

SödertäljEAAH

31 okt Täljehallen, Södertälje

Avresa & Hemresa

Samling på Lidel-perkeringen 05.25, **avresa kl. 05.30** (härligt med tidig morgon... ☺). Vi åker buss till Täljehallen och beräknas vara hemma i Kumla igen någon gång runt 17.00. Eventuellt blir det ett stopp på McDonald's på vägen hem (beror på hur hungriga alla är).

Busskostnad är **300kr / gymnast** som ska överföras till Kumlatruppens vanliga konto så snart som möjligt. Märk överföringen med **"SY-Namn"**. Det finns fortfarande några platser kvar för publik. Dessa bokas hos Therese och kostar 150kr / person.

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

5.25	Samling på Lidel-parkeringen
5.30	Avresa
8.50	Förträning tumbling (10 min tillsammans med annat lag)
9.20	Förträning bord (5 min)
9.25	Förträning hopp fria (5 min)
9.55	Gemensam uppvärmning alla lag
10.05	Defilering & tävlingsstart klass C Lätt & Svår (45 starter)
	startnr. 19 tumbling C Lätt
	startnr. 35 hopp C Lätt
ca 13.30	Prisutdelning klass C Lätt & Svår

Tävlingens upplägg

Tävlingen är en så kallad gren-tävling, där varje gren räknas som en egen tävling. Medalj delas ut till topp-3 i varje gren. Bonus på 0,2 poäng erhålls för varje varv där alla gymnaster i laget kör (d.v.s. ingen står över). Om någon gymnast tvekar / hoppar över / springer förbi så förlorar man bonuspoängen.

Klass C är uppdelad i två grupper (Lätt & Svår) som tävlar samtidigt. Kumlatruppen tävlar i Klass C Lätt där 12 lag deltar. Entré 20kr för barn upp till 16 år, 50kr för vuxna.

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)
- svarta leggings utan hål (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- träningsoverallen SALMING

Glöm inte **matsäck** (frukost, 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, med fläta i toffsen. Tävlingsdräkterna får ni låna där och ska lämnas tillbaka innan ni åker hem.