

Mini-DM kval

Torvalla Sporthall, 12 mars 2011

Avresa & Hemresa

Samling på Lidel-parkeringen 07.10, **avresa kl. 07.15**. Vi åker buss till Torvalla Sporthall (Dalarövägen 66) i Haninge och beräknas vara hemma i Kumla igen någon gång runt 20.00. Eventuellt blir det ett stopp på McDonald's på vägen hem (beror på hur hungriga alla är).

Busskostnad är **300kr / gymnast** som ska överföras till Kumlatruppens vanliga konto så snart som möjligt. Märk överföringen med **"DM+Namn"**. Det finns några få platser kvar för publik. Dessa bokas hos Therese och kostar 150kr / person.

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

7.10	Samling på Lidel-parkeringen
7.15	Avresa
10.30	Ungefärlig ankomst till hallen
9.45	Defilering & tävlingsstart Pool 1 (45 starter)
12.05	Slut Pool 1
12.35	Förträning tumbling (5 min)
12.50	Förträning fristående (5 min)
13.00	Förträning fria hopp (5 min)
13.05	Förträning bord (5 min)
13.50	Defilering & tävlingsstart Pool 2 (42 starter)
	startnr. 9 hopp
	startnr. 23 tumbling
	startnr. 37 fristående
16.10	Slut Pool 2

Tävlingens upplägg

Tävlingen är uppdelad i två Pooler. Kumlatruppen tävlar i Pool 2 på e.m. men vi åker dit lite tidigare för att kunna titta på lagen i Pool 1. Detta är ett kval där de 10 bästa lagen (oavsett Pool) går vidare till söndagens Final. Ingen prisutdelning på lördagen.

Av 29 deltagande lag är 28 från Stockholms olika föreningar. Dessa är stora föreningar med duktiga gymnaster på både RM- & USM-nivå. Sollentuna & Bromma deltar t.ex. med hela 4 lag var. De flesta andra har 2-3 deltagande lag. Målet för denna helg är att SE & LÅRA bra gymnastik. Entré 60kr, barn under 13 år 30kr.

Regler & bestämmelser

Mini-DM är en *totaltävling* där alla 3 grenar räknas samman till en totalpoäng. Tävlingen genomförs på RM1-regler med viss förenkling i tumbling samt en maxålder på 12 år. Inga dispenser ges. Här används det nya bedömningsreglementet och utgångspoängen i alla grenar är 20,0 poäng.

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 håll (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- leggings med håll + tåskor (endast de som tävlar i fristående)
- träningsoverallen SALMING

Glöm inte *ordentlig matsäck* (frukost, 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 och ska lämnas tillbaka innan ni åker hem.