

Avresa & Hemresa

På **lördag** (nivå 2 & 4A) är det samling på Lidl-parkeringen 06.00, **avresa kl. 06.05**. Vi åker buss till Täljehallen (Erik Dahlbergs väg 5) i Södertälje och beräknas vara hemma i Kumla igen någon gång runt 14.30. På lördagen stannar vi på McDonald's för lunch på vägen hem.

På **söndag** (nivå 4B + vissa i nivå 5) är det samling på Lidl-parkeringen 07.25, **avresa kl. 07.30**. Vi beräknas vara igen någon gång runt 17.00. På söndagen stannar vi inte på McDonald's på vägen hem.

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

Schema för dagarna

Följande tider gäller för dagarna:

*** lördag 22/10, klass A ***

6.00	Samling på Lidl-parkeringen
6.05	Avresa
9.05	Förträning lag Mini hopp (5 min tillsammans med annat lag)
9.15	Förträning lag Mini matta (5 min tillsammans med annat lag)
9.50	Defilering & tävlingsstart klass A (18 starter)
	startnr. 17 lag Mini matta + hopp
ca 11.20	Prisutdelning klass A

*** söndag 23/10, klass C-yngre ***

7.25	Samling på Lidl-parkeringen
7.30	Avresa
10.30	Förträning tumbling (10 min med annat lag)
10.50	Förträning fria hopp + bord (10 min)
11.25	Defilering & tävlingsstart klass C-yngre & C-äldre (40 starter)
	startnr. 1 klass C-yngre tumbling
	startnr. 14 klass C-yngre hopp
	startnr. 30 klass C-yngre fristående
ca 14.15	Prisutdelning klass C-yngre & C-äldre

Tävlingens upplägg

Tävlingen är uppdelad i olika pass för olika klasser. Kumlatruppen deltar med 1 lag i klass A (max 10 år) på lördagen & 1 lag i klass C-yngre (max 13 år) på söndagen. Detta är en grentävling, vilket innebär att varje gren räknas som en egen tävling. Här används det nya bedömningsreglementet och utgångspoängen i alla grenar är 20,00. Entré 50kr vuxen, 20kr barn (upp till 16 år).

Ta med

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

- svart GYMNAST-linne med NAMN
- svarta leggings utan håll (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- träningsoverallen ADIDAS
- svart sporttopp (SOC från stadium) – gäller endast nivå 4B
- leggings med hälla + tåskor – gäller endast de som tävlar med fristående i nivå 4B

Glöm inte **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.