

Mellansvenska Cupen

Klass A1, A2 & B – 29 okt 2011



Avresa & Hemresa

Samling vid Duveholmshallen i Katrineholm. Lag vit samlas **kl. 8.00**, lag svart **kl. 11.00** och lag röd **kl. 13.30**. Samtliga 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:

*** f.m. – Klass A1 ***

8.00	Samling Lag VIT vid entrén i Duveholmshallen
8.38	Förträning lag Vit fristående (4 min)
8.46	Förträning lag Vit matta (8 min tillsammans med annat lag)
9.10	Förträning lag Vit hopp (8 min tillsammans med annat lag)
9.35	Defilering & tävlingsstart klass A1 (37 starter)
	startnr. 6 lag Vit matta
	startnr. 15 lag Vit fristående
	startnr. 32 lag Vit hopp
ca 11.40	Prisutdelning klass A1

*** lunch – Klass A2 ***

11.00	Samling Lag SVART i Duveholmshallen (leta på oss!)
12.00	Förträning lag Svart tumbling (8 min tillsammans med annat lag)
12.16	Förträning lag Svart hopp (8 min tillsammans med annat lag)
12.24	Förträning lag Svart fristående (4 min)
12.40	Defilering & tävlingsstart klass A2 (24 starter)
	startnr. 2 lag Svart tumbling
	startnr. 11 lag Svart fristående
	startnr. 19 lag Svart hopp
ca 14.00	Prisutdelning klass A2

*** e.m. – Klass B ***

13.30	Samling Lag RÖD i Duveholmshallen (leta på oss!)
14.23	Förträning lag Röd fristående (4 min)
14.47	Förträning lag Röd matta (8 min tillsammans med annat lag)
15.03	Förträning lag Röd hopp (8 min tillsammans med annat lag)
15.25	Defilering & tävlingsstart klass B (37 starter)
	startnr. 7 lag Röd fristående
	startnr. 20 lag Röd matta
	startnr. 32 lag Röd hopp
ca 17.30	Prisutdelning klass B

Tävlingens upplägg

Tävlingen är uppdelad i olika pass för olika klasser. Kumlatruppen deltar med lag i alla tre klasser. Lag Vit tävlar i A1 på f.m. Lag Svart tävlar i A2 på dagen och lag Röd tävlar i klass B på e.m. **OBS!!** **Lagen ser olika ut för olika grenar. Vissa gymnaster tävlar vid flera pass.** Kumlatruppen kommer att ha ca 40 gymnaster på plats under dagen. Därför är det viktigt att alla ha koll på vilket/vilka lag de tävlar med samt tider för detta. Skriv gärna ut egna listor och ta med!

Detta är en grentävling, vilket innebär att varje gren räknas som en egen tävling. Här används det nya bedömningsreglementet och utgångspoängen i redskap är 18,00 och i fristående 20,00.

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 hål (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- träningsoverallen ADIDAS
- leggings med hälla + tåskor – gäller endast de som tävlar med fristående

Glöm inte **matsäck** (lunch, mellis, frukt...) + vattenflaska. Ta dessutom med toffsar, **hårspännen**, spray, eventuell **maskot** och ett glatt humör. **Extra viktigt** denna dag att håret är uppsatt när ni kommer. Det finns ingen tid över på plats! 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.

Dräkter

Gymnastikdräkter från Prima Salto (www.primasalto.se) och UIC Sportswear (uicsportswear.se) kommer att finnas finns till försäljning under helgen.