

VIKINGACUPEN

Lidingö, 8 maj 2011



Avresa & Hemresa

Samling på Lidel-parkeringen 11.50, **avresa 12.00**. När gymnasterna samlas ska de ha ätit en ordentlig **lunch**. Vi åker buss till Gångsätrahallen på södra Lidingö (Läroverksvägen 56) och beräknas vara hemma i Kumla igen någon gång runt 23.00. 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 **”VC+Namn”**. Det finns även platser kvar för publik. Dessa bokas hos Therese och kostar 150kr / person.

Schema för dagen

Följande tider gäller för dagen:

11.50	Samling på Lidel-parkeringen
12.00	Avresa
15.30	Ledarsamling
16.05	Förträning bord (5 min)
16.15	Förträning fria hopp (5 min)
16.40	Förträning tumbling (10 min)
17.00	Defilering & tävlingsstart klass Ragnvald & Tor (36 starter)
	startnr. 9 Hopp klass Ragnvald
	startnr. 19 Fristående klass Ragnvald
	startnr. 35 Tumbling klass Ragnvald
ca 19.15	Prisutdelning klass Ragnvald & Tor

Tävlingens upplägg

Under e.m. tävlar två klasser: Ragnvald (RM3) & Tor (USM). Kumlatruppen deltar i klass Ragnvald som genomförs på RM3-regler. Tjejerna ska för första gången tävla med svårighetstabell på det nya bedömningsreglementet. Spännande! Svårare övningar ger högre utgångspoäng och det gäller att ta alla landningar. Detta är en *grentävling* och alla tre grenar räknas som en egen tävling. Medalj till 1:an, 2:an & 3:an i varje gren/klass.

Entré 60kr vuxen, 40kr barn (max 18år) & små barn (max 1 meter) gratis.

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)
- GYMNAST-trosor
- svarta leggings utan håll (KGF's egna som ni normalt tränar och tävlar i)
- leggings med håll + tåskor (endast de som tävlar i fristående)
- NYA träningsoverallen

Glöm inte *ordentlig matsäck* (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.