**Skåne Bas Grencuper Helsingborg 11:e december- tävlingsinfo**

Skåne Bas Grencuper är en tävling med 42 st lag från hela Skåne med barn i åldrarna 7-12 år. Det är en grencup dvs vi tävlar i hopp och matta för sig. Vi ställer upp med två lag och för att bli tillräckligt många tar vi liksom förra gången hjälp av andra grupper.

Tider

Vi samlas på parkeringsplatsen vid Gustaf Adolfsskolan i Helsingborg 07:50. Tävlingen sker i GA Hallen. Se bifogade kartblad för mer info. Vi börjar förträna 08:25 så det blir snabba ryck med ombyte till tävlingsdräkt, uppvärmning mm så det gäller att vara på plats i tid! Tävlingen avslutas 16:30 med prisutdelning.

Förberedelser

Barnen ska vara ombytta till förträningsdräkt(den svart/vinröda), hela svarta tights (barnen vet hur de ska se ut) och träningsoverall (om man har). Håret ska vara uppsatt i en stram tofs med hårnålar i samma färg som håret och sprayat med hårspray så att det håller en hel dag. Ta bort eventuellt nagellack på både händer och fötter.

Packlista

Vattenflaska

Mellanmål förmiddag, (gärna både frukt + macka – förmiddagen blir lång!)

Lunch

Mellanmål eftermiddag (gärna frukt)

Lämna hemma

Smycken, även små örhängen

Godis, läsk mm sött

Ev mobiltelefon eller andra leksaker.

Samåkning

Försök samåka så mycket som möjligt med varandra. Är det någon som inte har skjuts, kontakta oss så försöker vi hjälpa till!

Genrep

Torsdag 8/12 har vi genrep på Katte från ca 18:45 där vi kör igenom tävlingsvarven. Barnen får gärna ha sina förträningsdräkter på då.

Vi ser fram emot ännu en härlig tävlingsdag tillsammans med tjejerna!

Hälsningar Tränarna