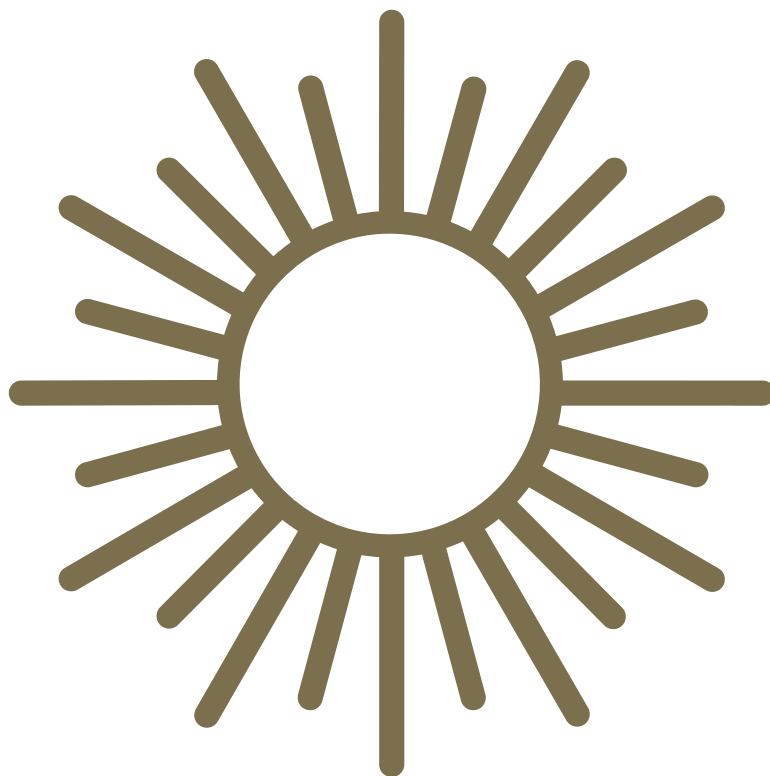


PM1



SOL GF

SOL-CUPEN

19-20 NOVEMBER 2022

Varmt välkomna att delta i SOL GF:s föreningstävling SOL-cupen!
Tävlingen för nya tävlingsgymnaster i åldrarna 7 till 13 år på nivå 7-9.



PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

INFO

DATUM

Tävlingsdatum

Lördag-söndag 19-20 november 2022. Vilken tid respektive klass går meddelas efter att tävlingsanmälan har stängts.

Anmälningdatum

Sista dagen för anmälan är fredagen den 21 oktober 2022 eller tills tävlingsklasserna är fyllda (först till kvarn).

PLATS

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

LICENSER

Samtliga gymnaster ska ha giltig tävlingslicens. Tävlingsintyg från Pensum ska visas upp vid ackreditering.

Ledare som passar ska ha utbildning (licens) 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.

FRISTÅENDE PÅ MATTOR

För att spara tävlingstid kommer samtliga lag som ställer upp i fristående att tävla på friståndemattor. 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 0,1 poäng på slutpoängen per gren.

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



PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

KLASSER

SOL-cupen erbjuder tre klasser för gymnaster födda mellan 2009 och 2015: nivå 7, 8 och 9 (mer info om nivåerna på sid 6-8). 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. Våra tävlingsklasser är öppna (det vill säga, både flickor och pojkar är välkomna).

BEDÖMNINGS- REGLEMENTE

Bedömning sker enligt [Bedömningsreglemente nivå 7-9 version 1.2 januari](#) och tävlingsbestämmelserna baseras på [Tävlingsbestämmelser nivå 7-9 version 1.2 januari](#). Undantag från tävlingsbestämmelserna för varje klass anges nedan. Det är viktigt att ni innan anmälan läser igenom tävlingsbestämmelserna för respektive klass innan ni väljer den klass som passar ert lag bäst.

GRENTÄVLING

MEDALJUTDELNING

Samtliga klasser genomförs som grentävlingar. Truppen väljer själv vilka grenar den ska delta i vid anmälan. Vi följer [Gymnastikförbundets rekommendationer för resultat och ceremonier](#). Placering för respektive klass meddelas efter tävlingens slutförande i de fall det tillåts av rekommendationerna.

FLERA FRISTÅENDESTARTER

Ställer laget upp med fler fristående startar är det lagets bästa resultat som räknas och eventuella medaljer delas ut till hela laget och inte enbart de gymnaster som deltog i friståndet.



PM 1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

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 och är öppen till och med den **21 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 eller 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 i form av mp3-filer senast **4 november**. Ange förening, lagnamn och vilken låt som avser vilket redskap. Namnge filen enligt formatet *gren-föreningsnamn-lagnamn.mp3* exempelvis *matta-sol-gf-miniorerna.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](https://audacity.org/).

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



PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

DOMARE

Samtliga deltagande lag måste anmäla en domare. Domaranmälan ska göras via SOL-cupens hemsida sol-cupen.se och är öppen till och med den **21 oktober**. En avgift 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. Ditt ansvar som domare framgår i [Bedömningsreglemente nivå 7-9 version 1.2 januari](#) under avsnittet *Del 4 DOMARNAS UPPGIFTER OCH POÅNGBERÄKNING*.

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.

ARVODEN

Steg 2 eller högre

400 kr per tävlingspool

Steg 1

300 kr per tävlingspool

Tyckare

200 kr per tävlingspool

BEDÖMNING

Bedömning sker enligt [Bedömningsreglemente nivå 7-9 version 1.2 januari](#).

Reglementet är nytt från hösten 2020 och uppdateras relativt ofta. Var noga med att uppdatera er på de senaste reglerna och ändringarna innan tävlingen. Beräkning av poäng sker enligt bedömningsreglementet.



PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

TÄVLINGS- BESTÄMMELSER NIAN

ALLMÄNT

Tävlingsreglerna utgår från [Bedömningsreglemente nivå 7-9 version 1.2 januari](#) och [Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för nivå 9](#).

GYMNASTER

6-25 gymnaster i samtliga grenar.

REDSKAP

Fristående

Mattvåder 14x16 meter

Matta

- Airtrack med ansatsbana (4 m)
- Mattvåd (enkel)
- Station för handstående fall

Hopp

- Valfri trampett som redan finns i hallen
- Förhöjd ansats till trampett (8 m)
- Valfri satsbräda som redan finns i hallen
- Hoppbord eller plint
- Mattberg 60 cm (med satsbräda)
- Mattberg 90 cm (med trampett)

De flesta trampetter har fast vinkel och går ej att ändra.
Se bilagan *Redskapslista* för fullständig lista på tillgängliga redskap.

TILLÅTNA ÖVNINGAR

Fristående

Se [Bilaga A1 - Definitioner - Fristående](#) för tillåtna piruetter, balanser, hopp och akrobatiska moment.

Matta & hopp

Se [Bilaga A2 - Svårighetstabell - Matta och Hopp](#) för tillåtna övningar.



PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

TÄVLINGS- BESTÄMMELSER ÅTTAN

ALLMÄNT

Tävlingsreglerna utgår från [Bedömningsreglemente nivå 7-9 version 1.2 januari](#) och [Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för nivå 8](#).

GYMNASTER

6-25 gymnaster i samtliga grenar.

REDSKAP

Fristående

Mattvåder 14x16 meter

Matta

- Airtrack med ansatsbana (4 m)
- Mattvåd (enkel)
- Station för handstående fall
- Station från höjd (30 cm)

Hopp

- Valfri trampett som redan finns i hallen
- Förhöjd ansats till trampett (8 m)
- Hoppbord eller plint
- Mattberg 90 eller 120 cm (med trampett)

De flesta trampetter har fast vinkel och går ej att ändra.
Se bilagan *Redskapslista* för fullständig lista på tillgängliga redskap.

TILLÅTNA ÖVNINGAR

Fristående

Se [Bilaga A1 - Definitioner - Fristående](#) för tillåtna piruetter, balanser, hopp och akrobatiska moment.

Matta & hopp

Se [Bilaga A2 - Svårighetstabell - Matta och Hopp](#) för tillåtna övningar.



PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

TÄVLINGS- BESTÄMMELSER SJUAN

ALLMÄNT

Tävlingsreglerna utgår från [Bedömningsreglemente nivå 7-9 version 1.2 januari](#) och [Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för nivå 7](#).

GYMNASTER

6-25 gymnaster i samtliga grenar.

REDSKAP

Fristående

Mattvåder 14x16 meter

Matta

- Airtrack med ansatsbana (4 m)
- Mattvåd (enkel)
- Station från höjd (30 cm)

Hopp

- Valfri trampett som redan finns i hallen
- Förhöjd ansats till trampett (8 m)
- Hoppbord eller plint
- Mattberg 120 cm (med trampett)

De flesta trampetter har fast vinkel och går ej att ändra.
Se bilagan *Redskapslista* för fullständig lista på tillgängliga redskap.

TILLÅTNA ÖVNINGAR

Fristående

Se [Bilaga A1 - Definitioner - Fristående](#) för tillåtna piruetter, balanser, hopp och akrobatiska moment.

Matta & hopp

Se [Bilaga A2 - Svårighetstabell - Matta och Hopp](#) för tillåtna övningar.