

MÄLARTRUPPEN klass A & C

Motala, 10 april 2011

Avresa & Hemresa

Dagen är uppdelad i två pass. Gymnaster i lag Mini tävlar på f.m. i klass A & gymnaster i nivå 5 tävlar på e.m. i klass C. **Observera att samling sker i Motala:** kl. **8.45** för lag Mini och kl. **12.30** för gymnaster i nivå 5. Det blir alltså ingen samling i Skogstorp innan. Alla gymnaster ansvarar själva för att ordna skjuts till och från hallen. Adress till Motala Sporthall är: Östermalmsgatan 42. Är det någon gymnast som *inte* har skjuts meddelas detta snarast till Therese så försöker vi fixa det.

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

*** Klass A & B ***

8.45	Samling lag Mini vid entrén
9.35	Förträning lag Mini hopp (5 min)
9.50	Förträning lag Mini tumbling (5 min)
10.10	Förträning lag Mini fristående (5 min)
10.55	Defilering & tävlingsstart klass A & B (26 starter)
	startnr. 1 lag Mini tumbling A
	startnr. 16 lag Mini fristående A
	startnr. 23 lag Mini hopp A
ca 12.40	Prisutdelning klass A & B

*** Klass C ***

12.30	Samling nivå 5 - leta på oss
13.20	Förträning nivå 5 bord + fria hopp (5 min)
13.40	Förträning nivå 5 tumbling (5 min)
14.35	Förträning nivå 5 fristående (5 min)
14.50	Defilering & tävlingsstart klass C (31 starter)
	startnr. 6 Kumla GF fristående C
	startnr. 15 Kumla GF tumbling C
	startnr. 26 Kumla GF hopp C
ca 16.50	Prisutdelning klass C

Tävlingens upplägg

Tävlingen är uppdelad i två pass, f.m. (klass A & B) & e.m. (klass C). Kumlatruppen deltar med 1 lag i klass A (max 11år) och 1 lag i klass C. Detta är en totaltävling, vilket innebär att tumbling, hopp & fristående räknas samman till en totalpoäng. Det gäller alltså att lyckas i alla grenar! Här används det gamla bedömningsreglementet och utgångspoängen i alla grenar är 9,8. Entré 50kr vuxen, 20kr barn (5-15 år).

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)
- leggings med hålla + tåskor (endast de som tävlar i fristående)
- träningsoverall

Glöm inte ordentlig **matsäck** (lunch, mellis, frukt...). Ta dessutom med toffsar, **hårspännan**, spray, eventuell **maskot** och ett glatt humör. Håret ska vara slickat bakåt **uppsatt** i en hög toffs utan bena. Tävlingsdräkterna får ni låna där och ska lämnas tillbaka innan ni åker hem.