

# Matta- & Trampettjakten + Valfrid

23-24 okt Duveholmshallen, Katrineholm

## Avresa & Hemresa

Samling vid entrén Duveholmshallen i Katrineholm **kl. 8.15**. Samtliga gymnaster tar sig dit och hem på egen hand. **Alltså 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 dagarna

Följande tider gäller för lördag & söndag:

\*\*\* lör 23 okt – Klass A & Valfrid Yngre \*\*\*

<b>8.15</b>	<b>Samling i Duveholmshallen Katrineholm</b> (ej samling Kumla)
9.10	Förträning lag Svart & lag Vit trampett / plint (10 min)
9.40	Förträning lag Svart & lag Vit matta (10 min)
<b>11.00</b>	<b>Defilering &amp; tävlingsstart klass A</b> (startnr. 1-54)
	startnr. 4 hopp A lag Vit
	startnr. 5 matta A lag Svart
	startnr. 31 matta A lag Vit
	startnr. 32 hopp A lag Svart
<b>ca 13.00</b>	<b>Tävlingsstart Valfrid Yngre</b> (5 starter)
	startnr. 5 Valfrid Y Kumla GF Mini
<b>ca 13.30</b>	<b>Prisutdelning klass A &amp; Valfrid Yngre</b>

\*\*\* lör 23 okt – Klass C \*\*\*

<b>13.00</b>	<b>Samling i Duveholmshallen Katrineholm</b> (leta på oss!)
14.00	Förträning lag Röd bord & trampett fria (5 min på varje)
14.20	Förträning lag Röd tumbling (10 min med annat lag)
<b>14.45</b>	<b>Defilering &amp; tävlingsstart klass C</b> (startnr. 55-70)
	startnr. 61 matta C lag Röd
	startnr. 69 hopp C lag Röd
<b>ca 16.00</b>	<b>Prisutdelning klass C</b>

\*\*\* sön 24 okt – Valfrid Äldre \*\*\*

<b>9.00</b>	<b>Samling i Duveholmshallen Katrineholm</b> (ej samling Kumla)
10.00-11.00	Fri förträning Valfrid Äldre för alla lag i C-hallen
<b>11.10</b>	<b>Defilering &amp; tävlingsstart Valfrid Äldre</b>
	startnr. 2 Valfrid Ä Kumla GF Äldre
<b>11.30</b>	<b>Prisutdelning Valfrid Äldre</b>

## Tävlingens upplägg

Tävlingen är en så kallad gren-tävling, där varje gren räknas som en egen tävling. Gymnastikdräkter från Prima Salto ([www.primasalto.se](http://www.primasalto.se)) finns till försäljning under helgen. Entré vuxna: 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 hål (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- träningsoverallen SALMING
- GYMNAST-trosor (gäller endast nivå 5A & 5B)
- Utklädnad (gäller endast de som ska tävla i Valfrid)

Glöm inte ordentlig **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.