

# Westra Aros Cupen

Västerås – 5 november 2011



## Avresa & Hemresa

Samling vid entrén Carlforsska gymnasiet's idrottshall (sångargatan 1) i Västerås **kl. 7.50**. Alla gymnaster tar sig dit & hem på egen hand. Ingen samling i Kumla! Är det någon gymnast som saknar skjuts meddelas detta till Therese så snart som möjligt så försöker vi lösa det.

## Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

<b>7.50</b>	<b>Samling vid entrén i Carlforsska gymnasiet's idrottshall</b>
8.40	Förträning lag Mini tumbling (10 min tillsammans med annat lag)
9.00	Förträning lag Mini hopp (10 min tillsammans med annat lag)
<b>9.25</b>	<b>Defilering &amp; tävlingsstart klass Mini (42 starter)</b>
	startnr. 17 lag Mini tumbling
	startnr. 36 lag Mini hopp
	startnr. 42 lag Mini fristående
<b>ca 12.10</b>	<b>Prisutdelning klass Mini</b>

## Tävlingens upplägg

Kumlatruppen deltar i klass Mini (max 11år) som tävlar på f.m. Här deltar hela 18 lag. På e.m. avgörs klass Yngre & Äldre där vi inte har några deltagande lag. Detta är en totaltävling med lite speciella regler. De två högsta grenpoängerna räknas samman till en totalpoäng. Eftersom vi deltar i alla tre grenar så får vi alltså räkna bort vår lägsta poäng. Här används det nya bedömningsreglementet och utgångspoängen i alla grenar är 20,00.

Entré: Vuxen 50kr, Ungdom (5-15år) 20kr.

## Inga nötter!!

På tävlingen kommer det att finnas deltagare som är extremt allergiska mot nötter. Därför lämnar vi nötter av alla slag hemma!

## Ta med

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

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

Glöm inte **matsäck** (lunch, mellis, frukt...) + vattenflaska. Ta dessutom med toffsar, **hårspännen**, spray, eventuell **maskot** och ett glatt humör. När gymnasterna kommer ska håret ska vara färdigt **upsatt** slickat bakåt i en hög toffs utan bena – med fläta i toffsen. Tävlingsdräkterna får ni låna där och ska lämnas tillbaka innan ni åker hem.