

Englacupen 2026 Minitruppen

Datum: Lördag 7 februari

Plats: Lingvallen, A-hallen

Samlingstid: Pool 1 - kl 07:30 Pool 2 - kl 12.30

Inträde för publik: Vuxen 80 kr, 0-15 år 40 kr

Tider:

Pool 1 (Lag jordgubb):

Samling: 07.30

Förträning: 08.00

Tävlingsstart: 09.00

Tävling slut: ca 12.10

Pool 2 (Lag vinbär och hallon):

Samling: 12.30

Förträning: 13.00

Tävlingsstart: 14.00

Tävling slut: ca 17.15

Frisyr:

Lag Jordgubb (Pool 1)

1. Ebba
2. Ella
3. Ellie
4. Fabian
5. Leona
6. Minna
7. Ruth

De ska ha totte, fläta, totte boll. Man sätter upp en hög totte som sitter hårt, flätar den totten, sätter en tofs i slutet och sedan snurrar upp till en boll. Sätt fast med hårnålar om det behövs och sätt sedan på scrunchie runt.

Lag Vinbär (Pool 2)

1. Annie
2. Amanda
3. Hannah
4. Livia
5. Nikki
6. Siri

De ska ha en donut. Man sätter upp håret i en hög totte, sätter på donuten så man har totten i mitten. Lägg håret jämnt över donuten så man inte ser den genom håret. Sätt fast håret runt donuten med en tofs. Det resterande håret virar ni runt donuten och sätter fast med hårnålar. Sedan sätt på scrunchien.

Lag Hallon (Pool 2)

1. Ellen
2. Ellinore
3. Estelle
4. Isa
5. Melanie
6. Olivia

De ska ha totte fläta totte. Sätt upp håret i en hög tofs, fläta tofsen och sätt på scrunchien på första tofsen.

Kläder:

Gymnasterna ska ha på sig sina tävlingsdräkter. Sen ska de som vanligt ha tävlingstights ovanför dräkten, det är endast de som köps på kansliet som ska användas. Har man inte det hemma eller behöver köpa nya kan man göra det på kansliet.

Det är jätteviktigt att man kommer dit helt klar med dräkten och tightsen på + håret helt fixat, det finns inte tillräckligt med tid för att vi ska hinna fixa det på plats. Defileringsströjan från Diflex får man jättegärna ta med sig också så att tjejerna kan defilera i dem.

Övrigt:

För att tjejerna ska orka tävla kan det vara bra att ha med sig något att äta, tex frukt och en macka. Viktigt att även ta med vattenflaska. De får inte ha på sig några smycken, är det örhängen som inte går att ta av ska dessa tejpas. Nagellack är inte tillåtet att ha under tävlingen. Skulle någon behöva ha på sig skydd, tex fotledsskydd, eller tejp går det bra. Träningen söndagen den 8 februari är inställd!

(Och som sagt tävlar man bara i trampett och tumbling på Englacupen, inget fristående!)

Nu kör vi tävlingsträning i 2 veckor, sen är det tävlingsdags!

Har ni frågor kan ni höra av er till Gabbi eller Hailie.

Hoppas gymnasterna är taggade på Englacupen!

Vänliga hälsningar,
huvudledare Gabbi och Hailie