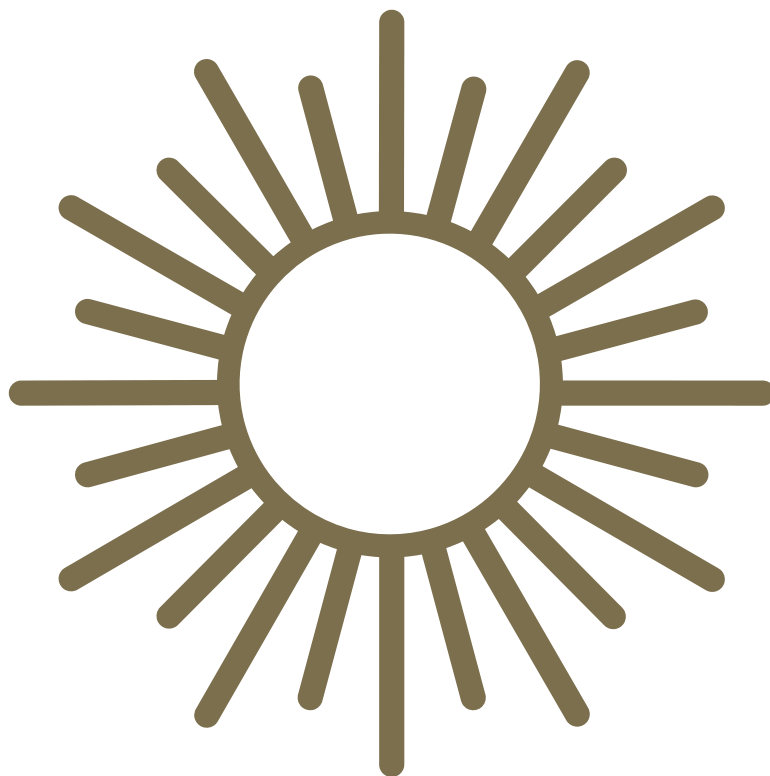


PM2



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.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
22 november 2020

INFO

Tävlingen kommer att vara uppdelad i 3 klasser över 5 pooler. En del av poolerna kommer ha tävlande lag från olika klasser.

I år kommer tävlingen vara anpassad efter de rekommendationer Folkhälsomyndigheten och Gymnastikförbundet har publicerat och det är därför viktigt att alla ledare läser och förstår säkerhetsprotokollet på sidan 6 innan ni anländer till hallen!

DATUM

Söndag 22 november

08:00-10:30: Kullerbyttan (Sjuan)

10:30-13:00: Hjulningen (Lilla SOL-cupen & Åttan)

13:00-15:30: Rondaten (Åttan)

15:30-18:00: Volten (Åttan)

18:00-20:30: Piruetten (Åttan)

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.

Musikformat

All musik ska skickas till 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.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
22 november 2020

INFÖR TÄVLINGEN

ACKREDITERING

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

Deltagarlista

En lista på samtliga gymnaster och ledare som ska delta under tävlingen lämnas in. 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. Det är viktigt att namnen på listan stämmer då den även kommer att användas vid eventuell smittspårning.

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 visas upp i samband med att deltagarlistan lämnas in. 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 kopiator 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 2020

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
22 november 2020

UNDER TÄVLINGEN

OMKLÄDNINGSRUM

Omklädningsrum finns tillgängliga för alla tävlande lag på våning två. Följ skyltarna på plats till ditt lags tilldelade rum.

SOL GF ansvarar inte för värdesaker och andra tillhörigheter.

Lämna ej värdesaker i omklädningsrummen under tävlingsdagen!

LEDARSAMLING

Ledarsamling hålls 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. Samlingstiden är angiven i schemat för respektive klass.

DOMARSAMLING

Domarna samlas i domarrummet vid huvudentrén för respektive klass. 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. Samlingstiden är angiven i schemat för respektive klass.

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

Ingen defileringen kommer att hållas i år på grund av rådande restriktioner. De tävlande lagen kommer att presenteras när de går upp för att tävla på sitt första redskap.

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 2020

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
22 november 2020

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 lagets 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.

UPPVÄRMNING

Uppvärmning sker både i tävlingshallen och i träningshallen. Varje lag har blivit tilldelat ett uppvärmningsområde som framgår i schemat för respektive pool längre ner.

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. Fristående förträning är schemalagd och hålls i den lilla träningshallen. 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 fristående förträningen i lilla hallen sker **utan mattor**.

SJUKVÅRDARE

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

PUBLIK

I år har vi på grund av rådande restriktioner inte möjlighet att ta emot någon publik på plats. Det kommer istället gå att köpa biljetter och se tävlingen online. Håll utkik på sol-cupen.se för mer information.

Det lag som är på tur att tävla kommer att sitta i publiken och heja på det tävlande laget. Vi hoppas att det går att få till en bra tävlingskänsla trots alla anpassningar och att ni hejar på ordentligt även om laget som tävlar är från en annan förening!

CAFÉ

Det kommer inte att finnas något café i år så se till att ta med er den fika ni behöver.

EFTER TÄVLINGEN

PRISUTDELNING

I år har vi ingen vanlig prisutdelning. För att undvika trängsel i tävlingshallen kommer varje lag istället få en guldmedalj efter att ha tävlat i sin sista gren.

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 2020

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
22 november 2020

CORONA

SÄKERHETS- PROTOKOLL

För att kunna genomföra tävlingen under pågående pandemi med rådande restriktioner är det viktigt att alla deltagare hjälps åt att följa Folkhälsomyndighetens allmänna råd och det säkerhetsprotokoll vi tagit fram.

Lag som inte följer reglerna kommer att bli avvisade från tävlingen.

ANKOMST

Det är inte tillåtet att beträda hallen innan schemalagd tid. Lag som anländer för tidigt väntar utanför huvudentrén tills de blir inkallade.

Begränsningen på totalt 21 deltagare per trupp (gymnaster och ledare) gäller fortfarande. Trupper med fler deltagare kommer att nekas inträde i hallen.

Föräldrar som lämnar och hämtar gymnaster gör så utanför hallen. Som ansvarig ledare för din trupp ansvarar du för att denna information förmedlas till de tävlandes föräldrar.

Endast gymnaster, ledare, domare och funktionärer är tillåtna i hallen. Önskar man att följa tävlingen kan man göra det genom att köpa biljetter och se tävlingen online. Håll utkik på sol-cupen.se för mer information.

Vi rekommenderar att gymnaster och ledare kommer ombytta till tävlingen.

RÖRELSE INOM ANLÄGGNINGEN

För att minimera kontakten mellan de tävlande lagen kommer man inte kunna röra sig fritt i anläggningen under tävlingen. Vid ankomst blir lagen hänvisade till sitt omklädningsrum eller till sitt uppvärmningsområde (se schema). Då man rör sig mellan träningshallen och tävlingshallen är det viktigt att följa de uppsatta instruktionerna och hänvisningarna. Flödet mellan hallarna är alltid enkelriktat.

När det egna laget inte är schemalagt att sitta på läktaren eller vara ute på tävlingsgolvet kan laget välja om de vill hålla till i omklädningsrummet eller i träningshallen.

Exempel

Truppen *Katterna* är först ut att tävla på matta och har laget *Kaninerna* som publik. När *Katterna* har utfört sina varv lämnar de tävlingshallen och följer skyltarna ut från hallen och upp till omklädningsrummen. *Katterna* väljer om de vill stanna i sitt omklädningsrum eller fortsätta ner till träningshallen, i träningshallen kommer åtminstone ena halvan av hallen stå ledig. Samtidigt går *Kaninerna* ned från läktaren till tävlingsgolvet och gör sig redo att utföra sina varv. Truppen *Fiskarna* har värmt upp i träningshallen och blir inkallade av en funktionär att sitta som publik åt *Kaninerna*, *Fiskarna* går upp på läktaren så snart *Katterna* har lämnat hallen.

Det kommer att finnas funktionärer på plats som hjälper lagen att hitta rätt och komma till tävlingshallen i tid.

HYGIEN

I omklädningsrummen kommer det finnas handsprit och tvål tillgänglig för alla deltagare. Vi ber er att hålla er till de toaletter som finns i ert omklädningsrum och ej använda de allmänna som finns på entréplan.

AVFÄRD

Efter avslutat tävlande ber vi er att använda utgången på övre våningen för att inte komma i kontakt med lag som kommer genom huvudentrén.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
22 november 2020

HÅLLTIDER SÖNDAG

KULLERBYTTAN

SOL-SJUAN

08:00	Hallen öppnar
08:30	Ledarsamling
08:30	Domarsamling
08:45-09:10	Förträning
09:15	Tävlingsstart
ca 10:10	Tävlingen avslutas

HJULNINGEN

LILLA SOL-CUPEN
& SOL-ÅTTAN

10:30	Hallen öppnar
11:00	Ledarsamling
11:00	Domarsamling
11:15-11:40	Förträning
11:45	Tävlingsstart
ca 12:40	Tävlingen avslutas

RONDATEN

SOL-ÅTTAN

13:00	Hallen öppnar
13:30	Ledarsamling
13:30	Domarsamling
13:45-14:10	Förträning
14:15	Tävlingsstart
ca 15:10	Tävlingen avslutas

VOLTEN

SOL-ÅTTAN

15:30	Hallen öppnar
16:00	Ledarsamling
16:00	Domarsamling
16:15-16:40	Förträning
16:45	Tävlingsstart
ca 17:40	Tävlingen avslutas

PIRUETTEN

SOL-ÅTTAN

18:00	Hallen öppnar
18:30	Ledarsamling
18:30	Domarsamling
18:45-19:10	Förträning
19:15	Tävlingsstart
ca 20:10	Tävlingen avslutas



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
22 november 2020

SCHEMA

KULLERBYTTAN

HALLEN ÖPPNAR

08:00

Lagen släpps in ett i taget och det är inte möjligt att komma in i hallen innan den angivna tiden. Vid ankomst hänvisas laget till sitt omklädningsrum och en av ledarna hänvisas till sekretariatet för ackreditering.

LEDARSAMLING

08:30

Samling vid sekretariatet i tävlingshallen.

UPPVÄRMNING

TILL 08:45

Uppvärmning för respektive grupp sker på angiven plats. Uppvärmningsområdena kommer att vara uppmärkta i hallarna.

TRUPP	PLATS
SOL GF RT Ungdom	Träningshall Del A
Sofia GF Minior 2	Träningshall Del B
Huddinge GF TTY-Röd	Tävlingshall Del A
LEDIG TÄVLINGSPLATS 1	Tävlingshall Del B

FÖRTRÄNING

08:45

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	FRISTÅENDE (LILLA HALLEN)
08:45-08:50	Huddinge GF TTY-Röd	LEDIG TÄVLINGSPLATS 1	SOL GF RT Ungdom
08:50-08:55	LEDIG TÄVLINGSPLATS 1	Huddinge GF TTY-Röd	
08:55-09:00	<i>Hallbyte</i>		
09:00-09:05	SOL GF RT Ungdom	Sofia GF Minior 2	Huddinge GF TTY-Röd
09:05-09:10	Sofia GF Minior 2	SOL GF RT Ungdom	LEDIG TÄVLINGSPLATS 1

TÄVLINGSSTART

09:15

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

AVSLUT

CA 10:10

Tävlingsklassen avslutas och vi ber lagen att inte hänga kvar längre än nödvändigt för att undvika trängsel med lagen som kommer efter.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

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

STARTORDNING

KULLERBYTTAN

START NR	MATTA/AIRTRACK	HOPP	FRISTÅENDE	PUBLIK
1	SOL GF RT Ungdom			Sofia GF Minior 2
2	Sofia GF Minior 2			Huddinge GF TTY-Röd
3	Huddinge GF TTY-Röd			LEDIG TÄVLINGSPLATS 1
4	LEDIG TÄVLINGSPLATS 1			SOL GF RT Ungdom
5		SOL GF RT Ungdom		Sofia GF Minior 2
6		Sofia GF Minior 2		Huddinge GF TTY-Röd
7		Huddinge GF TTY-Röd		LEDIG TÄVLINGSPLATS 1
8		LEDIG TÄVLINGSPLATS 1		SOL GF RT Ungdom
9			SOL GF RT Ungdom	Huddinge GF TTY-Röd
10			Huddinge GF TTY-Röd	LEDIG TÄVLINGSPLATS 1
11			LEDIG TÄVLINGSPLATS 1	Sofia GF Minior 2



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
22 november 2020

SCHEMA

HJULNINGEN

HALLEN ÖPPNAR

10:30

Lagen släpps in ett i taget och det är inte möjligt att komma in i hallen innan den angivna tiden. Vid ankomst hänvisas laget till sitt omklädningsrum och en av ledarna hänvisas till sekretariatet för ackreditering.

LEDARSAMLING

11:00

Samling vid sekretariatet i tävlingshallen.

UPPVÄRMNING

TILL 11:15

Uppvärmning för respektive grupp sker på angiven plats. Uppvärmningsområdena kommer att vara uppmärkta i hallarna.

TRUPP	PLATS
Nacka GF M1	Träningshall Del A
Värmdö Gymnastikakademi Minior Ametist	Träningshall Del B
Sollentunagymnasterna Röd	Tävlingshall Del A
Sollentunagymnasterna Svart	Tävlingshall Del B

FÖRTRÄNING

11:15

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	FRISTÅENDE (LILLA HALLEN)
11:15-11:20	Sollentunagymnasterna Röd	Sollentunagymnasterna Svart	Nacka GF M1
11:20-11:25	Sollentunagymnasterna Svart	Sollentunagymnasterna Röd	Värmdö Gymnastikakademi Minior Ametist
11:25-11:30	<i>Hallbyte</i>		
11:30-11:35	Nacka GF M1	Värmdö Gymnastikakademi Minior Ametist	
11:35-11:40	Värmdö Gymnastikakademi Minior Ametist	Nacka GF M1	

TÄVLINGSSTART

11:45

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

AVSLUT

CA 12:40

Tävlingsklassen avslutas och vi ber lagen att inte hänga kvar längre än nödvändigt för att undvika trängsel med lagen som kommer efter.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

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

STARTORDNING HJULNINGEN

START NR	MATTA/AIRTRACK	HOPP	FRISTÅENDE	PUBLIK
1	Nacka GF M1			Värmdö Gymnastikakademi Minior Ametist
2	Värmdö Gymnastikakademi Minior Ametist			Sollentunagymnasterna Röd
3	Sollentunagymnasterna Röd			Sollentunagymnasterna Svart
4	Sollentunagymnasterna Svart			Nacka GF M1
5		Nacka GF M1		Värmdö Gymnastikakademi Minior Ametist
6		Värmdö Gymnastikakademi Minior Ametist		Sollentunagymnasterna Röd
7		Sollentunagymnasterna Röd 🏆		Sollentunagymnasterna Svart
8		Sollentunagymnasterna Svart 🏆		Nacka GF M1
9			Nacka GF M1- Lag 1	Värmdö Gymnastikakademi Minior Ametist
10			Nacka GF M1- Lag 2 🏆	Värmdö Gymnastikakademi Minior Ametist
11			Värmdö Gymnastikakademi Minior Ametist 🏆	Sollentunagymnasterna Röd



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
22 november 2020

SCHEMA

RONDATEN

HALLEN ÖPPNAR

13:00

Lagen släpps in ett i taget och det är inte möjligt att komma in i hallen innan den angivna tiden. Vid ankomst hänvisas laget till sitt omklädningsrum och en av ledarna hänvisas till sekretariatet för ackreditering.

LEDARSAMLING

13:30

Samling vid sekretariatet i tävlingshallen.

UPPVÄRMNING

TILL 13:45

Uppvärmning för respektive grupp sker på angiven plats. Uppvärmningsområdena kommer att vara uppmärkta i hallarna.

TRUPP	PLATS
Stockholm Top Gymnastics Bas Trupp Vit	Träningshall Del A
SOL GF Team Blå	Träningshall Del B
SOL GF Lejonen	Tävlingshall Del A
SOL GF Tigrarna	Tävlingshall Del B

FÖRTRÄNING

13:45

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	FRISTÅENDE (LILLA HALLEN)
13:45-13:50	SOL GF Lejonen	SOL GF Tigrarna	STG Bas Trupp Vit
13:50-13:55	SOL GF Tigrarna	SOL GF Lejonen	
13:55-14:00	<i>Hallbyte</i>		
14:00-14:05	STG Bas Trupp Vit	SOL GF Team Blå	SOL GF Lejonen
14:05-14:10	SOL GF Team Blå	STG Bas Trupp Vit	SOL GF Tigrarna

TÄVLINGSSTART

14:15

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

AVSLUT

CA 15:10

Tävlingsklassen avslutas och vi ber lagen att inte hänga kvar längre än nödvändigt för att undvika trängsel med lagen som kommer efter.






PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

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

STARTORDNING RONDATEN

START NR	MATTA/AIRTRACK	HOPP	FRISTÅENDE	PUBLIK
1	STG Bas Trupp Vit			SOL GF Team Blå
2	SOL GF Team Blå			SOL GF Lejonen
3	SOL GF Lejonen			SOL GF Tigrarna
4	SOL GF Tigrarna			STG Bas Trupp Vit
5		STG Bas Trupp Vit		SOL GF Team Blå
6		SOL GF Team Blå 		SOL GF Lejonen
7		SOL GF Lejonen		SOL GF Tigrarna
8		SOL GF Tigrarna		STG Bas Trupp Vit
9			STG Bas Trupp Vit 	SOL GF Lejonen
10			SOL GF Lejonen 	SOL GF Tigrarna
11			SOL GF Tigrarna 	SOL GF Team Blå



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
22 november 2020

SCHEMA

VOLTEN

HALLEN ÖPPNAR

15:30

Lagen släpps in ett i taget och det är inte möjligt att komma in i hallen innan den angivna tiden. Vid ankomst hänvisas laget till sitt omklädningsrum och en av ledarna hänvisas till sekretariatet för ackreditering.

LEDARSAMLING

16:00

Samling vid sekretariatet i tävlingshallen.

UPPVÄRMNING

TILL 16:15

Uppvärmning för respektive grupp sker på angiven plats. Uppvärmningsområdena kommer att vara uppmärkta i hallarna.

TRUPP	PLATS
SOL GF Mini-minior 2 Svart	Träningshall Del A
Tyresögyrnastiken Bläckfiskarna Röd	Träningshall Del B
Tyresögyrnastiken Bläckfiskarna Blå	Tävlingshall Del A
SOL GF Mini-minior 1 Svart - Litchi	Tävlingshall Del B

FÖRTRÄNING

16:15

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	FRISTÅENDE (LILLA HALLEN)
16:15-16:20	Tyresögyrnastiken Bläckfiskarna Blå	SOL GF Mini-minior 1 Svart - Litchi	SOL GF Mini-minior 2 Svart
16:20-16:25	SOL GF Mini-minior 1 Svart - Litchi	Tyresögyrnastiken Bläckfiskarna Blå	Tyresögyrnastiken Bläckfiskarna Röd
16:25-16:30	<i>Hallbyte</i>		
16:30-16:35	SOL GF Mini-minior 2 Svart	Tyresögyrnastiken Bläckfiskarna Röd	Tyresögyrnastiken Bläckfiskarna Blå
16:35-16:40	Tyresögyrnastiken Bläckfiskarna Röd	SOL GF Mini-minior 2 Svart	SOL GF Mini-minior 1 Svart - Litchi

TÄVLINGSSTART

16:45

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

AVSLUT

CA 17:40

Tävlingsklassen avslutas och vi ber lagen att inte hänga kvar längre än nödvändigt för att undvika trängsel med lagen som kommer efter.







PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

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

STARTORDNING

VOLTEN

START NR	MATTA/AIRTRACK	HOPP	FRISTÅENDE	PUBLIK
1	SOL GF Mini-minior 2 Svart			Tyresögymnastiken Bläckfiskarna Röd
2	Tyresögymnastiken Bläckfiskarna Röd			Tyresögymnastiken Bläckfiskarna Blå
3	Tyresögymnastiken Bläckfiskarna Blå			SOL GF Mini-minior 1 Svart - Litchi
4	SOL GF Mini-minior 1 Svart - Litchi			SOL GF Mini-minior 2 Svart
5		SOL GF Mini-minior 2 Svart		Tyresögymnastiken Bläckfiskarna Röd
6		Tyresögymnastiken Bläckfiskarna Röd		Tyresögymnastiken Bläckfiskarna Blå
7		Tyresögymnastiken Bläckfiskarna Blå		SOL GF Mini-minior 1 Svart - Litchi
8		SOL GF Mini-minior 1 Svart - Litchi		SOL GF Mini-minior 2 Svart
9			SOL GF Mini-minior 2 Svart	 Tyresögymnastiken Bläckfiskarna Röd
10			Tyresögymnastiken Bläckfiskarna Röd	 Tyresögymnastiken Bläckfiskarna Blå
11			Tyresögymnastiken Bläckfiskarna Blå	 SOL GF Mini-minior 1 Svart - Litchi
12			SOL GF Mini-minior 1 Svart - Litchi	 SOL GF Mini-minior 2 Svart



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
22 november 2020

SCHEMA

PIRUETTEN

HALLEN ÖPPNAR

18:00

Lagen släpps in ett i taget och det är inte möjligt att komma in i hallen innan den angivna tiden. Vid ankomst hänvisas laget till sitt omklädningsrum och en av ledarna hänvisas till sekretariatet för ackreditering.

LEDARSAMLING

18:30

Samling vid sekretariatet i tävlingshallen.

UPPVÄRMNING

TILL 18:45

Uppvärmning för respektive grupp sker på angiven plats. Uppvärmningsområdena kommer att vara uppmärkta i hallarna.

TRUPP	PLATS
SOL GF Minior 1 Grön	Träningshall Del A
SOL GF Minior 1 Gul	Träningshall Del B
SOL GF Mini-minior 2 Guld	Tävlingshall Del A
SOL GF Mini-minior 1 Svart - Mango	Tävlingshall Del B

FÖRTRÄNING

18:45

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	FRISTÅENDE (LILLA HALLEN)
18:45-18:50	SOL GF Mini-minior 2 Guld	SOL GF Mini-minior 1 Svart - Mango	SOL GF Minior 1 Grön
18:50-18:55	SOL GF Mini-minior 1 Svart - Mango	SOL GF Mini-minior 2 Guld	SOL GF Minior 1 Gul
18:55-19:00	<i>Hallbyte</i>		
19:00-19:05	SOL GF Minior 1 Grön	SOL GF Minior 1 Gul	SOL GF Mini-minior 2 Guld
19:05-19:10	SOL GF Minior 1 Gul	SOL GF Minior 1 Grön	SOL GF Mini-minior 1 Svart - Mango

TÄVLINGSSTART

19:15

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

AVSLUT

CA 20:10

Tävlingsklassen avslutas och vi ber lagen att inte hänga kvar längre än nödvändigt för att undvika trängsel vid bortplocka av redskap.







PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2020

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

STARTORDNING

PIRUETTEN

START NR	MATTA/AIRTRACK	HOPP	FRISTÅENDE	PUBLIK
1	SOL GF Minior 1 Grön			SOL GF Minior 1 Gul
2	SOL GF Minior 1 Gul			SOL GF Mini-minior 2 Guld
3	SOL GF Mini-minior 2 Guld			SOL GF Mini-minior 1 Svart - Mango
4	SOL GF Mini-minior 1 Svart - Mango			SOL GF Minior 1 Grön
5		SOL GF Minior 1 Grön		SOL GF Minior 1 Gul
6		SOL GF Minior 1 Gul		SOL GF Mini-minior 2 Guld
7		SOL GF Mini-minior 2 Guld		SOL GF Mini-minior 1 Svart - Mango
8		SOL GF Mini-minior 1 Svart - Mango		SOL GF Minior 1 Grön
9			SOL GF Minior 1 Grön	 SOL GF Minior 1 Gul
10			SOL GF Minior 1 Gul	 SOL GF Mini-minior 2 Guld
11			SOL GF Mini-minior 2 Guld	 SOL GF Mini-minior 1 Svart - Mango
12			SOL GF Mini-minior 1 Svart - Mango	 SOL GF Minior 1 Grön



DELTAGARE

DELTAGARLISTA

Förening _____

Lagnamn _____

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

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