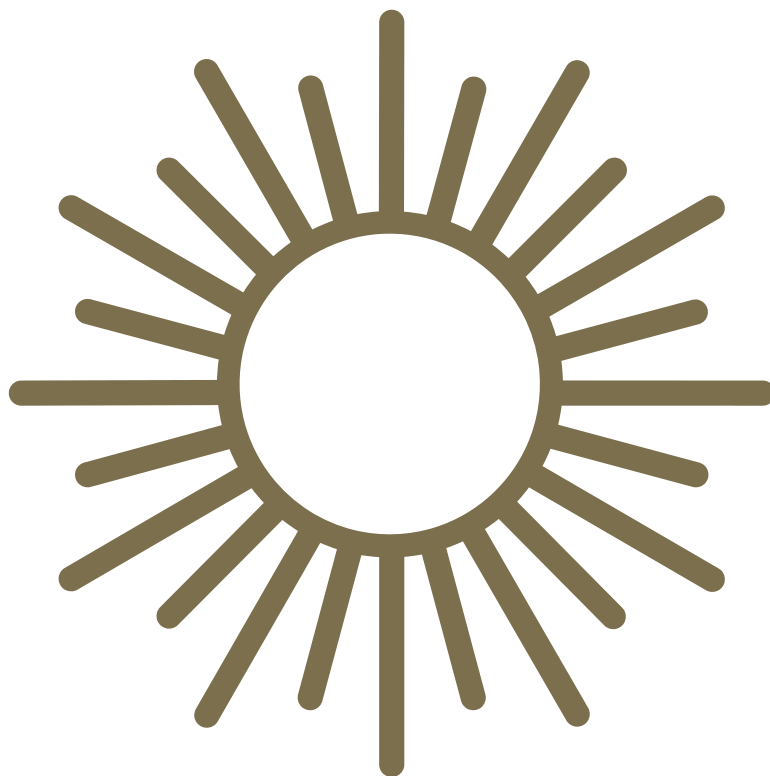


# PM1



## **SOL GF**

# **SOL-CUPEN**

## **22 NOVEMBER 2020**

---

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



# PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

**Webb**  
sol-cupen.se

**Kontakt**  
info@sol-cupen.se

**Datum**  
22 november 2020

## INFO

---

### DATUM

#### Tävlingsdatum

Söndag 22 november 2020. Vilken tid respektive klass går meddelas efter att tävlingsanmälan har stängts.

#### Anmälningdatum

Sista dagen för anmälan är fredagen den 23:e oktober 2020.

### PLATS

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

### LICENSER

Samtliga gymnaster ska ha giltig tävlingslicens. Tävlingsintyg från Pensum ska lämnas in vid ackreditering.

Ledare som passar ska ha licens på rätt nivå för de övningar gymnasterna utför. Fråga oss om du är osäker på vad som menas!

### PM2

PM2 kommer senast två veckor innan tävlingsstart. Frågor skickas till [info@sol-cupen.se](mailto:info@sol-cupen.se).

### CORONA- ANPASSNINGAR

På grund av de rådande restriktionerna kommer höstens SOL-cupen se lite annorlunda ut. Vi hoppas att vi kommer få till en härlig tävlingskänsla trots anpassningarna vi behövt göra och att gymnasterna kommer ha lika kul som de haft tidigare år.

De största och viktigaste ändringarna är:

- Ingen publik på plats - Tävlingen sänds istället digitalt (det väntande laget hejar på det tävlande laget)
- Mindre tävlingsklasser - Max 4 lag per klass
- Ingen prisutdelning - Varje trupp får guldmedalj efter sin sista gren
- Endast ett fristående per lag
- Färre gymnaster per lag - Max 21 personer per lag inklusive tränare

### FRISTÅENDE PÅ MATTOR

För att spara tävlingstid kommer samtliga lag som ställer upp i fristående att tävla på friständemattor. Det kan då underlätta att tävla i strumpor eller tåskor! Observera att förträningen i uppvärmningshallen sker utan mattor.

### 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).



# PM 1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

**Webb**  
sol-cupen.se

**Kontakt**  
info@sol-cupen.se

**Datum**  
22 november 2020

## KLASSER

---

SOL-cupen erbjuder tre klasser för gymnaster födda mellan 2007 och 2013. En klass för de allra minsta, en för nybörjare som är redo att ta första steget in i tävlingsgymnastiken och en för lite mer erfarna gymnaster.

Varje trupp väljer själv vilken klass den vill ställa upp i. Beroende av antalet anmälningar kan tävlingsledningen välja att dela upp klassen i flera mindre delklasser, Observera att på grund av de rådande restriktionerna får ett lag bestå av **max 21 gymnaster och ledare sammanlagt**. Samtliga gymnaster får delta i alla grenar. Våra tävlingsklasser är öppna (både flickor och pojkar är välkomna).

### LILLA SOL-CUPEN

Klassen för våra allra minsta nybörjare. I den här klassen är alla vinnare! Lagen får ingen officiell placering utan får istället en medalj och ett utlåtande från domarna efter att ha tävlat på sitt sista redskap.

Deltagande lag består av gymnaster födda mellan 2009 och 2013.

### SOL-ÅTTAN

Nybörjarklassen för gymnaster som har liten eller ingen tävlingsvana och tränar ett fåtal timmar i veckan. I denna klass tävlar man i grenarna matta/airtrack, hopp och fristående. Deltagande lag får varken ha tävlat på rikstävling eller på regions-/föreningstävlingar med en nivå högre än åttan. *SOL-Åttan* är en grentävling och placering meddelas efter tävlingens slutförande. I år har vi ingen vanlig prisutdelning för att undvika trängsel i tävlingshallen. Varje lag kommer istället få en guldmedalj efter att ha tävlat på sitt sista redskap

### SOL-SJUAN

Fortsättningsklassen för gymnaster som tränar flera gånger i veckan och har viss tävlingsvana. I denna klass tävlar man i grenarna matta/airtrack, hopp och fristående. Deltagande lag får varken ha tävlat på rikstävling eller på regions-/föreningstävlingar med en nivå högre än sjuan. *SOL-Sjuan* är en grentävling och placering meddelas efter tävlingens slutförande. I år har vi ingen vanlig prisutdelning för att undvika trängsel i tävlingshallen. Varje lag kommer istället få en guldmedalj efter att ha tävlat på sitt sista redskap

## GRENTÄVLING

---

### MEDALJUTDELNING

Klasserna *SOL-Åttan* och *SOL-Sjuan* genomförs som grentävlingar. Truppen väljer själv vilka grenar den ska delta i vid anmälan. Placering för respektive klass meddelas efter tävlingens slutförande.

I år har vi ingen vanlig prisutdelning för att undvika trängsel i tävlingshallen. Varje lag kommer istället få en guldmedalj efter att ha tävlat på sitt sista redskap.

### FLERA FRISTÅENDESTARTER

I år kommer man inte kunna ställa upp med flera fristående startar per lag.



# PM 1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

**Webb**  
sol-cupen.se

**Kontakt**  
info@sol-cupen.se

**Datum**  
22 november 2020

## ANMÄLAN

---

Innan ni anmäler ert lag är det viktigt att läsa igenom tävlingsbestämmelserna och se till att ni gör anmälan till den klass som är bäst lämpad för just ert lag. Anmälan görs via SOL-cupens hemsida [sol-cupen.se](http://sol-cupen.se) och är öppen till och med den **23:e oktober** eller tills tävlingsklasserna är fyllda (först till kvarn). Observera att domaranmälan görs separat.

### AVGIFT

Anmälningsavgiften är 600 kr per trupp och gren. Anmälningsavgiften faktureras i samband med att anmälan stänger. Strykningar efter sista anmälningsdagen faktureras fullt belopp.

### DISPENSER

Ett anmält lag har rätt att utnyttja totalt två dispenser. En dispens kan användas till att anmäla en gymnast som inte uppfyller ålderskraven. I år kan man inte använda en dispens för att anmäla en extra gymnast.

## MUSIK

---

Vid tävlingar inom truppgymnastik 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..

### FORMAT

All musik ska skickas till [info@sol-cupen.se](mailto:info@sol-cupen.se) i form av mp3-filer senast **13: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.



# PM 1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

**Webb**  
sol-cupen.se

**Kontakt**  
info@sol-cupen.se

**Datum**  
22 november 2020

## DOMARE

---

Samtliga deltagande lag måste anmäla en domare. Domaranmälan ska göras via SOL-cupens hemsida [sol-cupen.se](http://sol-cupen.se) och är öppen till och med den **23:e oktober**. En straffavgift på 2000 kr debiteras de lag som anmäler sig utan domare. Den anmälda domaren kan vara någon som har en förenings- eller regionsdomarutbildning. Det kan också vara någon som är gymnast, tränare eller på annat sätt insatt i det gymnastiska utförandet. Vi ställer med andra ord inga krav på utbildning eller tidigare domarerfarenhet.

Som domare erhåller du ett arvode enligt nedan, samt mellanmål i form av dricka, frukt och godis. I utbyte kräver SOL GF att du, tillsammans med dina meddomare, kommer fram till en rättvis placering av de deltagande lagen. Vi kommer inte att delge några officiella poäng, även om det underlättar för dig som domare att använda dig utav ett poängsystem.

Det går inte i nuläget att säga vilken klass domaren kommer att få döma men hänsyn tas till önskemål i anmälan. Domarlista kommer ut i samband med PM2.

**I år kommer varje domare att döma samtliga grenar med max 4 lag per gren.**

### ARVODEN

#### Steg 2 eller högre

400 kr per tävlingspool

#### Steg 1

300 kr per tävlingspool

#### Tyckare

200 kr per tävlingspool

## BEDÖMNING

---

Bedömning sker enligt [Nationellt Bedömningsreglemente Trupp version 2.0](#) med undantagen enligt nedan.

### LILLA SOL-CUPEN

Ingen poängbedömning och ingen placering. Hela laget övar på att tävla och får ett utlåtande från domarna för varje gren de ställer upp i. Poängangivelsen nedan för denna klass är endast till för att nya tyckare och domare ska få öva på att döma och räkna utförandepoäng.

### SOL-ÅTTAN

De 6 gymnasterna med minst utförandeavdrag är de som räknas per varv. Kompositionen och svårigheten räknas emellertid på de 6 sista gymnasterna. I friståendet tas samtliga gymnasters utförande med i beräkningarna. Det är därför lättare att samla på sig utförandeavdrag om friståendelaget består av många gymnaster.

### SOL-SJUAN

De 6 gymnasterna med minst utförandeavdrag är de som räknas per varv. Kompositionen och svårigheten räknas emellertid på de 6 sista gymnasterna. I friståendet tas samtliga gymnasters utförande med i beräkningarna. Det är därför lättare att samla på sig utförandeavdrag om friståendelaget består av många gymnaster.



# PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

**Webb**  
sol-cupen.se

**Kontakt**  
info@sol-cupen.se

**Datum**  
22 november 2020

## TÄVLINGSKRAV

LILLA SOL-CUPEN

FRISTÅENDE

### REDSKAP

Mattvåder 14x16 meter.

### FÖRBINDELSER

1.3.2.1

Maxavdrag 0.3.

### SVÅRIGHETER

1.4

- Minst 1 piruett eller piruettpreparation (en fot på tå)
- Minst 1 hopp
- Minst 1 balansmoment och/eller kraftmoment
- Minst 1 akrobatiska moment (även kullerbytta är tillåtet)

### FÖRFLYTTNINGAR

1.3.2.2

Maxavdrag 0.2.

### ÖVNINGSVAL

1.3.2.3

Maxavdrag 0.3.

### RIKTNINGAR

1.3.2.5

Avdrag ges ej.

### FRONTER

1.3.2.6

Avdrag ges ej.  
Vi ser gärna att truppen utför rörelser med bröstet riktat mot två av fronterna framåt, bakåt, höger och vänster.

### FELAKTIG TID

1.5.3.1

Friståendet ska vara mellan 0:45 - 2:45 minuter.

### FORMATIONER

1.3.2.7

Friståendet ska innehålla minst 2 olika formationer som framgår av bedömningsunderlaget.

### FELAKTIG MUSIK

1.5.3.2

Avdrag ges ej.

### HANDSTÅENDE

1.3.2.8

Avdrag ges ej.

### FLEXIBILITETSELEMENT

1.3.2.9

Avdrag ges ej.

### GRUPPELEMENT

1.3.2.10

Avdrag ges ej.

### RYTMISK SEKVENS

1.3.2.11

Avdrag ges ej.



# PM 1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

**Webb**  
sol-cupen.se

**Kontakt**  
info@sol-cupen.se

**Datum**  
22 november 2020

## TÄVLINGSKRAV LILLA SOL-CUPEN MATTÅ

Lagen kan välja att utföra 2 eller 3 varv.

Ett varv ska vara likavarv (alla gymnaster utför samma serie).

Ett varv ska bestå av minst två övningar. Övningarna får vara lika.

Ett varv ska bestå av minst två övningar. Övningarna ska vara olika.

Om truppen väljer att genomföra ett tredje varv kan det bestå av en övning.

Övningarna väljs ur nedanstående lista. Ordningen mellan övningarna i serien är valfri och alla gymnaster behöver inte göra övningarna i samma ordning (förskjuten ström är alltså tillåten).

Ingen gymnast får köra exakt samma varv mer än en gång, och inget lag får upprepa ett varv. Mellansteg är tillåtna på alla varven. Alla sorters mellansteg är godkända.

## REDSKAP

- Airtrack med ansatsbana och landningzon (landningsmattor med dämpningsmatta)
- Mattvåd

Det är tillåtet att stegra mellan mattvåd och airtrack i ett och samma varv.

Se bilagan *Redskapslista* för fullständig lista på tillgängliga redskap.

## FELAKTIG ORDNING I VARV 2 OCH 3 2.3.1.2

Avdrag 0.1/gymnast.  
Förskjuten ström är tillåten.

## SPRINGER EJ TILLBAKA 2.5.2.7

Avdrag ges ej.

## UTEBLIVET FRAMÅT- OCH BAKÅTVARV 2.3.1.5

Avdrag ges ej.

## FELAKTIG TID 2.5.4.1

Avdrag ges ej.

## ÖVNINGSKRAV 2.3.1.4

**Tillåtna övningar**

- Kullerbytta
- Bakåtkullerbytta
- Hjulning
- Rondat
- Handstående (nedrullning)
- Handvolt
- Flickis

## FELAKTIG MUSIK 2.5.4.2

Avdrag ges ej.

## ANTAL TRÄNARE 2.5.4.3

Avdrag ges ej för antal eller placering.

## MARKERING AV ANLOPP 2.5.4.5

Avdrag ges ej. Både strömmarkering och "inrop" är tillåtet.

## SVÅRIGHET 2.4

Fast svårighetsvärde  
0.5 poäng/gymnast (max 3.0).



# PM 1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

**Webb**  
sol-cupen.se

**Kontakt**  
info@sol-cupen.se

**Datum**  
22 november 2020

## TÄVLINGSKRAV

LILLA SOL-CUPEN  
HOPP

Lagen kan välja att utföra 2 eller 3 varv.

Ett varv ska vara likavarv (alla gymnaster utför samma övning).

Minst ett varv ska utföras med bord/plint och minst ett varv utan.

Övningarna väljs ur nedanstående lista.

Ingen gymnast får köra exakt samma varv mer än en gång, och inget lag får upprepa ett varv.

Det är tillåtet att stegra mellan plint och bord i ett och samma varv.

## REDSKAP

- Valfri trampett som redan finns i hallen, hoppbord/plint, samt landningzon (landningsmattor med dämpningsmatta)
- Valfri satsbräda som redan finns i hallen, plint, samt nedslagsmatta (ej tjockmatta)

Det är tillåtet att använda 6 meter ansatsklossar till trampetten.

De flesta trampetter har fast vinkel och går ej att ändra, se *redskapslistan* för mer info. Måttband finns ej att tillgå.

Se bilagan *Redskapslista* för fullständig lista på tillgängliga redskap.

## ÖVNINGSKRAV

3.3.1.4

### Tillåtna övningar

- Ljushopp
- Ljushopp med bendelning (X-hopp)
- Grupperad frivolt
- Pikerad frivolt
- Katthopp upp, ljushopp av på plint
- Katthopp upp, grenhopp av på plint
- Katthopp upp, kullerbytta av på plint
- Kullerbytta på plint
- Sidhopp på plint
- Överslag på plint med satsbräda och nedslagsmatta
- Överslag på plint med trampett och nedslagsmatta
- Överslag på bord

### SPRINGER EJ

#### TILLBAKA

3.5.2.7

Avdrag ges ej.

### FELAKTIG TID

3.5.4.1

Avdrag ges ej.

### FELAKTIG MUSIK

3.5.4.2

Avdrag ges ej.

### ANTAL TRÄNARE

3.5.4.3

Avdrag ges ej för antal eller placering.

### MARKERING

#### AV ANLOPP

3.5.4.5

Avdrag ges ej. Både strömmarkering och "inrop" är tillåtet.

Det är inte tillåtet att skruva några volter.

## VARV MED HOPPREDSKAP

3.3.1.5

Det är krav på att laget ska ha med minst ett bord-/plintvarv och minst ett varv utan.

## SVÅRIGHET

3,4

Fast svårighetsvärde

0.5 poäng/gymnast (max 3.0).





# PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

**Webb**  
sol-cupen.se

**Kontakt**  
info@sol-cupen.se

**Datum**  
22 november 2020

## TÄVLINGSKRAV

SOL-ÅTTAN  
FRISTÅENDE

### REDSKAP

Mattvåder 14x16 meter.

### FÖRBINDELSER

1.3.2.1

Maxavdrag 0.3.

### FÖRFLYTTNINGAR

1.3.2.2

Maxavdrag 0.2.

### ÖVNINGSVAL

1.3.2.3

Maxavdrag 0.3.

### RIKTNINGAR

1.3.2.5

Avdrag ges ej.

### FRONTER

1.3.2.6

Avdrag ges ej.  
Vi ser gärna att truppen utför rörelser med bröstet riktat mot två av fronterna framåt, bakåt, höger och vänster.

### FORMATIONER

1.3.2.7

Friståendet ska innehålla minst 2 olika formationer som framgår av bedömningsunderlaget.

### HANDSTÅENDE

1.3.2.8

Avdrag ges ej.

### FLEXIBILITETSELEMENT

1.3.2.9

Avdrag ges ej.

### GRUPPELEMENT

1.3.2.9

Avdrag ges ej.

### RYTMISK SEKvens

1.3.2.11

Avdrag ges ej.

### SVÅRIGHETER

1.4

- Minst 1 piruett eller piruettpreparation (en fot på tå)
- Minst 1 hopp
- Minst 1 balansmoment och/eller kraftmoment
- Minst 1 akrobatiska moment (även kullerbytta är tillåtet)

Se [Svårighetstabell - Fristående](#) för övningsval. 0.5 ges i svårighetsvärde för varje uppfyllt krav.

### FELAKTIG TID

1.5.3.1

Friståendet ska vara mellan 0:45 - 2:45 minuter.

### FELAKTIG MUSIK

1.5.3.2

Avdrag ges ej.



# PM 1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

**Webb**  
sol-cupen.se

**Kontakt**  
info@sol-cupen.se

**Datum**  
22 november 2020

## TÄVLINGSKRAV SOL-ÅTTAN MATTÅ

Lagen kan välja att utföra 2 eller 3 varv.

Ett varv ska vara likavarv (alla gymnaster utför samma serie).

Ett varv ska bestå av minst två övningar. Övningarna får vara lika.

Ett varv ska bestå av minst två övningar. Övningarna ska vara olika.

Om truppen väljer att genomföra ett tredje varv kan det bestå av en övning.

Övningarna väljs ur nedanstående lista. Ordningen mellan övningarna i serien är valfri och alla gymnaster behöver inte göra övningarna i samma ordning (förskjuten ström är alltså tillåten).

Ingen gymnast får köra exakt samma varv mer än en gång, och inget lag får upprepa ett varv. Mellansteg är tillåtna på alla varven. Alla sorters mellansteg är godkända.

## REDSKAP

- Airtrack med ansatsbana och landningzon (landningsmattor med dämpningsmatta)
- Mattvåd

Det är tillåtet att stegra mellan mattvåd och airtrack i ett och samma varv.

Se bilagan *Redskapslista* för fullständig lista på tillgängliga redskap.

## FELAKTIG ORDNING I VARV 2 OCH 3 2.3.1.2

Avdrag 0.1/gymnast.  
Förskjuten ström är tillåten.

## SPRINGER EJ TILLBAKA 2.5.2.7

Avdrag ges ej.

## UTEBLIVET FRAMÅT- OCH BAKÅTVARV 2.3.1.5

Avdrag ges ej.

## FELAKTIG TID 2.5.4.1

Avdrag ges ej.

## ÖVNINGSKRAV 2.3.1.4

**Tillåtna övningar**

- Kullerbytta
- Bakåtkullerbytta
- Hjulning
- Rondat
- Handstående (nedrullning)
- Handvolt
- Flickis

## FELAKTIG MUSIK 2.5.4.2

Avdrag ges ej.

## ANTAL TRÄNARE 2.5.4.3

Avdrag ges ej för antal eller placering.

## SVÅRIGHET 2.4

Fast svårighetsvärde  
0.5 poäng/gymnast (max 3.0).

## MARKERING AV ANLOPP 2.5.4.5

Avdrag ges ej. Både strömmarkering och "inrop" är tillåtet.



# PM 1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

**Webb**  
sol-cupen.se

**Kontakt**  
info@sol-cupen.se

**Datum**  
22 november 2020

## TÄVLINGSKRAV

SOL-ÅTTAN  
HOPP

Lagen kan välja att utföra 2 eller 3 varv.

Ett varv ska vara likavarv (alla gymnaster utför samma övning).

Minst ett varv ska utföras med bord/plint och minst ett varv utan.

Övningarna väljs ur nedanstående lista.

Ingen gymnast får köra exakt samma varv mer än en gång, och inget lag får upprepa ett varv.

Det är tillåtet att stegra mellan plint och bord i ett och samma varv.

## REDSKAP

- Valfri trampett som redan finns i hallen, hoppbord/plint, samt landningzon (landningsmattor med dämpningsmatta)
- Valfri satsbräda som redan finns i hallen, plint, samt nedslagsmatta (ej tjockmatta)

Det är tillåtet att använda 6 meter ansatsklossar till trampetten.

De flesta trampetter har fast vinkel och går ej att ändra, se *redskapslistan* för mer info. Måttband finns ej att tillgå.

Se bilagan *Redskapslista* för fullständig lista på tillgängliga redskap.

## ÖVNINGSKRAV

3.3.1.4

### Tillåtna övningar

- Ljushopp
- Ljushopp med bendelning (X-hopp)
- Grupperad frivolt
- Pikerad frivolt
- Katthopp upp, ljushopp av på plint
- Katthopp upp, grenhopp av på plint
- Katthopp upp, kullerbytta av på plint
- Kullerbytta på plint
- Sidhopp på plint
- Överslag på plint med satsbräda och nedslagsmatta
- Överslag på plint med trampett och nedslagsmatta
- Överslag på bord

### SPRINGER EJ

#### TILLBAKA

3.5.2.7

Avdrag ges ej.

### FELAKTIG TID

3.5.4.1

Avdrag ges ej.

### FELAKTIG MUSIK

3.5.4.2

Avdrag ges ej.

### ANTAL TRÄNARE

3.5.4.3

Avdrag ges ej för antal eller placering.

### MARKERING

#### AV ANLOPP

3.5.4.5

Avdrag ges ej. Både strömmarkering och "inrop" är tillåtet.

Det är inte tillåtet att skruva några volter.

Det är krav på att laget ska ha med minst ett bord-/plintvarv och minst ett varv utan.

Avdrag 2.0 om varv med eller utan hoppredskap saknas.

Fast svårighetsvärde

0.5 poäng/gymnast (max 3.0).

## VARV MED HOPPREDSKAP

3.3.1.5

## SVÅRIGHET

3.4



# PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

**Webb**  
sol-cupen.se

**Kontakt**  
info@sol-cupen.se

**Datum**  
22 november 2020

## TÄVLINGSKRAV

SOL-SJUAN  
FRISTÅENDE

### REDSKAP

Mattvåder 14x16 meter.

### FÖRBINDELSER

1.3.2.1

Maxavdrag 0.3.

### FÖRFLYTTNINGAR

1.3.2.2

Maxavdrag 0.2.

### ÖVNINGSVAL

1.3.2.3

Maxavdrag 0.3.

### RIKTNINGAR

1.3.2.5

En riktning krävs.  
Avdrag 0,2 om riktning saknas.

### FRONTER

1.3.2.6

Två fronter krävs.  
Avdrag 0,2 för varje front som saknas.

### FORMATIONER

1.3.2.7

Friståendet ska innehålla minst 3 olika formationer som framgår av bedömningsunderlaget. Minst en av formation ska vara svängd och minst en ska vara liten.

### HANDSTÅENDE

1.3.2.8

Avdrag ges ej.

### FLEXIBILITETSELEMENT

1.3.2.9

Avdrag ges ej.

### GRUPPELEMENT

1.3.2.10

Avdrag 0.3.

### RYTMISK SEKVENS

1.3.2.11

Avdrag ges ej.

### SVÅRIGHETER

1.4

- Minst 1 piruett
- Minst 1 hopp
- Minst 1 balansmoment och/eller kraftmoment
- Minst 1 akrobatiska moment (även kullerbytta är tillåtet)
- Minst 1 kombination

Se [Svårighetstabell - Fristående](#) för övningsval. 0.5 ges i svårighetsvärde för varje uppfyllt krav.

### FELAKTIG TID

1.5.3.1

Friståendet ska vara mellan 1:30 - 2:45 minuter.

### FELAKTIG MUSIK

1.5.3.2

Avdrag ges ej.



# PM 1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

**Webb**  
sol-cupen.se

**Kontakt**  
info@sol-cupen.se

**Datum**  
22 november 2020

## TÄVLINGSKRAV

SOL-SJUAN

MATTA

Lagen ska utföra 3 varv.

Första varvet ska vara likavarv.

Varje varv ska bestå av minst två övningar.

Ett av varven ska bestå av minst två olika övningar, ett av de andra varven kan bytas ut mot ett varv med handvolt stäm.

Övningarna väljs ur nedanstående lista. Ordningen mellan övningarna i serien är valfri och alla gymnaster behöver inte göra övningarna i samma ordning (förskjuten ström är alltså tillåten).

Ingen gymnast får köra exakt samma varv mer än en gång, och inget lag får upprepa ett varv. Mellansteg är tillåtna på alla varven. Alla sorters mellansteg är godkända.

## REDSKAP

- Airtrack med ansatsbana och landningzon (landningsmattor med dämpningsmatta)
- Mattvåd

Samtliga deltagande gymnaster utför övningarna på ett och samma redskap per varv.

Se bilagan *Redskapslista* för fullständig lista på tillgängliga redskap.

### FELAKTIG ORDNING I VARV 2 OCH 3

2.3.1.2

Avdrag 0.1/gymnast.  
Förskjuten ström är tillåten.

### SPRINGER EJ TILLBAKA

2.5.2.7

Avdrag 0.2 om gymnasterna  
inte springer tillbaka.  
Avdrag 0.2 om gymnasterna  
inte återvänder i samlad trupp.

### UTEBLIVET FRAMÅT- OCH BAKÅTVARV

2.3.1.5

Avdrag ges ej.

### FELAKTIG TID

2.5.4.1

Avdrag ges ej.

### ÖVNINGSKRAV

2.3.1.4

Se [Svårighetstabell - Tumbling](#)  
för övningsval (inkl. kullerbytta  
och handstående nedrullning).

### FELAKTIG MUSIK

2.5.4.2

Avdrag ges ej.

Volter med dubbel rotation är ej  
tillåtna.

### ANTAL TRÄNARE

2.5.4.3

Avdrag ges ej för antal  
eller placering.

### SVÅRIGHET

2.4

Fast svårighetsvärde  
0.5 poäng/gymnast (max 3.0).

### MARKERING AV ANLOPP

2.5.4.5

Avdrag ges ej. Både  
strömmarkering och "inrop" är  
tillåtet.



# PM 1

# SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

**Webb**  
sol-cupen.se  
**Kontakt**  
info@sol-cupen.se  
**Datum**  
22 november 2020

## TÄVLINGSKRAV

SOL-SJUAN  
HOPP

Laget ska utföra 3 varv.  
Första varvet ska vara likavarv.  
Minst ett varv ska utföras med bord/plint och minst ett varv utan.  
Övningarna väljs ur nedanstående lista.  
Ingen gymnast får köra exakt samma varv mer än en gång, och inget lag får upprepa ett varv.  
Det är tillåtet att stegra mellan plint och bord i ett och samma varv.

## REDSKAP

- Valfri trampett som redan finns i hallen, hoppbord, samt landningzon (landningsmattor med dämpningsmatta)
- Valfri satsbräda som redan finns i hallen, plint, samt nedslagsmatta (ej tjockmatta)

Det är inte tillåtet att springa på klossar/bänkar till trampetten.  
De flesta trampetter har fast vinkel och går ej att ändra, se *redskapslistan* för mer info.  
Måttband finns ej att tillgå.

Se bilagan *Redskapslista* för fullständig lista på tillgängliga redskap.

## ÖVNINGSKRAV

3.3.1.4

Se [Svårighetstabell - Trampett](#) för övningsval (inkl. samtliga tilläggsövningar).

Volter med dubbel rotation är ej tillåtna.

## VARV MED HOPPREDSKAP

3.3.1.5

Det är krav på att laget ska ha med minst ett bord-/plintvarv och minst ett varv utan.  
Avdrag 2.0 om varv med eller utan hoppredskap saknas.

## SVÅRIGHET

3.4

Fast svårighetsvärde  
0.5 poäng/gymnast (max 3.0).

## SPRINGER EJ TILLBAKA

3.5.2.7

Avdrag 0.2 om gymnasterna inte springer tillbaka.  
Avdrag 0.2 om gymnasterna inte återvänder i samlad trupp.

## FELAKTIG TID

3.5.4.1

Avdrag ges ej.

## FELAKTIG MUSIK

3.5.4.2

Avdrag ges ej.

## ANTAL TRÄNARE

3.5.4.3

Avdrag ges ej för antal eller placering.

## MARKERING AV ANLOPP

3.5.4.5

Avdrag ges ej. Både strömmarkering och "inrop" är tillåtet.