

Rocky Cupen

Bålsta Ishall, 15 maj 2011

Avresa & Hemresa

Samling på Lidel-parkeringen 12.00, **avresa 12.05**. När gymnasterna samlas ska de ha ätit en ordentlig **lunch**. Vi åker buss till Bålsta Ishall (Badhusvägen 2) och beräknas vara hemma i Kumla igen någon gång runt 21.00. 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 **"RC+Namn"**. Det finns även platser kvar för publik. Dessa bokas hos Therese och kostar 150kr / person.

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

12.00	Samling på Lidel-parkeringen
12.05	Avresa
15.20	Ledarsamling
15.33	Förträning tumbling (6 min med annat lag)
15.57	Förträning fria hopp (3 min)
16.00	Förträning bord (3 min)
16.05	Defilering & tävlingsstart klass 2 & 3 (36 starter)
	startnr. 9 Tumbling klass 3
	startnr. 32 Hopp klass 3
ca 18.00	Prisutdelning klass 2 & 3

Tävlingens upplägg

Under e.m. tävlar klass 2 (RM1) & klass 3 (RM3). Kumlatruppen deltar med 1 lag i klass 3. Tjejerna ska för andra gången tävla med svårighetstabell på det nya bedömningsreglementet. Svårare övningar ger högre utgångspoäng och det gäller att ta alla landningar. Detta är en *totaltävling* där poängen i hopp och tumbling räknas samman till en totalpoäng. Medalj till 1:an, 2:an & 3:an i varje klass.

Entré: 7-15år 20kr, 16år och uppåt 40kr.

Ta med

När gymnasterna samlas ska de komma **ombytta för förträning** och ha på sig följande:

- vitt GYMNAST-linne med trött tryck
- svart sporttop (SOC från stadium)
- GYMNAST-trosor
- svarta leggings utan hål (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- NYA träningsoverallen

Glöm inte *ordentlig matsäck* (lunch, mellis, frukt + vattenflaska). 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.