

Vasacupen

9 okt Vasahallen, Hedemora

Avresa

Gymnasterna kommer att åka till Hedemora i två omgångar. De yngre som tävlar i klass 1 (nivå 4 + vissa ur nivå 3A & 3B) samlas på Lidel-parkeringen kl. 06.20. **Avresa 06.30** med bil enligt följande bilschema:

Bil 1:	Elsa L pappa , Elsa L mamma, Elsa L
Bil 2:	Elsa R mamma , Elsa R syster, Elsa R, Julia, Linn, Hanna, Linnea
Bil 3:	Kajsa mamma , Kajsa, Therese, Sara, Emelie
Bil 4:	Lollo mamma , Lollo, Alex mamma, Alex, Tilda
Bil 5:	Olivia pappa , Olivia, Anna mamma, Anna, Sarah mamma & pappa, Sarah
Bil 6:	Cajsa mamma & pappa , Cajsa, Elin mamma, Elin
Bil 7:	Micaela familj , Micaela

Gymnasterna som tävlar i klass 2 (nivå 5A & 5B) samlas på Lidel-parkeringen kl. 9.50. **Avresa 10.00** med buss. **300kr / gymnast** överförs till det vanliga kontot märkt med **"VC+Namn"** så snart som möjligt. Det finns platser över till föräldrar/syskon som vill med och titta. Pris för dessa platser är 150kr / person och bokas hos Therese.

Hemresa

De yngre gymnasterna som tävlar i klass 1 kan välja att åka hem med föräldrarna direkt efter att tävlingen är slut ca 14.20. Annars finns möjlighet att stanna kvar och hejja på de äldre tjejerna i klass 2 och åka med i bussen hem. Kostnad för buss hem är **150kr / gymnast** som överförs till Kumlatruppens konto så snart som möjligt märkt med **"VC+Namn"**.

Om vi tar oss till Final i klass 2 (vilket vi naturligtvis hoppas att vi gör... ☺) så är prisutdelningen ca 20.00 och bussen beräknas vara hemma runt 22.30 - 23.00 efter ett eventuellt stopp på McDonald's.

Schema för dagen (klass 1)

Följande tider gäller för dagen:

6.20	Samling på Lidel-parkeringen
6.30	Avresa
9.30	Förträning plint & trampett (10 min) lag Blå & Röd
9.40	Förträning matta (10 min) lag Blå & Röd
10.05	Defilering & Tävlingsstart Klass 1 startnr. 11 matta & hopp lag Blå startnr. 17 matta & hopp lag Röd
ca 14.20	Prisutdelning Klass 1

Schema för dagen (klass 2)

Följande tider gäller för dagen:

9.50	Samling på Lidel-parkeringen
10.00	Avresa
15.30	Förträning tumbling (10 min) lag Svart & Vit
15.40	Förträning bord & fria hopp (10 min) lag Svart & Vit
16.15	Defilering & Tävlingsstart Klass 2 startnr. 5 matta & hopp lag Vit startnr. 16 matta & hopp lag Svart
ca 20.00	Prisutdelning Klass 2

Tävlingens upplägg

Tävlingen är en så kallad total-tävling, 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). På tävlingen kommer det att finnas deltagare som är extremt allergiska mot nötter. **Nötter får alltså ej förekomma** under några omständigheter, spår eller former, under hela dagen!

Ta med

När gymnasterna samlas på morgonen 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)

Det kommer att bli en lång dag! 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. Tävlingsdräkterna får ni låna där av oss ledare och ska lämnas tillbaka innan ni åker hem.