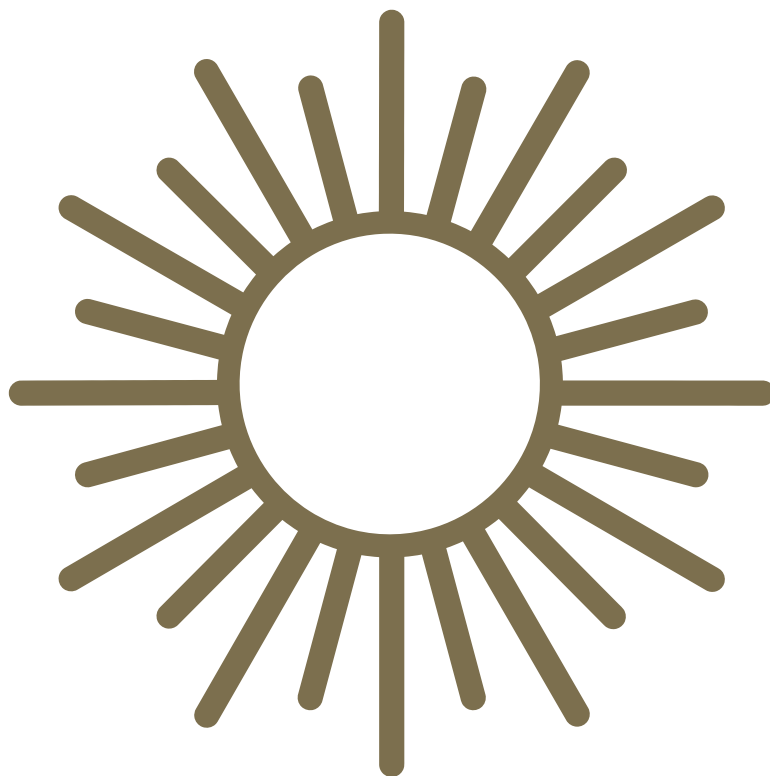


PM2



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.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

INFO

DATUM

Lördag 19 november

08:00–12:00: Åttan - Kullerbyttan
12:00–16:10: Åttan - Hjulningen
16:10–20:10: Åttan - Rondaten

Söndag 20 november

08:00–11:20: Nian
11:20–15:30: Sjuan - Flickisen
15:30–19:35: Sjuan - Salton

PLATS

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

INFÖR TÄVLINGEN

MUSIK

Vid tävlingar i truppgymnastik väljer de tävlande lagen oftast själva vilken musik som ska spelas upp när laget är på tävlingsgolvet. Det är vanligt att välja olika låtar för de olika grenarna.

FORMAT

All musik ska skickas till info@sol-cupen.se som mp3-filer senast den 4:e 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*. Om låtarna sammanlagt är 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. Om ni har 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. Om ni behöver ni klippa till musiken rekommenderar vi gratisprogrammet [Audacity](#).

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
19-20 november 2022

INFÖR TÄVLINGEN

ACKREDITERING

Vid ankomst till tävlingen ska alla lag registrera sina gymnaster och ledare vid sekretariatet i huvudentrén genom att lämna in/visa upp följande:

Tävlingslicens

Alla gymnaster som är med och tävlar ska ha en giltig tävlingsförsäkring, även kallad tävlingslicens. Skriv därför ut och ta med ett utdrag ur Pensum som innehåller just de gymnaster som ska tävla. Be ditt föreningskansli om hjälp med detta.

Deltagarlista

Skriv ut och ta med en lista över lagets gymnaster och ledare, se bilagan längst ner i detta dokument. Deltagarna på deltagarlistan och Pensum-utdraget ska vara skrivna i samma ordning.

De namn som ni har angivit vid anmälan används endast till diplom och ni behöver alltså ta med en separat deltagarlista till tävlingen.

Bedömningsunderlag

Skriv ut och ta med fyra exemplar av bedömningsunderlaget per gren som laget ställer upp i. Det finns ingen kopiator eller skrivare i hallen så tänk på att ha dem redo när ni kommer.

Tävlingsbestämmelser finns i PM1.

Bedömningsunderlag finns att hämta på [Gymnastikförbundets hemsida](#).

Följande underlag ska användas:

- [Fristående nivå 7-9](#)
- [Matta och hopp nivå 7-9](#)

Tränarlicens

Ledare som passar ska ha licens på rätt nivå för de övningar gymnasterna utför, enligt [Gymnastikförbundets krav](#).

Redskapsönskemål

Redskapsönskemål fylls i och lämnas till redskapsfunktionärerna i samband med förträningen. Underlaget för önskemål samt pennor finns att hämta hos redskapsfunktionärerna.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
19-20 november 2022

UNDER TÄVLINGEN

OMKLÄDNINGSRUM

På våning 2 finns omklädningsrum för alla lag. Följ skyltarna på plats till ditt lags tilldelade omklädningsrum. Tänk på att lämna utrymme i det fall ni delar omklädningsrum med ett annat lag.

Lämna ej värdesaker i omklädningsrummen under tävlingsdagen!

Ett tips är att ta med en gympapåse för alla värdesaker som en ledare sedan kan bära med sig hela tiden. SOL GF ansvarar inte för värdesaker och andra tillhörigheter.

LEDARSAMLING

För varje klass hålls en ledarsamling vid luftgolvet i tävlingshallen. Under ledarsamlingen delges information som ni behöver för tävlingens genomförande och ledare har chans att ställa frågor. Vi vill uppmuntra alla lag att även ta med sina mindre erfarna ledare på denna ledarsamling som en möjlighet att "träna" inför andra tävlingar. Samlingstiden är angiven i schemat för respektive klass.

DOMARSAMLING

För varje klass samlas domarna i domarrummet i huvudentrén. Mer information och domarfördelning finns i ett separat dokument som skickas ut till alla domare.

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.

Alla smycken ska tas av, även på ledare. Avdrag för smycken görs med 0,1 poäng på slutpoängen. Örhängen som inte kan tas ut måste tejpas över.

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

DEFILERING

Samtliga gymnaster och ledare ställer lagvis upp på led utanför tävlingshallen. Lagen går sedan tillsammans ett varv i tävlingshallen och blir presenterade för publiken. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning för matta 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 defileringen.

STARTORDNING & TÄVLANDE LAG

På sol-cupen.se/live kan ni se 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 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

UNDER TÄVLINGEN

REDSKAP

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

FÖRTRÄNING

Förträningen 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.

Friståendeförträningen 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 & RESULTAT

Nian

I Nian får alla deltagare guldmedalj!
Ledare delges feedback från domarna men inga poäng.
Ingen resultatredovisning sker i hallen, på prisutdelning eller på internet.
Ingen rangordning av lagen görs.

Åttan

I Åttan får alla deltagare guldmedalj!
Ledarna delges lagets poäng samt en snittpoäng per gren efter tävlingens slut.
Ingen resultatredovisning sker i hallen, på prisutdelning eller på internet.
Ingen rangordning av lagen görs.

Sjuan

Sjuan genomförs som en grentävling. En 1:a, 2:a och 3:e placering utses i varje gren och tilldelas medalj. Resterande lag blir 4:or och presenteras i bokstavsordning.
Ledarna delges en fullständig resultatlista efter tävlingens slut.
Ingen resultatåtergivning sker i hallen eller på internet.

Flera fristående starter

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
19-20 november 2022

PUBLIK

PARKERING

Parkeringsmöjligheterna utanför hallen är begränsade och avgiftsbelagda. Från Midsommarkranses tunnelbanestation är det ca 5 minuters promenad.

ENTRÉPRIS

Entrén betalas antingen med Swish eller kontanter på plats på tävlingsdagen.

Vuxna

80 kr

Barn upp till 15 år

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 huvudentrén. Det går utmärkt att använda Swish även i caféet men observera att Swishnumret skiljer sig från det som används vid ingången till tävlingshallen.

LIVESTREAMING

Tävlingen kommer eventuellt att livestreamas och länkar och mer info kommer isåfall att finnas på sol-cupen.se, håll utkik!



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

HÅLLTIDER LÖRDAG

ÅTTAN KULLERBYTTAN

08:00	Hallen öppnar
08:30	Ledarsamling
08:50	Domarsamling
08:50–09:39	Förträning
09:50	Defilering och tävlingsstart
ca 11:40	Prisutdelning

ÅTTAN HJULNINGEN

12:30	Ledarsamling
13:00	Domarsamling
12:50–13:46	Förträning
14:00	Defilering och tävlingsstart
ca 16:00	Prisutdelning

ÅTTAN RONDATEN

16:40	Ledarsamling
17:10	Domarsamling
17:00–17:56	Förträning
18:10	Defilering och tävlingsstart
ca 20:00	Prisutdelning

HÅLLTIDER SÖNDAG

NIAN

08:00	Hallen öppnar
08:30	Ledarsamling
08:50	Domarsamling
08:50–09:39	Förträning
09:50	Defilering och tävlingsstart
ca 11:10	Prisutdelning

SJUAN FLICKISEN

11:50	Ledarsamling
12:15	Domarsamling
12:10–13:06	Förträning
13:15	Defilering och tävlingsstart
ca 15:20	Prisutdelning

SJUAN SALTON

16:00	Ledarsamling
16:25	Domarsamling
16:20–17:16	Förträning
17:25	Defilering och tävlingsstart
ca 19:25	Prisutdelning



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

SCHEMA

ÅTTAN - KULLERBYTTAN

HALLEN ÖPPNAR

08:00

Börja med att akkreditera er vid sekretariatet i huvudentrén innan ni går till omklädningsrummen på våning 2.

LEDARSAMLING

08:30

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

08:50

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
08:50–08:57	Täby GF GS3 Vallentuna	Stockholm Top Gymnastics TT2
08:57–09:04	Huddinge GF TTY Lila	Nacka GF M4 Rosa
09:04–09:11	Nacka GF M4 Lila	SOL GF Mini-miniortruppen 1 Röd
09:11–09:18	Stockholm Top Gymnastics TT2	Järfällagymnasterna Trupp Grön 13B
09:18–09:25	Nacka GF M4 Rosa	Täby GF GS3 Vallentuna
09:25–09:32	SOL GF Mini-miniortruppen 1 Röd	Huddinge GF TTY Lila
09:32–09:39	Järfällagymnasterna Trupp Grön 13B	Nacka GF M4 Lila

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

09:50

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför ingången till tävlingshallen. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning för matta. Funktionärer finns på plats för att hjälpa lagen att hitta rätt. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

CA 11:40

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
19-20 november 2022

STARTORDNING

ÅTTAN - KULLERBYTTAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Nacka GF - M4 Lila - Lag 1		
2		Järfällagymnasterna - Trupp Grön 13B	
3	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Röd - Lag 1		
4			Täby GF - GS3 Vallentuna
5	Huddinge GF - TTY Lila - Lag 1		
6		Stockholm Top Gymnastics - TT2	
7	Nacka GF - M4 Rosa		
8			Nacka GF - M4 Lila
9	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Röd - Lag 2		
10		Täby GF - GS3 Vallentuna	
11	Järfällagymnasterna - Trupp Grön 13B - Lag 1		
12			Huddinge GF - TTY Lila
13	Stockholm Top Gymnastics - TT2 - Lag 2		
14		Nacka GF - M4 Lila	
15			SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Röd
16	Täby GF - GS3 Vallentuna		
17		Huddinge GF - TTY Lila	
18			Stockholm Top Gymnastics - TT2
19	Nacka GF - M4 Lila - Lag 2		
20		Nacka GF - M4 Rosa	
21			Järfällagymnasterna - Trupp Grön 13B
22	Huddinge GF - TTY Lila - Lag 2		
23		SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Röd	
24	Stockholm Top Gymnastics - TT2 - Lag 1		
25			Nacka GF - M4 Rosa
26	Järfällagymnasterna - Trupp Grön 13B - Lag 2		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

SCHEMA

ÅTTAN - HJULNINGEN

LEDARSAMLING

12:30

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

12:50

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
12:50–12:57	Värmdö Gymnastikakademi Ametist	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb Blå F2012
12:57–13:04	Huddinge GF TTY Orange 2	SOL GF Mini-miniortruppen 1 Svart
13:04–13:11	Värmdö Gymnastikakademi Onyx	Enebybergsgymnasterna Bas 10 Grön
13:11–13:18	Mälarögymnasterna 12/13 Blå	Huddinge GF TTY Orange 1
13:18–13:25	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb Blå F2012	Värmdö Gymnastikakademi Ametist
13:25–13:32	SOL GF Mini-miniortruppen 1 Svart	Huddinge GF TTY Orange 2
13:32–13:39	Enebybergsgymnasterna Bas 10 Grön	Värmdö Gymnastikakademi Onyx
13:39–13:46	Huddinge GF TTY Orange 1	Mälarögymnasterna 12/13 Blå

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

14:00

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför ingången till tävlingshallen. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning för matta. Funktionärer finns på plats för att hjälpa lagen att hitta rätt. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

ca 16:00

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

STARTORDNING ÅTTAN - HJULNINGEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Mälarögyptnasterna - 12/13 Blå - Lag 2		
2		SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart	
3			Huddinge GF - TTY Orange 1
4	SMGK - Blå F2012 - Lag 2		
5		Värmdö Gymnastikakademi - Ametist	
6	Huddinge GF - TTY Orange - Lodjuren		
7			Enebybergsgymnasterna - Bas 10 Grön
8	Värmdö Gymnastikakademi - Onyx - Lag 2		
9		Mälarögyptnasterna - 12/13 Blå	
10			Huddinge GF - TTY Orange 2
11	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart - Lag 2		
12		Huddinge GF - TTY Orange 1	
13			SMGK - Blå F2012
14	Mälarögyptnasterna - 12/13 Blå - Lag 1		
15		Värmdö Gymnastikakademi - Onyx	
16	Huddinge GF - TTY Orange - Lejonen		
17			Värmdö Gymnastikakademi - Ametist
18	SMGK - Blå F2012 - Lag 1		
19		Huddinge GF - TTY Orange 2	
20			Värmdö Gymnastikakademi - Onyx
21	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart - Lag 1		
22		Enebybergsgymnasterna - Bas 10 Grön	
23	Värmdö Gymnastikakademi - Onyx - Lag 1		
24			Mälarögyptnasterna - 12/13 Blå
25	Huddinge GF - TTY Orange - Tigrarna		
26		SMGK - Blå F2012	
27			SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart
28	Värmdö Gymnastikakademi - Ametist		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

SCHEMA

ÅTTAN - RONDATEN

LEDARSAMLING

16:40

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

17:00

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
17:00–17:07	Gymnastik Kompaniet GK TT4	SOL GF Miniortruppen 1 Gul
17:07–17:14	Mälarögyptnasterna Team F 11/12 Blå	Järfällagymnasterna Trupp Gul 09-10
17:14–17:21	SOL GF Mini-miniortruppen 2 Gul	Mälarögyptnasterna Team Svart
17:21–17:28	Stockholm Top Gymnastics Bas Svart	SOL GF Miniortruppen 1 Grön
17:28–17:35	SOL GF Miniortruppen 1 Gul	Gymnastik Kompaniet GK TT4
17:35–17:42	Järfällagymnasterna Trupp Gul 09-10	Mälarögyptnasterna Team F 11/12 Blå
17:42–17:49	Mälarögyptnasterna Team Svart	SOL GF Mini-miniortruppen 2 Gul
17:49–17:56	SOL GF Miniortruppen 1 Grön	Stockholm Top Gymnastics Bas Svart

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

18:10

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför ingången till tävlingshallen. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning för matta. Funktionärer finns på plats för att hjälpa lagen att hitta rätt. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

ca 20:00

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
19-20 november 2022

STARTORDNING

ÅTTAN - RONDATEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Miniortruppen 1 Grön -Lag 1		
2		Gymnastik Kompaniet - GK TT4	
3			SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Gul
4	Mälarögyptnasterna - Team F 11/12 Blå - Lag 1		
5		SOL GF - Miniortruppen 1 Gul	
6	SOL GF - Miniortruppen 1 Grön - Lag 2		
7			Stockholm Top Gymnastics - Bas Svart
8	Mälarögyptnasterna - Team Svart		
9		Mälarögyptnasterna - Team F 11/12 Blå	
10			Gymnastik Kompaniet - GK TT4
11	Järfällagymnasterna - Trupp Gul 09-10		
12		SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Gul	
13			Mälarögyptnasterna - Team Svart
14	SOL GF - Miniortruppen 1 Gul - Lag 2		
15		SOL GF - Miniortruppen 1 Grön	
16			Mälarögyptnasterna - Team F 11/12 Blå
17	Stockholm Top Gymnastics - Bas Svart		
18		Järfällagymnasterna - Trupp Gul 09-10	
19			SOL GF - Miniortruppen 1 Gul
20	Gymnastik Kompaniet - GK TT4		
21		Mälarögyptnasterna - Team Svart	
22			SOL GF - Miniortruppen 1 Grön
23	Mälarögyptnasterna - Team F 11/12 Blå - Lag 2		
24		Stockholm Top Gymnastics - Bas Svart	
25			Järfällagymnasterna - Trupp Gul 09-10
26	SOL GF - Miniortruppen 1 Gul - Lag 1		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

SCHEMA NIAN

HALLEN ÖPPNAR
08:00

Börja med att akkreditera er vid sekretariatet i huvudentrén innan ni går till omklädningsrummen på våning 2.

LEDARSAMLING
08:30

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING
08:50

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
08:50–08:57	Enebybergsgymnasterna Bas 9p	Gymnastik Kompaniet GK TT5
08:57–09:04	Stockholm Top Gymnastics Bas Guld	Södertälje Gymnastik och Sportförening Turkos 2014
09:04–09:11	Järfällagymnasterna TGP 12-13	SOL GF Grundtruppen 2 Grön
09:11–09:18	Gymnastik Kompaniet GK TT5	Nykvarns Gymnastikförening Lag Pik
09:18–09:25	Södertälje Gymnastik och Sportförening Turkos 2014	Enebybergsgymnasterna Bas 9p
09:25–09:32	SOL GF Grundtruppen 2 Grön	Stockholm Top Gymnastics Bas Guld
09:32–09:39	Nykvarns Gymnastikförening Lag Pik	Järfällagymnasterna TGP 12-13

**DEFILERING
& TÄVLINGSSTART**
09:50

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför ingången till tävlingshallen. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning för matta. Funktionärer finns på plats för att hjälpa lagen att hitta rätt. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING
CA 11:10

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
19-20 november 2022

STARTORDNING

NIAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1		Gymnastik Kompaniet - GK TT5	
2			Stockholm Top Gymnastics - Bas Guld
3	Nykvarns Gymnastikförening - Lag Pik		
4		Södertälje Gymnastik och Sportförening - Turkos 2014	
5			Järfällagymnasterna - TGP 12-13
6		SOL GF - Grundtruppen 2 Grön	
7			Gymnastik Kompaniet - GK TT5
8	Järfällagymnasterna - TGP 12-13		
9		Nykvarns Gymnastikförening - Lag Pik	
10			Södertälje Gymnastik och Sportförening - Turkos 2014
11	Gymnastik Kompaniet - GK TT5		
12		Enebybergsgymnasterna - Bas 9p	
13			SOL GF - Grundtruppen 2 Grön
14		Stockholm Top Gymnastics - Bas Guld	
15			Nykvarns Gymnastikförening - Lag Pik
16	Södertälje Gymnastik och Sportförening - Turkos 2014		
17		Järfällagymnasterna - TGP 12-13	
18			Enebybergsgymnasterna - Bas 9p



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

SCHEMA

SJUAN - FLICKISEN

LEDARSAMLING

11:50

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

12:10

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
12:10-12:17	Upplands Väsby Gymnastikklubb Trupp Blå	Täby GF GS2 Österåker
12:17-12:24	Stockholm Top Gymnastics TT1	Sofia GF Minior 3
12:24-12:31	Enebybergsgymnasterna Lag Rosa	Nacka GF F3 Rosa
12:31-12:38	Enebybergsgymnasterna Bas 11 Grön	SOL GF Mini-miniortruppen 2 svart
12:38-12:45	Täby GF GS2 Österåker	Upplands Väsby Gymnastikklubb Trupp Blå
12:45-12:52	Sofia GF Minior 3	Stockholm Top Gymnastics TT1
12:52-12:59	Nacka GF F3 Rosa	Enebybergsgymnasterna Lag Rosa
12:59-13:06	SOL GF Mini-miniortruppen 2 Svart	Enebybergsgymnasterna Bas 11 Grön

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

13:15

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför ingången till tävlingshallen. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning för matta. Funktionärer finns på plats för att hjälpa lagen att hitta rätt. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

ca 15:20

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

STARTORDNING

SJUAN - FLICKISEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Svart - Lag 1		
2		Stockholm Top Gymnastics - TT1	
3			Enebybergsgymnasterna - Bas 11 Grön
4	Nacka GF - F3 Rosa		
5		Täby GF - GS2 Österåker	
6	Upplands Väsby Gymnastikklubb - Trupp Blå		
7			SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Svart
8	Enebybergsgymnasterna - Lag Rosa		
9		Enebybergsgymnasterna - Bas 11 Grön	
10			Nacka GF - F3 Rosa
11	SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Svart - Lag 2		
12		Sofia GF - Minior 3	
13			Upplands Väsby Gymnastikklubb - Trupp Blå
14	Enebybergsgymnasterna - Bas 11 Grön - Lag 1		
15		SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Svart	
16			Sofia GF - Minior 3
17	Täby GF - GS2 Österåker		
18		Enebybergsgymnasterna - Lag Rosa	
19			Stockholm Top Gymnastics - TT1
20	Enebybergsgymnasterna - Bas 11 Grön - Lag 2		
21		Nacka GF - F3 Rosa	
22			Täby GF - GS2 Österåker
23	SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Svart - Lag 3		
24		Upplands Väsby Gymnastikklubb - Trupp Blå	
25			Enebybergsgymnasterna - Lag Rosa
26	Sofia GF - Minior 3		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

SCHEMA

SJUAN - SALTON

LEDARSAMLING

16:00

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

16:20

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
16:20-16:27	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb Blå F2011	Waxholms Gymnastikförening UT2
16:27-16:34	Täby GF GS4 Österåker	Enebybergsgymnasterna Bas 11p
16:34-16:41	SOL GF Miniortruppen 2 Grön	Enebybergsgymnasterna Bas 11 Vit
16:41-16:48	Enebybergsgymnasterna U-dam Blå	Stockholm Top Gymnastics BasTrupp Vit
16:48-16:55	Waxholms Gymnastikförening UT2	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb Blå F2011
16:55-17:02	Enebybergsgymnasterna Bas 11p	Täby GF GS4 Österåker
17:02-17:09	Enebybergsgymnasterna Bas 11 Vit	SOL GF Miniortruppen 2 Grön
17:09-17:16	Stockholm Top Gymnastics BasTrupp Vit	Enebybergsgymnasterna U-dam Blå

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

17:25

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför ingången till tävlingshallen. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning för matta. Funktionärer finns på plats för att hjälpa lagen att hitta rätt. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

ca 19:25

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2022

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
19-20 november 2022

STARTORDNING

SJUAN - SALTON

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1		Enebybergsgymnasterna - Bas 11p	
2			Täby GF - GS4 Österåker
3	Enebybergsgymnasterna - Bas 11 Vit - Lag 2		
4		Waxholms Gymnastikförening - UT2	
5			SOL GF - Miniortruppen 2 Grön
6	Stockholm Top Gymnastics - BasTrupp Vit		
7		Enebybergsgymnasterna - Bas 11 Vit	
8			Enebybergsgymnasterna - U-dam Blå
9	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb - Blå F2011		
10		Stockholm Top Gymnastics - BasTrupp Vit	
11			Enebybergsgymnasterna - Bas 11p
12	Enebybergsgymnasterna - Bas 11 Vit - Lag 1		
13		Sigtuna Märsta Gymnastikklubb - Blå F2011	
14			Waxholms Gymnastikförening - UT2
15	Järfällagymnasterna - Trupp Blå 10		
16		Täby GF - GS4 Österåker	
17			Enebybergsgymnasterna - Bas 11 Vit
18	Enebybergsgymnasterna - Bas 11p		
19		SOL GF - Miniortruppen 2 Grön	
20			Stockholm Top Gymnastics - BasTrupp Vit
21	Waxholms Gymnastikförening - UT2		
22		Enebybergsgymnasterna - U-dam Blå	
23			Sigtuna Märsta Gymnastikklubb - Blå F2011
24	Täby GF - GS4 Österåker		



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.	_____	_____
21.	_____	_____
22.	_____	_____
23.	_____	_____
24.	_____	_____
25.	_____	_____
DISPENS 26.	_____	_____
DISPENS 27.	_____	_____

LEDARE

Namn

Innehar licens i trampett/tumbling/redskap

1.	_____	Trampett ___	Tumbling ___	Redskap ___
2.	_____	Trampett ___	Tumbling ___	Redskap ___
3.	_____	Trampett ___	Tumbling ___	Redskap ___
4.	_____	Trampett ___	Tumbling ___	Redskap ___
5.	_____	Trampett ___	Tumbling ___	Redskap ___

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

Underskrift ansvarig ledare _____

Namnförtydligande _____