön	ev. FINAL Damer Äldre (9.30-11.20) & Herrar (13.00-14.50)

Riksmästerskapen – RM3

Kvalet för Damer Äldre är uppdelat i 3 pooler och vi tävlar i den första. För resultatet har poolerna dock ingen betydelse. De 10 lag med högsta totala poäng går vidare till söndagens Final. På RM3 tävlar man numera med svårighetstabell vilket innebär att svårare övningar ger högre utgångspoäng.

Tävlingshall & logi

Tävlingen äger rum i **Idrottshuset** i Örebro. Vi sover hos Therese & Johan fre-lör. Går tjejerna vidare till Final sover vi även lör-sön. Entré: 50kr vuxen. Under 14 år gratis med förälder / tränares sällskap.

Ta med

Packa i **svarta rullväskan** + lilla **röda väskan**. Följande saker tas med till RM3:

GYMNASTIKSAKER

- nya **träningsoverallen** ADIDAS
- svart **GYMNAST-linne** med NAMN
- svart **sporttopp** (SOC från Stadium)
- svarta **GYMNAST-trosor**
- 2 par svarta **leggings** (inga hål!)
- svarta **leggings med** hälla & tåskor (de som tävlar i fristående + reserv)
- **spray, toffsar, hårspännen** (många)
- **kam** med smala tänder
- eventuell **maskot**
- eventuell **mjukdress** (till kvällarna)
- världens största **tävlings-PEPP!**

ÖVRIGT

- **150kr** i kuvert med NAMN
- pengar till **mat fre kväll** + ev. lör kväll
- matsäck till **lördag lunch** (kan stå i kyl)
- **luftmadrass + pump, täcke & kudde**
- **pyjamas** eller liknande att sova i
- **hygienartiklar** så som: tandborste, tandkräm, handduk, schampo, balsam, hårborste, deo, smink m.m.
- **bikini** för den som törs bada
- **vanliga kläder och underkläder**
- **annat** så som: kamera, mobil, laddare, kortlek, mp3-spelare m.m.

Ladda massor hemma för nu kör vi. **RM3** – här kommer vi!