

Vasacupen

8 okt Vasahallen, Hedemora

Avresa & Hemresa

Samling på Lidl-parkeringen 06.50, **avresa kl. 07.00**. Vi åker buss till Vasahallen i Hedemora och beräknas vara hemma i Kumla igen någon gång runt 22.00 (om tjejerna i klass 2 går till Final – vilket vi naturligtvis hoppas att de gör). På vägen hem blir det ett eventuellt stopp på McDonald's.

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

Om någon gymnaster vill komma senare (klass 2) eller åka hem tidigare (klass 1) får man ordna skjuts själv. Viktigt att detta meddelas till Therese i så fall!

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

6.50	Samling på Lidl-parkeringen		
7.00	Avresa		
10.00	Förträning hopp lag Vit (5 min)		
10.05	Förträning tumbling lag Vit (5 min)		
10.10	Förträning tumbling lag Svart (5 min)		
10.15	Förträning hopp lag Svart (5 min)		
10.35	Defilering & tävlingsstart klass 1		
	startnr. 14 tumbling & hopp	lag Svart	
	startnr. 19 tumbling & hopp	lag Vit	
ca 15.30	Prisutdelning klass 1		
16.45	Förträning hopp lag Röd (5 min)		
16.50	Förträning tumbling lag Röd (5 min)		
17.20	Defilering & tävlingsstart klass 2		
	startnr. 9 tumbling & hopp	lag Röd	
ca 19.00	Prisutdelning klass 2		

Tävlingens upplägg

Tävlingen är en totaltävling, där poängen i båda grenarna räknas samma. Slutpoängen avgör om laget går vidare till nästa pool eller ej. 10 lag går vidare till pool 2, där 5 lag sedan tar sig vidare till pool 3 (Final). Klass 1 tävlar på f.m. och klass 2 på e.m.

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 ADIDAS

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.