

# FSG-Cup

Välkomna på FSG-Cup till Norrvalla den 2 november 2019. Här nedan följer en del praktiska saker, bekanta er med infon innan tävlingarna.

## Tidtabell

Kl. 9.30	Dörrarna till hallen öppnas
Kl. 10.30 - 11.39	Träningstider
Kl. 10.30 - 13.00	Lunch
Kl. 13.00	Cupen inleds
ca kl. 15.15	Utdelning av hedersomnämningen

## Tävlingskansli

Tävlingskansliet öppnar kl. 9.30 samtidigt som dörrarna till salen. Alla deltagande trupper ska anmälas i tävlingskansliet senast 30 min innan den egna träningstiden. I slutet av dagen finns alla truppers utvärderingar att hämta i tävlingskansliet.

## Träningstider

10.30 - 10.33	Kristall - VGF
10.33 - 10.36	Wix Flex - JKG
10.36 - 10.39	Wix Point - JKG
10.39 - 10.42	Korall White - VGF
10.42 - 10.45	Viola Nova - JKG
10.45 - 10.48	Spin 09 - VGF
10.48 - 10.51	Viola Luna - JKG
10.51 - 10.54	Ixia - JKG
10.54 - 10.57	Gnistra - JKG
10.57 - 11.00	Isadora - JKG
11.00 - 11.03	Mirella - JKG
11.03 - 11.06	Korall Blue - VGF
11.06 - 11.09	Amenyx - VGF
11.09 - 11.12	Spin 10 - VGF
11.12 - 11.15	Brinetta - VGF
11.15 - 11.18	Kidex Blue - VGF
11.18 - 11.21	Smaragd Z - GGF
11.21 - 11.24	Jadeit 07 - GGF
11.24 - 11.27	Smaragd X - GGF
11.27 - 11.30	Rubin - GGF

11.30 - 11.33 Jadeit 08 - GGF  
 11.33 - 11.36 Smaragd Y - GGF  
 11.36 - 11.39 Aurora - ÅKG

### Preliminär uppvisningsordning

Block A - u. 12 med handredskap	Block B - u. 12 utan handredskap, ö. 12 utan och med handredskap
1. Kristall - VGF	2. Wix Flex - JKG
3. Smaragd Z - GGF	4. Wix Point - JKG
5. Korall White - VGF	6. Viola Nova - JKG
7. Spin 09 - VGF	8. Viola Luna - JKG
9. Jadeit 09 - GGF	10. Ixia - JKG
11. Smaragd X - GGF	12. Gnistra - JKG
13. Isadora - JKG	14. Mirelle - JKG
PAUS 15 min	
15. Korall Blue - VGF	16. Amenyx - VGF
17. Spin 10 - VGF	18. Brinetta - VGF
19. Jadeit 08 - GGF	20. Rubin - GGF
21. Smaragd Y - GGF	22. Aurora - ÅKG
23. Kidex Blue - VGF	

## Musik

Musiken ska lämnas in före tävlingen i mp3-format till [lina@idrott.fi](mailto:lina@idrott.fi). **Senast 31.10** måste musiken vara inskickad.

## Lunch

Det finns möjlighet att äta lunch vid Norrvallas egen restaurang, Elsas kök. Lunchen serveras mellan kl. 10.30 och 13.00. Gå och ät genast efter er egen träningstid så undviker vi långa köer. Lunchen kostar 6 euro för barn från 4-12 år och för vuxna 8,70. Lunchen betalas på plats till restaurangen eller i cafét innan lunchen. De som har preliminärbokad sin lunch har förtur till maten, övriga kan gå efter kl. 12.00.

## För publiken

Inträdet till FSG-Cupen är 3 euro. Efter träningstiden töms läktarna och alla förutom gymnaster och tränare betalar in sig. Publiken har även de möjlighet att köpa lunch från Elsas kök och på plats finns även ett café som säljer kaffe, bakverk och annat smått och gott. Vi hoppas på en stor och entusiastisk publik!

## Prisutdelning/hedersomnämningen

Alla trupper får en egen personlig och skriftlig utvärdering samt premieras efter tävlingen. Bland alla trupper delas ut ett hedersomnämning för koreografin och ett för inlevelsen. För trupperna ö. 12 år delas ut ett grenspecifikt hedersomnämning bland de med redskap och ett bland de utan redskap. För trupperna u. 12 år delas sammanlagt tre grenspecifika hedersomnämningen ut, två bland de med redskap och ett bland de utan redskap.

Sektionen för estetisk trupp gymnastik - Finlands Svenska Gymnastikförbund