

Truppträffen ht 2010

11 dec, Brogårdshallen Kristinehamn

Avresa & Hemresa

Samling vid entrén Brogårdshallen i Kristinehamn **kl. 8.45 för lag MINI** och **kl. 12.20 för lag MAXI**
Alltså ingen samling i Kumla! Gymnasterna tar sig dit och hem på egen hand. Är det någon gymnast som saknar skjuts meddelas detta till Therese så snart som möjligt så försöker vi lösa det. Adress till hallen är: Gamla Kyrkogatan 3.

Schema för dagarna

Följande tider gäller för dagen:

*** f.m. - Klass MINI & MIDI ***

8.45	Samling i Brogårdshallen Kristinehamn (ej samling i Kumla)
9.35	Förträning lag MINI hopp (5 min)
9.40	Förträning lag MINI matta (5 min)
9.50	Förträning lag MINI röd fristående (1 gång)
9.55	Förträning lag MINI svart fristående (1 gång)
10.50	Defilering & tävlingsstart klass MINI & MIDI (16 starter)
	startnr. 2 matta & hopp MINI lag MINI
	startnr. 10 fristående MINI lag MINI röd
	startnr. 15 fristående MINI lag MINI svart
ca 12.30	Prisutdelning klass MINI & MIDI

*** e.m. - Klass MAXI & MAXI+ ***

12.20	Samling i Brogårdshallen Kristinehamn (leta på oss!)
13.20	Förträning lag MAXI matta (5 min)
13.25	Förträning lag MAXI hopp (5 min)
13.50	Förträning lag MAXI fristående (1 gång)
14.20	Defilering & tävlingsstart klass MAXI & MAXI+ (11 starter)
	startnr. 5 matta & hopp MAXI+ lag MAXI
	startnr. 9 fristående MAXI lag MAXI
ca 15.30	Prisutdelning klass MAXI & MAXI+

Tävlingens upplägg

Tävlingen är en så kallad gren-tävling, där varje gren räknas som en egen tävling. Dagen är uppdelad i två pass. På f.m. tävlar klass MINI (nivå 2) & klass MIDI (här har Kumlatruppen inget lag). På e.m. tävlar klass MAXI & klass MAXI+. Våra äldre tjejer (nivå 3A) tävlar fristående i klass MAXI och redskap (matta & hopp) i klass MAXI+. Entré 20kr.

Ta med

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

- svart GYMNAST-linne med NAMN
- svart sporttopp (SOC från stadium)
- svarta leggings utan håll (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- leggings med hålla + tåskor (endast de som tävlar i fristående)
- träningsoverallen SALMING

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