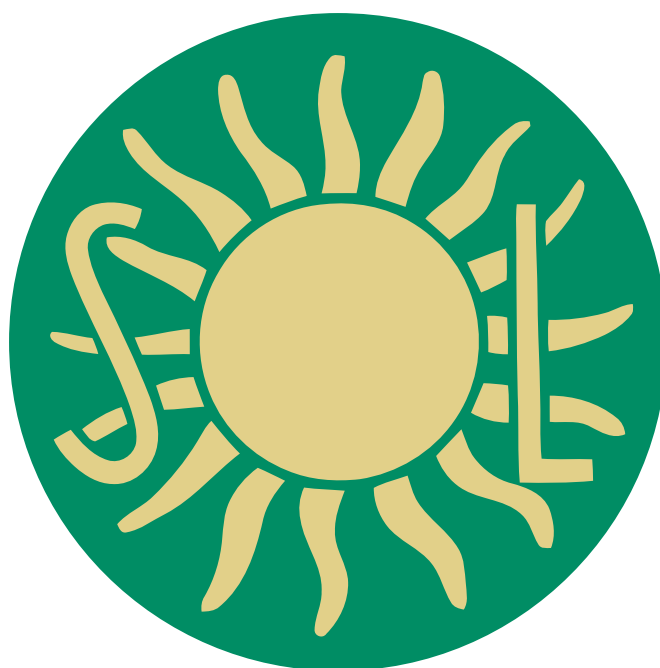


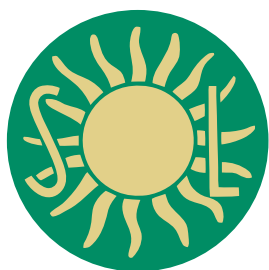
PM2



SOL-CUPEN

16-17 NOVEMBER 2019

Varmt välkomna att delta i SOL GF:s föreningstävling SOL-cupen!
Tävlingen för nya tävlingsgymnaster i åldrarna 7 till 13 år.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
16-17 nov 2019

INFO

DATUM

Tävlingen kommer att vara uppdelad i 5 klasser över två dagar. SOL-åttan har blivit uppdelad i tre mindre klasser som alla tävlar på lördagen. Lilla SOL-cupen och SOL-sjuan kommer att tävla på söndagen, Alla 5 klasser tävlar separat och kommer att ha varsin prisutdelning.

Lördag 16 november

09:15-12:30: SOL-åttan - Kullerbyttan

13:10-16:30: SOL-åttan - Hjulningen

17:10-20:20: SOL-åttan - Rondaten

Söndag 17 november

09:45-13:20: Lilla SOL-cupen

14:00-18:10: SOL-sjuan

PLATS

Brännkyrkahallen (T-bana Midsommarkransen)
Tellusborgsvägen 10
126 32 Hägersten

INFÖR TÄVLINGEN

MUSIK

Vid tävlingar inom trupp gymnastik väljer det tävlande laget vilken musik som ska spelas upp när laget utför sina varv. Det är vanligt att välja olika låtar för de olika grenarna. För lag som deltar i *Lilla SOL-cupen* kommer tävlingsledningen att välja musik för matta och hopp. Fristående musik behöver skickas in enligt följande instruktion. Lag som deltar i *SOL-åttan* eller *SOL-sjuan* skickar in musik för samtliga grenar om inte annat är angivet i anmälan.

Musikformat

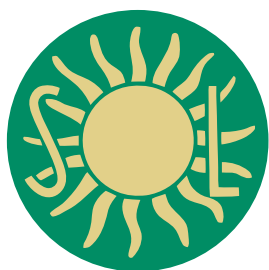
All musik ska skickas till info@sol-cupen.se i form av mp3-filer senast **8:e november**. Ange förening, lagnamn och vilken låt som avser vilket redskap.

Namnge filen enligt formatet *gren-föreningsnamn-lagnamn.mp3*. Är låtarna tillsammans större än 15MB så ber vi er att dela upp dem i flera mail, annars finns det en risk att de inte kommer fram.

Musikval

Enligt tävlingsbestämmelserna är det tillåtet med sång i låtarna. Tänk på att låttexten inte får uppfattas som stötande av andra tävlande. Har ni många gymnaster i ert lag ber vi er att se till att låten är så pass lång att samtliga gymnaster hinner utföra sina övningar utan att musiken behöver startas om. Behöver ni klippa till musiken rekommenderar vi gratisprogrammet [Audacity](#).

Lag som väljer att inte skicka in musik, eller skickar in den för sent kommer att tävla till musik vald av tävlingsledningen.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
16-17 nov 2019

INFÖR TÄVLINGEN

ACKREDITERING

Vid ankomst ska tävlande lag registrera sina gymnaster och sina ledare i sekretariatet i tävlingshallen genom att lämna in följande:

Deltagarlista

En lista på samtliga gymnaster och ledare som ska delta under tävlingen. Se bilaga längst ner i detta dokument. Namn angivna vid anmälan används endast till diplom och ni behöver alltså ta med en separat deltagarlista till tävlingen.

Tävlingslicens

Alla gymnaster som är med och tävlar ska ha en giltigt tävlingsförsäkring. Ett utdrag ur Pensum innehållandes endast de gymnaster som ska tävla ska lämnas in tillsammans med deltagarlistan. Deltagarna på deltagarlistan och Pensumutdraget ska stå i samma ordning. Be ditt föreningskansli om hjälp att ordna detta.

Bedömningsunderlag

Fyra exemplar per gren som laget ställer upp i. Det finns ingen kopianter eller skrivare tillgänglig i hallen så tänk på att ha dem redo när ni kommer. Tävlingsbestämmelser finns i PM1.

Bedömningsunderlag finns att hämta på [Gymnastikförbundets hemsida](#). Använd de underlag som går att hitta under *Bedömningsunderlag regions- och föreningstävlingar*:

- [Fristående](#)
- [Tumbling öppet antal gymnaster](#)
- [Trampett öppet antal gymnaster](#)

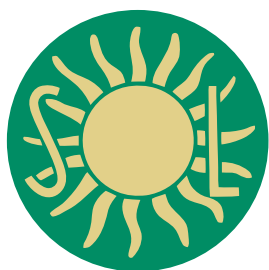
Tränarlicens

Ledare som passar ska ha licens på rätt nivå för de övningar gymnasterna utför. Ledare ska kunna styrka sin licensnivå vid begäran genom att visa upp licenskort för respektive redskap.

Licenskort erhåller du efter respektive utbildning som du deltagit i.

Redskapsönskemål

Fylls i och lämnas in till sekretariatet i samband med förträningen. Blanketter för önskemål och pennor finns hos sekretariatet.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
16-17 nov 2019

UNDER TÄVLINGEN

OMKLÄDNINGSRUM

Omklädningsrum finns tillgängliga för alla tävlande lag på våning två. Följ skyltarna på plats till ditt lags tilldelade rum. Tänk på att lämna utrymme i det fall ni delar rum med ett annat lag.

SOL GF ansvarar inte för värdesaker och andra tillhörigheter.

Lämna ej värdesaker i omklädningsrummen under tävlingsdagen!

LEDARSAMLING

Ledarsamling hålls 20 minuter innan första förträningstart för respektive klass vid sekretariatet. Här kommer vi att delge information som ni behöver inför tävlingens genomförande och ni ledare har chans att ställa frågor. Vi vill uppmuntra alla lag att även ta med sina mindre erfarna tränare på denna ledarsamling som en möjlighet att "träna" inför andra tävlingar.

DOMARSAMLING

Domarna samlas i domarrummet vid entrén 20 minuter innan första förträningstart för respektive klass (se schema längre ner). Här kommer domare att få information om bedömningsreglementet och tävlingsbestämmelserna, se till att ha läst igenom dem innan. Här finns också möjlighet att ställa frågor om reglementet och bestämmelser under tävlingen.

KLÄDSEL, SKYDD & SMYCKEN

Klädseln på laget ska vara enhetlig men det finns inget krav på gymnastikdräkt.

Det är tillåtet att ha sporttoppar som skiljer sig åt gymnasterna emellan.

Sportskor får användas och behöver ej vara enhetliga.

Det är tillåtet att använda skydd och tejp i en avvikande färg.

Örhängen som inte kan plockas ut måste tejpas över. Övriga smycken ska tas bort, även på tränare. Avdrag för smycken görs med 0,3 poäng på slutpoängen.

Det är tillåtet att ha nagellack och tatueringar (temporära liksom permanenta).

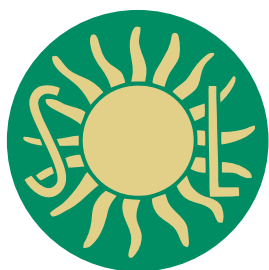
DEFILERING

Samtliga gymnaster och tränare ställer lagvis upp på kö utanför tävlingshallen. Lagen går sedan tillsammans ett varv i tävlingshallen och blir presenterade för publiken. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning och kommer även att finnas uppsatt på plats. Varje lag väljer själva om de vill defilera i föreningsoverall eller tävlingskläder, Vi uppmanar även lagen att ta med fana eller lagskylt.

En funktionär kommer finnas på plats och hjälpa till med ordningen i defileringskön.

STARTORDNING & TÄVLANDE LAG

På sol-cupen.se/live ser man den aktuella startordningen, vilket lag som tävlar just nu och vilket lag som är på tur. Startordning för samtliga klasser finner ni även på kommande sidor.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
16-17 nov 2019

UNDER TÄVLINGEN

REDSKAP

Tillgängliga redskap för respektive klass finns angivna i PM1 och i bilagan *Redskapslista*. Redskapsönskemål lämnas till sekretariatet i samband med förträningen. Funktionärer som hjälper till med redskapen kommer att finnas på plats men det är laget ansvar att kontrollera att rätt redskap med rätt höjd inställd står på plats innan laget framför sina varv. Observera särskilt att det endast är tillåtet att ändra vinkeln på vissa trampetter, se bilagan *Redskapslista* för mer information.

FÖRTRÄNING

Förträning på redskap sker i tävlingshallen enligt de schemalagda förträningstiderna. Det är viktigt att respektera de schemalagda tiderna så att alla tävlande lag har samma möjlighet till förträning.

Friståendeförträning är **ej schemalagd** och sker på anvisad plats i den lilla träningshallen. Vid köbildning tillåts varje lag att utföra sitt fristående **1 gång** varefter laget kan ställa sig i kön igen. Musikanläggning för uppspelning av fristående musik finns tillgänglig i hallen och ni behöver inte ta med någon sladd om ni har en telefon med en vanlig ljudkontakt (3.5 mm).

Observera att friståendeförträningen i uppvärmningshallen sker **utan mattor**.

SJUKVÅRDARE

Sjukvårdare kommer finnas i tävlingshallen under hela tävlingsdagen, både under förträning och tävling.

EFTER TÄVLINGEN

PRISUTDELNING

SOL-sjuan och **SOL-åttan** är deltävlingar och **medaljer delas ut till 1:an, 2:an och 3:an i varje gren**. Ingen totalsegrare utses.

Flera friståendestarter

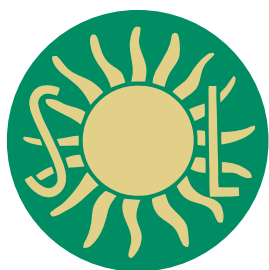
Ställer laget upp med fler friståendestarter är det lagets bästa resultat som räknas och eventuella medaljer delas ut till hela laget (inklusive de gymnaster som avstått fristående denna gång).

Då tävlingen har många lag som tävlar för första gången är det viktigt att du som ledare pratar med dina gymnaster och deras föräldrar och förklarar hur tävlingen går till, och i synnerhet förklarar att inte alla lag som deltar kommer att få medalj. Förbereder ni era gymnaster på rätt sätt kommer de vara glada och stolta vare sig de lämnar tävlingen med en medalj runt halsen eller utan.

I **Lilla SOL-cupen** får alla deltagare medalj. Lagen får ingen officiell placering utan får istället en medalj och ett utlåtande från domarna i samband med prisutdelningen.

RESULTAT

Tävlingsresultat kommer att publiceras kort efter tävlingens slut. Eftersom tävlingen har en stor andel tyckare och mindre erfarna domare kommer inga officiella poäng att delges utan tävlingsresultaten återspeglar endast lagens placering i respektive klass.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
16-17 nov 2019

ÅSKÅDARE

PARKERING

Parkeringsmöjligheterna utanför hallen är begränsade och avgiftsbelagda och vi uppmanar våra besökare att åka kollektivt. Från Midsommarkranses tunnelbanestation är det ca 5 minuters promenad i det garanterat soliga vädret.

ENTRÉ

Biljetter köps på plats under tävlingsdagen. Entrén kan betalas med antingen Swish eller kontanter.

Vuxna

80 kr

Barn

40 kr

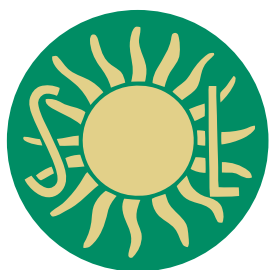
Barn under 4 år

Gratis

CAFÉ

Korv, bullar, godis, dricka och annat smått och gott kommer att finnas till försäljning i caféet vid entrén.

Det går utmärkt att använda Swish även i caféet men observera att Swishnumret kan skilja sig från det som används vid entrén.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
16-17 nov 2019

HÅLLTIDER LÖRDAG

SOL-ÅTTAN KULLERBYTTAN

08:45	Hallen öppnar
09:15	Ledarsamling
09:15	Domarsamling
09:35-10:31	Förträning
10:40	Defilering och tävlingsstart
ca 12:20	Prisutdelning

SOL-ÅTTAN HJULNINGEN

13:10	Ledarsamling
13:10	Domarsamling
13:30-14:26	Förträning
14:40	Defilering och tävlingsstart
ca 16:20	Prisutdelning

SOL-ÅTTAN RONDATEN

17:10	Ledarsamling
17:10	Domarsamling
17:30-18:26	Förträning
18:40	Defilering och tävlingsstart
ca 20:10	Prisutdelning

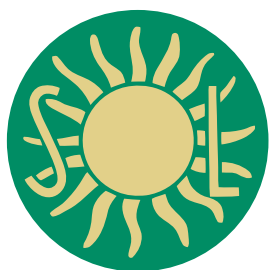
HÅLLTIDER SÖNDAG

LILLA SOL-CUPEN

09:00	Hallen öppnar
09:45	Ledarsamling
09:45	Domarsamling
10:05-11:25	Förträning
11:40	Defilering och tävlingsstart
ca 13:10	Prisutdelning

SOL-SJUAN

14:00	Ledarsamling
14:00	Domarsamling
14:20-15:30	Förträning
15:40	Defilering och tävlingsstart
ca 18:00	Prisutdelning



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
16-17 nov 2019

SCHEMA

SOL-ÅTTAN
KULLERBYTTAN

LEDARSAMLING

09:15

Samling vid sekretariatet i tävlingshallen.

DOMARSAMLING

09:15

Anmälda domare samlas i domarrummet vid entrén.

FÖRTRÄNING

09:35

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	HOPP MED BORD/PLINT
09:35-09:42	Hammarbygymnasterna Trupp 37	SOL GF Miniminior 2 Gul	SOL GF Grundtruppen 2 Guld
09:42-09:49	Sollentunagymnasterna	SOL GF Grundtruppen 2 Guld	SOL GF Miniminior 2 Gul
09:49-09:56	Värmdö Gymnastikakademi Mix Juvel	Uppsalaflickorna Bas1	SOL GF Mini-minior 1 Lag Svart
09:56-10:03	Nacka GF M6	SOL GF Mini-minior 1 Lag Svart	Uppsalaflickorna Bas1
10:03-10:10	SOL GF Miniminior 2 Gul	Hammarbygymnasterna Trupp 37	Sollentunagymnasterna
10:10-10:17	SOL GF Grundtruppen 2 Guld	Sollentunagymnasterna	Hammarbygymnasterna Trupp 37
10:17-10:24	Uppsalaflickorna Bas1	Värmdö Gymnastikakademi Mix Juvel	Nacka GF M6
10:24-10:31	SOL GF Mini-minior 1 Lag Svart	Nacka GF M6	Värmdö Gymnastikakademi Mix Juvel

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

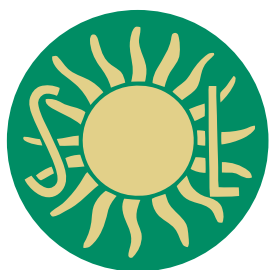
10:40

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför tävlingshallen. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning, funktionärer på plats kommer att hjälpa lagen att hitta rätt. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

ca 12:20

Gymnaster och ledare samlas på golvet i tävlingshallen i väntan på resultat.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2019

Webb
sol-cupen.se

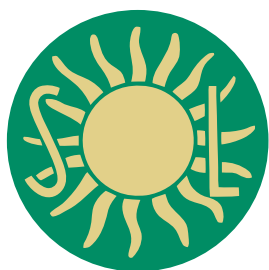
Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
16-17 nov 2019

STARTORDNING

SOL-ÅTTAN
KULLERBYTTAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Sollentunagymnasterna - Lag Röd		
2		SOL GF - Grundtruppen 2 Guld	
3			Uppsalaflickorna - Bas1
4	Hammarbygymnasterna - Trupp 37-Röd		
5		Sollentunagymnasterna	
6			SOL GF - Mini-minior 1 Lag Svart
7	Värmdö Gymnastikakademi - Mix Juvel		
8		Nacka GF - M6	
9			Hammarbygymnasterna - Trupp 37
10	Sollentunagymnasterna - Lag Svart		
11		SOL GF - Minimnior 2 Gul	
12			Värmdö Gymnastikakademi - Mix Juvel
13	Hammarbygymnasterna - Trupp 37-Vit		
14		SOL GF - Mini-minior 1 Lag Svart	
15			SOL GF - Grundtruppen 2 Guld
16	Uppsalaflickorna - Bas1		
17		Hammarbygymnasterna - Trupp 37	
18			Nacka GF - M6
19	SOL GF - Grundtruppen 2 Guld		
20		Uppsalaflickorna - Bas1	
21			Sollentunagymnasterna
22	Nacka GF - M6		
23		Värmdö Gymnastikakademi - Mix Juvel	
24			SOL GF - Minimnior 2 Gul
25	Sollentunagymnasterna - Lag Vit		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
16-17 nov 2019

SCHEMA

SOL-ÅTTAN
HJULNINGEN

LEDARSAMLING

13:10

Samling vid sekretariatet i tävlingshallen.

DOMARSAMLING

13:10

Anmälda domare samlas i domarrummet vid entrén.

FÖRTRÄNING

13:30

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	HOPP MED BORD/PLINT
13:30-13:37	Järfällagymnasterna Trupp Grön 10	SOL GF Miniortruppen 2 Grön	SOL GF Miniortruppen 1 Gul
13:37-13:44	Stockholm Top Gymnastics	SOL GF Miniortruppen 1 Gul	SOL GF Miniortruppen 2 Grön
13:44-13:51	SOL GF Grundtruppen 2 Svart	Tyresögymnastiken Uttrarna	SOL GF Miniminior 2 Svart
13:51-13:58	Nacka GF Nacka GF M5	SOL GF Miniminior 2 Svart	Tyresögymnastiken Uttrarna
13:58-14:05	SOL GF Miniortruppen 2 Grön	Järfällagymnasterna Trupp Grön 10	Stockholm Top Gymnastics
14:05-14:12	SOL GF Miniortruppen 1 Gul	Stockholm Top Gymnastics	Järfällagymnasterna Trupp Grön 10
14:12-14:19	Tyresögymnastiken Uttrarna	SOL GF Grundtruppen 2 Svart	Nacka GF Nacka GF M5
14:19-14:26	SOL GF Miniminior 2 Svart	Nacka GF Nacka GF M5	SOL GF Grundtruppen 2 Svart

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

14:40

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför tävlingshallen.

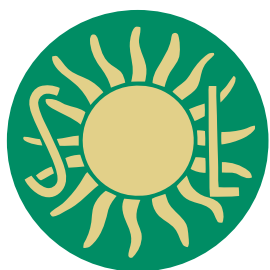
Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning, funktionärer på plats kommer att hjälpa lagen att hitta rätt.

Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

ca 16:20

Gymnaster och ledare samlas på golvet i tävlingshallen i väntan på resultat.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2019

Webb
sol-cupen.se

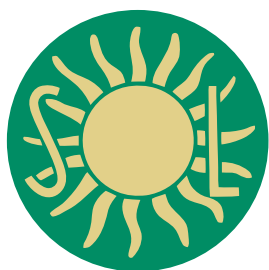
Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
16-17 nov 2019

STARTORDNING

SOL-ÅTTAN
HJULNINGEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Tyresögymnastiken - Uttrarna Gul		
2		SOL GF - Miniortruppen 2 Grön	
3	SOL GF - Miniminiör 2 Grön		
4			Nacka GF - M5
5	Stockholm Top Gymnastics - STG		
6		Järfällagymnasterna - Trupp Grön 10	
7	Nacka GF - M5 Lila		
8			SOL GF - Miniortruppen 1 Gul
9	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Gräshopporna		
10		Tyresögymnastiken - Uttrarna	
11	Järfällagymnasterna - Trupp Grön 10 - Lag Vit		
12			Stockholm Top Gymnastics - STG
13	SOL GF - Grundtruppen 2 Svart		
14		SOL GF - Miniminiör 2 Svart	
15			SOL GF - Miniortruppen 2 Grön
16	Tyresögymnastiken - Uttrarna Orange		
17		Nacka GF - M5	
18			SOL GF - Grundtruppen 2 Svart
19	Järfällagymnasterna - Trupp Grön 10 - Lag Blå		
20		SOL GF - Miniortruppen 1 Gul	
21			Tyresögymnastiken - Uttrarna
22	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Trollsländorna		
23		Stockholm Top Gymnastics - STG	
24	SOL GF - Miniminiör 2 Gul		
25			Järfällagymnasterna - Trupp Grön 10
26	Nacka GF - M5 Svart		
27		SOL GF - Grundtruppen 2 Svart	
28			SOL GF - Miniminiör 2 Svart
29	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Getingarna		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
16-17 nov 2019

SCHEMA

SOL-ÅTTAN
RONDATEN

LEDARSAMLING

17:10

Samling vid sekretariatet i tävlingshallen.

DOMARSAMLING

17:10

Anmälda domare samlas i domarrummet vid entrén.

FÖRTRÄNING

17:30

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	HOPP MED BORD/PLINT
17:30-17:37	Nacka GF F5	Nykvarns GF Röd Trupp 3	Nacka GF M4
17:37-17:44	SOL GF Miniortruppen 1 Grön	Nacka GF M4	Nykvarns GF Röd Trupp 3
17:44-17:51	SOL GF Miniminior 2 Grön	Tyresögymnastiken Pirayorna	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb MTF2 Vit
17:51-17:58	Nykvarns GF Röd Trupp 3	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb MTF2 Vit	Tyresögymnastiken Pirayorna
17:58-18:05	Nacka GF M4	Nacka GF F5	SOL GF Miniortruppen 1 Grön
18:05-18:12	Tyresögymnastiken Pirayorna	SOL GF Miniortruppen 1 Grön	Nacka GF F5
18:12-18:19	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb MTF2 Vit	SOL GF Miniminior 2 Grön	
18:19-18:26			SOL GF Miniminior 2 Grön

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

18:40

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför tävlingshallen.

Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning, funktionärer på plats kommer att hjälpa lagen att hitta rätt.

Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

ca 20:10

Gymnaster och ledare samlas på golvet i tävlingshallen i väntan på resultat.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2019

Webb
sol-cupen.se

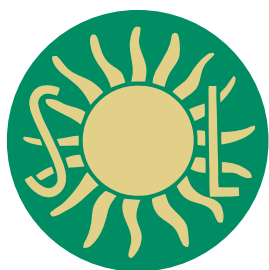
Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
16-17 nov 2019

STARTORDNING

SOL-ÅTTAN
RONDATEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Nacka GF - F5		
2		SOL GF - Miniortruppen 1 Grön	
3	Tyresögymnastiken - Pirayorna - Lag 1		
4			Nacka GF - F5
5	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb - MTF2 Vit lag 2		
6		Nacka GF - M4	
7			SOL GF - Miniminior 2 Grön
8	SOL GF - Miniortruppen 1 Grön		
9		Nykvarns GF - Röd Trupp 3	
10			Sigtuna Märsta Gymnastikklubb - MTF2 Vit
11	Nacka GF - M4 Lila		
12		Nacka GF - F5	
13			Tyresögymnastiken - Pirayorna
14	Nykvarns GF - Röd Trupp 3		
15		Sigtuna Märsta Gymnastikklubb - MTF2 Vit	
16			SOL GF - Miniortruppen 1 Grön
17	Tyresögymnastiken - Pirayorna - Lag 2		
18		SOL GF - Miniminior 2 Grön	
19			Nacka GF - M4
20	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb - MTF2 Vit lag 1		
21		Tyresögymnastiken - Pirayorna	
22			Nykvarns GF - Röd Trupp 3
23	Nacka GF - M4 Svart		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
16-17 nov 2019

SCHEMA

LILLA SOL-CUPEN

LEDARSAMLING

09:45

Samling vid sekretariatet i tävlingshallen.

DOMARSAMLING

09:45

Anmälda domare samlas i domarrummet vid entrén.

FÖRTRÄNING

10:05

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	HOPP MED BORD/PLINT
10:05-10:13	SOL GF Grundtruppen 1	Mälarögyptnasterna Team F 09 Blå	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb BTF2-11
10:13-10:21	Saltsjöbadens IF FT Grön 12	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb BTF2-11	Mälarögyptnasterna Team F 09 Blå
10:21-10:29	GF Wermdö FT11-1	Saltsjöbadens IF FT Blå 11	Tyresögyptnastiken Rockorna
10:29-10:37	Nacka GF M7	Tyresögyptnastiken Rockorna	Saltsjöbadens IF FT Blå 11
10:37-10:45	Gymnastik Kompaniet GK TT4	Saltsjöbadens IF FT Blå 12	SOL GF Grundtruppen 1
10:45-10:53	Mälarögyptnasterna Team F 09 Blå	SOL GF Grundtruppen 1	Saltsjöbadens IF FT Blå 12
10:53-11:01	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb BTF2-11	Saltsjöbadens IF FT Grön 12	GF Wermdö FT11-1
11:01-11:09	Saltsjöbadens IF FT Blå 11	GF Wermdö FT11-1	Saltsjöbadens IF FT Grön 12
11:09-11:17	Tyresögyptnastiken Rockorna	Nacka GF M7	Gymnastik Kompaniet GK TT4
11:17-11:25	Saltsjöbadens IF FT Blå 12	Gymnastik Kompaniet GK TT4	Nacka GF M7

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

11:40

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför tävlingshallen.

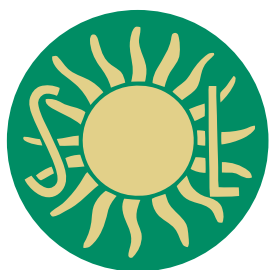
Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning, funktionärer på plats kommer att hjälpa lagen att hitta rätt.

Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

ca 13:10

Gymnaster och ledare samlas på golvet i tävlingshallen i väntan på resultat.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2019

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
16-17 nov 2019

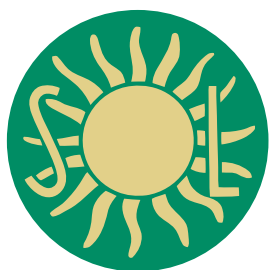
STARTORDNING

LILLA SOL-CUPEN

I Lilla SOL-cupen tävlar två lag samtidigt på redskap till musik som valts ut av tävlingsledningen. Ena laget tävlar på hopp samtidigt som det andra laget tävlar på matta.

Friståenden utförs av ett lag i taget till musik som laget själva har valt ut och skickat in.

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1		Mälarögymnasterna - Team F 09 Blå	SOL GF - Grundtruppen 1
2	Saltsjöbadens IF - FT Blå 11 X		
3		Sigtuna Märsta Gymnastikklubb - BTF2-11	Saltsjöbadens IF - FT Grön 12
4	Gymnastik Kompaniet - GK TT4		
5		Saltsjöbadens IF - FT Blå 11	GF Wermdö - FT11-1
6	Mälarögymnasterna - Team F 09 Blå X		
7		Tyresögymnastiken - Rockorna	Nacka GF - M7
8	GF Wermdö - FT11-1		
9		Saltsjöbadens IF - FT Blå 12	Gymnastik Kompaniet - GK TT4
10	Tyresögymnastiken - Rockorna Röd		
11		SOL GF - Grundtruppen 1	Mälarögymnasterna - Team F 09 Blå
12	Saltsjöbadens IF - FT Blå 11 Y		
13		Saltsjöbadens IF - FT Grön 12	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb - BTF2-11
14	Tyresögymnastiken - Rockorna Blå		
15		GF Wermdö - FT11-1	Saltsjöbadens IF - FT Blå 11
16	Mälarögymnasterna - Team F 09 Blå Y		
17		Nacka GF - M7	Tyresögymnastiken - Rockorna
18	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb - BTF2-11		
19		Gymnastik Kompaniet - GK TT4	Saltsjöbadens IF - FT Blå 12



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
16-17 nov 2019

SCHEMA SOL-SJUAN

LEDARSAMLING
14:00

Samling vid sekretariatet i tävlingshallen.

DOMARSAMLING
14:00

Anmälda domare samlas i domarrummet vid entrén.

FÖRTRÄNING
14:20

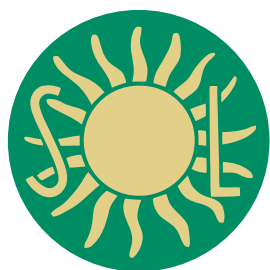
TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	HOPP MED BORD/PLINT
14:20-14:27	Stockholm Top Gymnastics BasTrupp Svart	SOL GF RT Ungdom	Brommagymnasterna FTY Gul
14:27-14:34	Mälarögyptnasterna Team MVG	Brommagymnasterna FTY Gul	SOL GF RT Ungdom
14:34-14:41	KFUM GA Pojktruppen	Brommagymnasterna FTY Svart	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb FT 3
14:41-14:48	Norrtälje GF TGG3	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb FT 3	Brommagymnasterna FTY Svart
14:48-14:55	SOL GF RT Ungdom	Värmdö Gymnastikakademi Truppungdom	Stockholm Top Gymnastics BasTrupp Svart
14:55-15:02	Brommagymnasterna FTY Gul	Stockholm Top Gymnastics BasTrupp Svart	Värmdö Gymnastikakademi Truppungdom
15:02-15:09	Brommagymnasterna FTY Svart	Mälarögyptnasterna Team MVG	KFUM GA Pojktruppen
15:09-15:16	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb FT 3	KFUM GA Pojktruppen	Mälarögyptnasterna Team MVG
15:16-15:23	Värmdö Gymnastikakademi Truppungdom	Norrtälje GF TGG3	
15:23-15:30			Norrtälje GF TGG3

**DEFILERING
& TÄVLINGSSTART**
15:40

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför tävlingshallen. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning, funktionärer på plats kommer att hjälpa lagen att hitta rätt. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING
ca 18:00

Gymnaster och ledare samlas på golvet i tävlingshallen i väntan på resultat.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
16-17 nov 2019

STARTORDNING SOL-SJUAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Brommagymnasterna - FTY Svart		
2		KFUM GA - Pojktruppen	
3			Stockholm Top Gymnastics - BasTrupp Svart
4	SOL GF - RT Ungdom		
5		Sigtuna Märsta Gymnastikklubb - FT 3	
6			Brommagymnasterna - FTY Gul
7	Norrtälje GF - TCG3 Blå		
8		Mälarögyptnasterna - Team MVG	
9			Värmdö Gymnastikakademi - Truppungdom
10	Stockholm Top Gymnastics - BasTrupp Svart Lag 1		
11		Brommagymnasterna - FTY Svart	
12			Norrtälje GF - TCG3
13	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb - FT 3		
14		Stockholm Top Gymnastics - BasTrupp Svart	
15			SOL GF - RT Ungdom
16	Norrtälje GF - TCG3 Svart		
17		Brommagymnasterna - FTY Gul	
18			KFUM GA - Pojktruppen
19	Stockholm Top Gymnastics - BasTrupp Svart Lag A		
20		Värmdö Gymnastikakademi - Truppungdom	
21			Sigtuna Märsta Gymnastikklubb - FT 3
22	Brommagymnasterna - FTY Gul		
23		SOL GF - RT Ungdom	
24			Mälarögyptnasterna - Team MVG
25	Värmdö Gymnastikakademi - Truppungdom		
26		Norrtälje GF - TCG3	
27			Brommagymnasterna - FTY Svart



DELTAGARLISTA

Förening _____

Lagnamn _____

DELTAGARE

	Namn	Födelsedatum
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____
6.	_____	_____
7.	_____	_____
8.	_____	_____
9.	_____	_____
10.	_____	_____
11.	_____	_____
12.	_____	_____
13.	_____	_____
14.	_____	_____
15.	_____	_____
16.	_____	_____
17.	_____	_____
18.	_____	_____
19.	_____	_____
20.	_____	_____
21.	_____	_____
22.	_____	_____
23.	_____	_____
24.	_____	_____
25.	_____	_____

LEDARE

Namn	Innehar licens i trampett/tumbling	
1. _____	Trampett steg ___	Tumbling steg ___
2. _____	Trampett steg ___	Tumbling steg ___
3. _____	Trampett steg ___	Tumbling steg ___
4. _____	Trampett steg ___	Tumbling steg ___

Jag bekräftar att alla gymnaster har giltig tävlingslicens och att tränarna har giltig trampett- och tumblinglicens för de övningar som gymnasterna tävlar på. Listor från Pensum över gymnaster ska även visas upp för arrangör.

Underskrift ansvarig ledare _____

Namnförtydligande _____