

# Alice-Cupen 2025

## Datum:

13 e April

## Plats:

Furuborgshallen, 15532, Nykvarn

## Tider:

Samling- 13:00 till höger om entren sett från parkeringen

Defilering- 15:00

Tävlingsstart- 15:10

## Att packa med gymnasterna:

Det vi ledare vill att ni packar med gymnasterna är:

- Svarta tights/trikåer, det ska alltså inte vara någon fot på byxorna, de får ej vara genomskinliga.
- En tjocktröja med dragkedja som gymnasterna kan ta på sig mellan de olika redskapen så att de behåller värmen samt om de äter någonting, då vi inte får spilla på dräkterna!
- Ett mellanmål, kan vara en frukt, macka eller någonting annat litet som de kan ha för att fylla på med energi mellan redskapen. Viktigt och tänka på är att ingenting får innehålla nötter!
- Vattenflaska

## Frisyre:

Frisyren vi vill att gymnasterna har är en låg bulle, den ska sitta i nacken. Viktigt och tänka på är att frisyren ska sitta åt ordentligt! Dvs inget hår som är löst och kan störa gymnasten! Om man har kort hår så kan man sätta upp det som inte får plats i bullen med hårnålar, inga hårspännen! Kan man inte göra frisyren hemma så meddelar ni Wilma det så ser vi till att det fixas på plats! Om frisyren ska fixas på plats vill vi att ni skickar med gymnasten hårsnoddar och hårborste! Vi ledare kommer att ha hårspray på plats så ni behöver inte spraya håret hemma.

## Redskapsschema:

### Lördag 12/4:

08:00-12:15

Sally, Alice, Bella & Noomi

12:15-16:15

Majlis, Alicia L, Lykke & Alma

16:15-20:00

Idun, Alva & Bella

Söndag 13/4:

09:15-13:30

Leah, Elsa, Lovisa & Ines

13:30-17:00

Alicia K, Linn, Annabelle, Lizzie

**Entrékostnad: Vuxen-70 kr Barn (3-14 år)- 30 kr**

**Klädsel:**

Gymnasterna kommer att låna dräkter av oss ledare, det de behöver ha på sig när de kommer till hallen är helst helsvarta träningskläder och svarta strumpor, samt ha med sig sina triksåer.