

RIKSFINAL 2011
UT-Yngre
15-17 april, Ängelholm

UT-riksfinal
16-17/4 2011



Avresa

Dit åker vi tåg. Vi samlas utanför Sibylla vid Kumla station fredag **kl. 11.00**. Här lämnar vi rullväskor till de föräldrar som åker bil. Tåget går kl. 11.23 från Kumla och är framme i Ängelholm kl. 16.43 (byte i Göteborg). När vi åker ska gymnasterna vara klädda i den nya **träningsoverallen** (ej mjukdress) + **RIKSFINAL t-shirt** under. Gymnasterna tar med **lunch** för dagen (vi har fått spons av ICA Profilen: kalla pannkakor, drickyoghurt, frukt & festis). Detta får tjejerna med sig hem på torsdagens träning.

Hemresa

Hem åker vi bil med föräldrar enligt bilschema nedan. Vi beräknas vara tillbaka i Kumla igen på söndag kväll ca 21.00.

Arvidsson fam: Linnea A
Helgesson fam: Elin
Lövenhamn fam: Jenny, Elsa L, Olivia
Ohlson fam: Kajsa, Hanna
Rudqvist fam: Elsa R, Julia
Edlund pappa: Linnea E, Anna
Edlund mamma: Karro, Evelina, Emma
Kihl pappa: Linn, Therese, Emelie, Sara

Schema för helgen

Följande gäller:

fre 11.00	Samling utanför Sibylla vid Kumla station
fre 11.23	Avresa tåg
fre 16.43	Framme i Ängelholm
fre kväll	Vi äter mat på McDonald's + packar upp på skolan
fre 19.10	Förträning fristående (10 min)
lör 10.00	Defilerings- & tävlingsstart RIKSFINAL 2011
lör 10.15 - 12.00	Tävlingsomgång 1 – fristående för oss
lör 13.30	Förträning matta (10 min med annat lag)
lör 14.00 - 15.45	Tävlingsomgång 2 – matta för oss
lör ca 16.00	Här vet vi hur vi ligger till efter de 2 första grenarna
lör kväll	Mys på skolan + mat på pizzeria
sön 9.30	Förträning plint, bord & fria hopp (10 min)
sön 10.00 - 11.30	Tävlingsomgång 3 – hopp för oss
sön 13.30 - 15.00	Tävlingsomgång 4 – här tävlar <i>inte</i> vi
sön 15.00	Prisutdelning RIKSFINAL 2011
sön ca 21.00	Hemma i Kumla

Riksfinal UT-stegen

Sedan våren 2010 har målet varit att ta sig vidare till UT-stegens Riksfinal. Nu är vi där! Från de olika Regionsfinalerna har Sveriges 20 bästa lag kvalificerat sig vidare. Målet är att vi ska placera oss som topp-10 med siktet inställt mot de högre placeringarna.

Precis som i Regionsfinalen kommer tävlingen att köras på det nya bedömningsreglementet, d.v.s 20,0 i utgångspoäng i alla tre grenar. Alla rikstävlingar är *totaltävlingar*. Utöver vår klass Yngre (11-15 år) kommer även riksfinalen för klass Äldre, Herrar & Mix att avgöras samma helg.

Arrangören har valt att dela upp klass Yngre i två pooler. Detta för att minska väntetiden mellan förträning och tävling. För resultatet har poolerna dock ingen betydelse. Högsta totala poäng placerar sig som 1:a, 2:a & 3:a. Vi tävlar i Flickor Yngre 1.

Tävlingshall & logi

Tävlingen äger rum på **Lingvallen** i Ängelholm (Lingvägen 19) och logi sker på **Errarps** skola (Vallhallsvägen 59) ca 10 min gångväg från hallen.

Entré: Vuxen 50kr/dag. Ungdom 5 - 15 år 20kr/dag.

Ta med

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

GYMNASTIKSAKER

- **träningsoverall** ADIDAS
- 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)
- **spray, toffsar, hårspännen** (många)
- **kam** med smala mellanrum
- eventuell **maskot**
- eventuell **mjukdress** (till kvällarna)
- världens största **tävlings-PEPP!**

ÖVRIGT

- pengar till **mat fre & lör kväll** samt ev. hemresa söndag + fickpengar
- 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 & ordentliga skor**
- **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/rolla sin egen packning.

Viktig info

Eftersom det är första gången (för alla utom Jenny & Linnea A) som tjejerna ska sova över på en tävling vill vi påpeka några betydande detaljer. För oss är det viktigt att Kumlatruppen behåller / skapar ett gott intryck hos andra föreningar så väl som hos arrangören. 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 ni 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.
Ängelholm – här kommer vi!