

Ledargenomgång:

1. Välkomna
2. Efter uppvärmningen är det förträning och Jannicke som är speaker kommer att guida er till rätt redskap. Viktigt att ni avslutar när hon säger att det är byte och att alla tänker på att inte gå över ansatsbanor etc.
3. När förträningen är klar går alla raskt igenom sina omklädningsrum ut till korridoren och ställer upp sig på led i startordningen (så att Jannicke vet vilken ordning lagen kommer vid defileringen).
4. Därefter defilerar vi med start vid entrédörren och vi går motsols ett varv genom hallen. Sedan ut genom entrén och in i omklädningsrummen.
5. Det lag som är först ut går ut på golvet (genom sitt omklädningsrum)
6. Övriga lag kan hålla till i "tävlingszonen" ute på golvet
7. Viktigt att vi hejar på varandra ordentligt under tävlingen.
8. Skydd behöver inte vara hudfärgade men bra om skydd med lösa delar sitter under dräkt / tights om möjligt.
9. Inga smycken på ledare eller gymnaster. Örhängen kan tejpas (vi har sporttejp i sjukvårdsväskan)
10. Tänk på att en person passar på matta, på hopp får två personer passa. Bra om en ledare står vid gymnastkön och släpper iväg gymnasterna för att hjälpa dem med strömmen.
11. Tänk på att gymnasterna inte ställer sig framför domarbordet när de är klara med ett varv
12. SUPERVIKTIGT: När tävlingen är klar blir det medaljutdelning. Därefter vill vi att alla ledare utom en (som går till sekretariatet och får feedback) tar med sig gymnasterna in i omklädningsrummen. Tar av sig dräkterna och lägger dem i en snygg hög (till nästa gäng som kommer). Därefter lämnar man hallen så fort som möjligt. Inget eftersnack i omklädningsrummen. Feedback kan ni prata om utanför hallen eller vid nästa träningstillfälle.

Varför så bråttom ut? Därför att nästa pool måste släppas in.