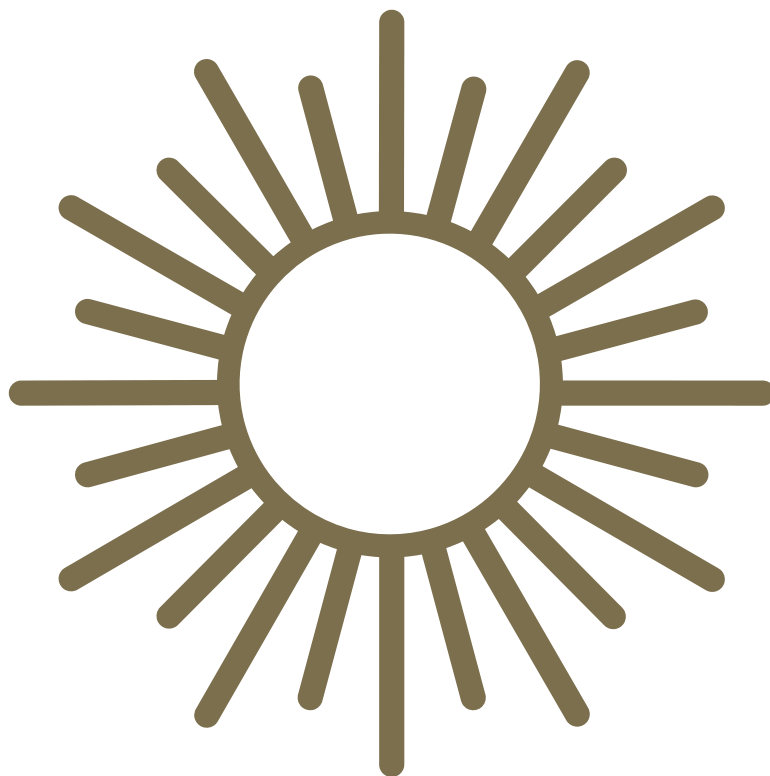


PM2



SOL GF

SOL-CUPEN

18-19 NOVEMBER 2023

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 2023

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
18-19 november 2023

INFO

DATUM

Lördag 18 november

08:00–12:20: Sjuan - Rondaten
12:20–16:30: Sjuan - Flickisen
16:30–20:20: Sjuan - Salton

Söndag 19 november

08:00–11:00: Nian
11:00–15:25: Åttan - Kullerbyttan
15:25–20:10: Åttan - Hjulningen

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 **3 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.

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 2023

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
18-19 november 2023

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 tydliga (tidigare 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 tydliga-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 start som laget ställer upp i. Alltså fyra exemplar för matta, fyra för hopp och fyra för varje fristående start. 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 6-9](#)
- [Matta och hopp nivå 6-9](#)

Tips!

Vi har tagit fram ett verktyg för att enkelt fylla i bedömningsunderlag, det går att nå på <https://underlag.trupp.nu/>.

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 2023

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 november 2023

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. Det är inte tillåtet att använda hårspray inomhus då detta kan utlösa brandvarnarna.

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 (bakom caféet) 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 2023

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 november 2023

UNDER TÄVLINGEN

REDSKAP

De tillgängliga redskapen för respektive klass finns angivna i PM1 och i bilagan *Redskapslista* som finns på sol-cupen.se. 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. Varje lag får 7 minuter förträning på matta och totalt 7 minuter på hopp.

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. Adapter för de vanligaste telefonmodellerna finns på plats. 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 friståendestarter

Om laget ställer 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).



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2023

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
18-19 november 2023

PUBLIK

PARKERING

Parkeringsmöjligheterna utanför hallen är avgiftsbelagda och **extremt begränsade**. Den stora parkeringen som tidigare funnits utanför hallen finns inte längre kvar. Vi rekommenderar att man åker kommunalt. Från Midsommarkransens tunnelbanestation är det ca 5 minuters promenad.

ENTRÉPRIS

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

Vuxna

100 kr

Barn upp till 15 år

50 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.

LIVESÄNDNING

Tävlingen kommer att livesändas och en digital biljett kostar 60kr. Länkar och mer info finns på sol-cupen.se. Vi ber er att inte skicka med direktlänkar till livesändningarna i utskick till föräldrar utan hänvisa dem till hemsidan: <https://sol-cupen.se> istället.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2023

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 november 2023

HÅLLTIDER LÖRDAG

SJUAN RONDATEN

08:00	Hallen öppnar - Inte möjligt att komma in tidigare
08:30	Ledarsamling
08:50–09:46	Förträning
10:00	Defilering och tävlingsstart
ca 12:10	Prisutdelning

Deltagande lag

Enebybergsgymnasterna	Bas 10 Grön
Nacka GF	F13 Syren
Nykvarns GF	Lag Pik
Salemgyrnasterna	Trupp Orange
Sofia GF	Minior 3
SOL GF	Mini-miniortruppen 2 Svart
Täby GF	Bastrupp 1 Vit
Värmdö Gymnastikakademi	Ametist

SJUAN FLICKISEN

12:50	Ledarsamling
13:10–14:06	Förträning
14:20	Defilering och tävlingsstart
ca 16:20	Prisutdelning

Deltagande lag

Bålsta Gymnastikklubb	Trupp Turkos
Enebybergsgymnasterna	Bas 11 Grön
Nacka GF	F13 Lavendel
SOL GF	Mini-miniortruppen 2 Röd
SOL GF	Miniortruppen 1 Svart
Stockholm Top Gymnastics	TT1
Upplands Väsby Gymnastikklubb	BT 8
Västerås GF	Trupp Grön

SJUAN SALTON

17:00	Ledarsamling
17:20–18:09	Förträning
18:20	Defilering och tävlingsstart
ca 20:15	Prisutdelning

Deltagande lag

Enebybergsgymnasterna	BAS12U-vit
Enköpings SK GF	Trupp Gul
Järfällagymnasterna	Ljusblå 10-13
Mälarögyrnasterna	Team Flickor Blå
SOL GF	Miniortruppen 2 Gul
SOL GF	Miniortruppen 2 Grön
Stockholm Top Gymnastics	Bas Trupp Svart



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2023

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 november 2023

HÅLLTIDER SÖNDAG

NIAN

08:00	Hallen öppnar - Inte möjligt att komma in tidigare
08:30	Ledarsamling
08:50–09:32	Förträning
09:40	Defilering och tävlingsstart
ca 10:50	Prisutdelning

Deltagande lag

Enebybergsgymnasterna	Bas 9 Grön
Saltsjöbadens IF	FT Blå 8
SOL GF	Mini-minior 1 Grön
Täby GF	GS1 Österåker
Värmdö Gymnastikakademi	Rubin Hjulningarna
Värmdö Gymnastikakademi	Rubin Kullerbyttorna

ÅTTAN KULLERBYTTAN

11:30	Ledarsamling
11:50–12:53	Förträning
13:05	Defilering och tävlingsstart
ca 15:15	Prisutdelning

Deltagande lag

Huddinge GF	TTY BLÅ
Saltsjöbadens IF	MT BLÅ 2
Sofia GF	Minior 4
SOL GF	Mini-miniortruppen 1 Svart
Stockholm Top Gymnastics	Tävlingstruppen 2
Strängnäs GF	2014
Täby GF	Gymnastikskola år 2 Vit
Täby GF	Vallentuna
Vasa Gymnastik	Lag Rosa

ÅTTAN HJULNINGEN

15:55	Ledarsamling
16:15–17:25	Förträning
17:35	Defilering och tävlingsstart
ca 20:00	Prisutdelning

Deltagande lag

Hammarbygymnasterna	Blå 2
Saltsjöbadens IF	MT RÖD 2
Södertälje GSF	FT Fortsättning Ljusblå
SOL GF	Mini-miniortruppen 1 Röd
SOL GF	Mini-miniortruppen 2 Grön
SOL GF	Miniortruppen 1 Gul
Stockholm Top Gymnastics	Bas Trupp Vit
Täby GF	GS2Ö
Täby GF	GS2 Täby Blå
Värmdö Gymnastikakademi	Safir



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2023

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 november 2023

SCHEMA

SJUAN - RONDATEN

HALLEN ÖPPNAR

08:00

Börja med att ackreditera er vid sekretariatet i huvudentrén innan ni går till omklädningsrummen på våning 2. **Det går inte att komma in i hallen innan 08:00!**

LEDARSAMLING

08:30

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

08:50

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
08:50–08:57	SOL GF Mini-miniortruppen 2 Svart	Salemgymnasterna Trupp Orange
08:57–09:04	Sofia GF Minior 3	Nykvarns GF Lag Pik
09:04–09:11	Täby GF Bastrupp 1 Vit	Nacka GF F13 Syren
09:11–09:18	Värmdö Gymnastikakademi Ametist	Enebybergsgymnasterna Bas 10 Grön
09:18–09:25	Salemgymnasterna Trupp Orange	SOL GF Mini-miniortruppen 2 Svart
09:25–09:32	Nykvarns GF Lag Pik	Sofia GF Minior 3
09:32–09:39	Nacka GF F13 Syren	Täby GF Bastrupp 1 Vit
09:39–09:46	Enebybergsgymnasterna Bas 10 Grön	Värmdö Gymnastikakademi Ametist

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

10:00

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 12:10

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2023

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
18-19 november 2023

STARTORDNING

SJUAN - RONDATEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Svart - Friståendelag 1		
2		Värmdö Gymnastikakademi - Ametist	
3			Sofia GF - Minior 3
4	Salemgymnasterna - Trupp Orange - Friståendelag 1		
5		SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Svart	
6			Nykvarns GF - Lag Pik
7	Nacka GF - F13 Syren		
8		Sofia GF - Minior 3	
9			Enebybergsgymnasterna - Bas 10 Grön
10	Täby GF - Bastrupp 1 Vit - Friståendelag 2		
11		Nykvarns GF - Lag Pik	
12	SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Svart - Friståendelag 2		
13			Nacka GF - F13 Syren
14	Värmdö Gymnastikakademi - Ametist		
15		Salemgymnasterna - Trupp Orange	
16	Sofia GF - Minior 3 - Friståendelag 1		
17			Täby GF - Bastrupp 1 Vit
18	Nykvarns GF - Lag Pik		
19		Enebybergsgymnasterna - Bas 10 Grön	
20	Täby GF - Bastrupp 1 Vit - Friståendelag 1		
21			Salemgymnasterna - Trupp Orange
22	Sofia GF - Minior 3 - Friståendelag 2		
23		Nacka GF - F13 Syren	
24			SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Svart
25	Salemgymnasterna - Trupp Orange - Friståendelag 2		
26		Täby GF - Bastrupp 1 Vit	
27			Värmdö Gymnastikakademi - Ametist
28	SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Svart - Friståendelag 3		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2023

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 november 2023

SCHEMA

SJUAN - FLICKISEN

LEDARSAMLING

12:50

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

13:10

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
13:10-13:17	SOL GF Miniortruppen 1 Svart	Nacka GF F13 Lavendel
13:17-13:24	Stockholm Top Gymnastics TT1	Upplands Väsby Gymnastikklubb BT 8
13:24-13:31	SOL GF Mini-miniortruppen 2 Röd	Bålsta Gymnastikklubb Trupp Turkos
13:31-13:38	Västerås GF Trupp Grön	Enebybergsgymnasterna Bas 11 Grön
13:38-13:45	Nacka GF F13 Lavendel	SOL GF Miniortruppen 1 Svart
13:45-13:52	Upplands Väsby Gymnastikklubb BT 8	Stockholm Top Gymnastics TT1
13:52-13:59	Bålsta Gymnastikklubb Trupp Turkos	SOL GF Mini-miniortruppen 2 Röd
13:59-14:06	Enebybergsgymnasterna Bas 11 Grön	Västerås GF Trupp Grön

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

14:20

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 16:20

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2023

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
18-19 november 2023

STARTORDNING

SJUAN - FLICKISEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Upplands Väsby Gymnastikklubb - BT 8		
2		Enebybergsgymnasterna - Bas 11 Grön	
3			SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Röd
4	Nacka GF - F13 Lavendel		
5		SOL GF - Miniortruppen 1 Svart	
6			Stockholm Top Gymnastics - TT1
7	Bålsta Gymnastikklubb - Trupp Turkos		
8		Västerås GF - Trupp Grön	
9			Enebybergsgymnasterna - Bas 11 Grön
10	SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Röd		
11		Upplands Väsby Gymnastikklubb - BT 8	
12			SOL GF - Miniortruppen 1 Svart
13	Enebybergsgymnasterna - Bas 11 Grön - Friståendelag 1		
14		Nacka GF - F13 Lavendel	
15			Västerås GF - Trupp Grön
16	Stockholm Top Gymnastics - TT1		
17		Bålsta Gymnastikklubb - Trupp Turkos	
18			Upplands Väsby Gymnastik- klubb - BT 8
19	Enebybergsgymnasterna - Bas 11 Grön - Friståendelag 2		
20		SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Röd	
21			Nacka GF - F13 Lavendel
22	Västerås GF - Trupp Grön		
23		Stockholm Top Gymnastics - TT1	
24			Bålsta Gymnastikklubb - Trupp Turkos



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2023

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 november 2023

SCHEMA

SJUAN - SALTON

LEDARSAMLING

17:00

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

17:20

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
17:20-17:27	SOL GF Miniortruppen 2 Grön	Mälarögyptnasterna Team Flickor Blå
17:27-17:34	Enebybergsgymnasterna BAS12U-vit	Järfällagymnasterna Ljusblå 10-13
17:34-17:41	Enköpings SK GF Trupp Gul	Stockholm Top Gymnastics Bas Trupp Svart
17:41-17:48	Mälarögyptnasterna Team Flickor Blå	SOL GF Miniortruppen 2 Gul
17:48-17:55	Järfällagymnasterna Ljusblå 10-13	SOL GF Miniortruppen 2 Grön
17:55-18:02	Stockholm Top Gymnastics Bas Trupp Svart	Enebybergsgymnasterna BAS12U-vit
18:02-18:09	SOL GF Miniortruppen 2 Gul	Enköpings SK GF Trupp Gul

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

18:20

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 20:15

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2023

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
18-19 november 2023

STARTORDNING

SJUAN - SALTON

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Järfällagymnasterna - Ljusblå 10-13		
2		SOL GF - Miniortruppen 2 Gul	
3			Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Svart
4	Mälarökgymnasterna - Team Flickor Blå - Friståendelag 1		
5		Enköpings SK GF - Trupp Gul	
6			SOL GF - Miniortruppen 2 Grön
7	Enebybergsgymnasterna - BAS12U-vit - Friståendelag 2		
8		Järfällagymnasterna - Ljusblå 10-13	
9			Mälarökgymnasterna - Team Flickor Blå
10	SOL GF - Miniortruppen 2 Gul - Friståendelag 1		
11		Enebybergsgymnasterna - BAS12U-vit	
12			Enköpings SK GF - Trupp Gul
13	Mälarökgymnasterna - Team Flickor Blå - Friståendelag 2		
14		SOL GF - Miniortruppen 2 Grön	
15	Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Svart		
16			SOL GF - Miniortruppen 2 Gul
17	Enköpings SK GF - Trupp Gul		
18		Mälarökgymnasterna - Team Flickor Blå	
19	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Friståendelag 2		
20			Enebybergsgymnasterna - BAS12U-vit
21	SOL GF - Miniortruppen 2 Gul - Friståendelag 2		
22		Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Svart	
23	Enebybergsgymnasterna - BAS12U-vit - Friståendelag 1		
24			Järfällagymnasterna - Ljusblå 10-13
25	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Friståendelag 1		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2023

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 november 2023

SCHEMA NIAN

HALLEN ÖPPNAR
08:00

Börja med att akkreditera er vid sekretariatet i huvudentrén innan ni går till omklädningsrummen på våning 2. **Det går inte att komma in i hallen innan 08:00!**

LEDARSAMLING
08:30

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING
08:50

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
08:50–08:57	Enebybergsgymnasterna Bas 9 grön	Värmdö Gymnastikakademi Rubin Kullerbyttorna
08:57–09:04	Värmdö Gymnastikakademi Rubin Hjulningarna	Saltsjöbadens IF FT Blå 8
09:04–09:11	SOL GF Mini-minior 1 Grön	Täby GF TGF GSI Österåker
09:11–09:18	Värmdö Gymnastikakademi Rubin Kullerbyttorna	Enebybergsgymnasterna Bas 9 grön
09:18–09:25	Saltsjöbadens IF FT Blå 8	Värmdö Gymnastikakademi Rubin Hjulningarna
09:25–09:32	Täby GF TGF GSI Österåker	SOL GF Mini-minior 1 Grön

**DEFILERING
& TÄVLINGSSTART**
09:40

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 10:50

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2023

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 november 2023

STARTORDNING NIAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1		Saltsjöbadens IF - FT Blå 8	
2			Värmdö Gymnastikakademi - Rubin Hjulningarna
3	Värmdö Gymnastikakademi - Rubin Kullerbyttorna		
4		SOL GF - Mini-minior 1 Grön	
5			Täby GF - GSI Österåker
6	Enebybergsgymnasterna - Bas 9 Grön		
7		Värmdö Gymnastikakademi - Rubin Kullerbyttorna	
8			Saltsjöbadens IF - FT Blå 8
9	Värmdö Gymnastikakademi - Rubin Hjulningarna		
10		Enebybergsgymnasterna - Bas 9 Grön	
11			SOL GF - Mini-minior 1 Grön
12	Täby GF - GSI Österåker		
13		Värmdö Gymnastikakademi - Rubin Hjulningarna	
14			Värmdö Gymnastikakademi - Rubin Kullerbyttorna
15	Saltsjöbadens IF - FT Blå 8		
16		Täby GF - GSI Österåker	
17			Enebybergsgymnasterna - Bas 9 Grön



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2023

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 november 2023

SCHEMA

ÅTTAN - KULLERBYTTAN

LEDARSAMLING

11:30

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

11:50

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
11:50-11:57	Huddinge GF TTY BLÅ	Saltsjöbadens IF MT BLÅ 2
11:57-12:04	Täby GF Gymnastikskola år 2 Vit	Stockholm Top Gymnastics Tävlingstruppen 2
12:04-12:11	Strängnäs GF 2014	Sofia GF Minior 4
12:11-12:18	SOL GF Mini-miniortruppen 1 Svart	Vasa Gymnastik Lag Rosa
12:18-12:25	Saltsjöbadens IF MT BLÅ 2	Täby GF Vallentuna
12:25-12:25	Stockholm Top Gymnastics Tävlingstruppen 2	Huddinge GF TTY BLÅ
12:32-12:39	Sofia GF Minior 4	Täby GF Gymnastikskola år 2 Vit
12:39-12:46	Vasa Gymnastik Lag Rosa	Strängnäs GF 2014
12:46-12:53	Täby GF Vallentuna	SOL GF Mini-miniortruppen 1 Svart

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

13:05

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 15:15

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2023

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 november 2023

STARTORDNING ÅTTAN - KULLERBYTTAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Vasa Gymnastik - Lag Rosa		
2		Strängnäs GF - 2014	
3			Täby GF - Vallentuna
4	Täby GF - Gymnastikskola år 2 Vit - Friståendelag 1		
5		Saltsjöbadens IF - MT BLÅ 2	
6			Huddinge GF - TTY BLÅ
7	Sofia GF - Minior 4 - Friståendelag 1		
8		SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart	
9			Strängnäs GF - 2014
10	Huddinge GF - TTY BLÅ - Friståendelag 1		
11		Vasa Gymnastik - Lag Rosa	
12			Täby GF - Gymnastikskola år 2 Vit
13	Saltsjöbadens IF - MT BLÅ 2		
14		Täby GF - Vallentuna	
15			Stockholm Top Gymnastics - Tävlingstruppen 2
16	Strängnäs GF - 2014 - Friståendelag 2		
17		Sofia GF - Minior 4	
18			Vasa Gymnastik - Lag Rosa
19	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart - Friståendelag 2		
20		Huddinge GF - TTY BLÅ	
21	Täby GF - Vallentuna		
22			Saltsjöbadens IF - MT BLÅ 2
23	Sofia GF - Minior 4 - Friståendelag 2		
24		Täby GF - Gymnastikskola år 2 Vit	
25	Huddinge GF - TTY BLÅ - Friståendelag 2		
26			SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart
27	Strängnäs GF - 2014 - Friståendelag 1		
28		Stockholm Top Gymnastics - Tävlingstruppen 2	
29	Täby GF - Gymnastikskola år 2 Vit - Friståendelag 2		
30			Sofia GF - Minior 4
31	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart - Friståendelag 1		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2023

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 november 2023

SCHEMA

ÅTTAN - HJULNINGEN

LEDARSAMLING

15:55

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

16:16

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
16:15–16:22	SOL GF Miniortruppen 1 Gul	Täby GF GS2 Täby Blå
16:22–16:29	Stockholm Top Gymnastics Bas Trupp Vit	Saltsjöbadens IF MT RÖD 2
16:29–16:36	Södertälje GSF FT Fortsättning Ljusblå	Värmdö Gymnastikakademi Safir
16:36–16:43	Täby GF GS2Ö	SOL GF Mini-miniortruppen 1 Röd
16:43–16:50	SOL GF Mini-miniortruppen 2 Grön	Hammarbygymnasterna Blå 2
16:50–16:57	Täby GF GS2 Täby Blå	SOL GF Miniortruppen 1 Gul
16:57–17:04	Saltsjöbadens IF MT RÖD 2	Stockholm Top Gymnastics Bas Trupp Vit
17:04–17:11	Värmdö Gymnastikakademi Safir	Södertälje GSF FT Fortsättning Ljusblå
17:11–17:18	SOL GF Mini-miniortruppen 1 Röd	Täby GF GS2Ö
17:18–17:25	Hammarbygymnasterna Blå 2	SOL GF Mini-miniortruppen 2 Grön

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

17:35

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 2023

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 november 2023

STARTORDNING ÅTTAN - RONDATEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Saltsjöbadens IF - MT RÖD 2 - Friståendelag 2		
2		Täby GF - GS2Ö	
3			Täby GF - GS2 Täby Blå
4	SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Grön - Friståendelag 2		
5		SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Röd	
6			Värmdö Gymnastikakademi - Safir
7	Södertälje GSF - FT Fortsättning Ljusblå		
8		SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Grön	
9			SOL GF - Miniortruppen 1 Gul
10	Hammarbygymnasterna - Blå 2 - Friståendelag 1		
11		Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Vit	
12			Täby GF - GS2Ö
13	Värmdö Gymnastikakademi - Safir		
14		Saltsjöbadens IF - MT RÖD 2	
15			SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Röd
16	Täby GF - GS2 Täby Blå		
17		Hammarbygymnasterna - Blå 2	
18			Södertälje GSF - FT Fortsättning Ljusblå
19	SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Grön - Friståendelag 1		
20		SOL GF - Miniortruppen 1 Gul	
21			Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Vit
22	Täby GF - GS2Ö - Friståendelag 1		
23		Täby GF - GS2 Täby Blå	
24	SOL GF - Miniortruppen 1 Gul		
25			Hammarbygymnasterna - Blå 2
26	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Röd - Friståendelag 2		
27		Värmdö Gymnastikakademi - Safir	
28	Täby GF - GS2Ö - Friståendelag 2		
29			Saltsjöbadens IF - MT RÖD 2
30	Hammarbygymnasterna - Blå 2 - Friståendelag 2		
31		Södertälje GSF - FT Fortsättning Ljusblå	
32	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Röd - Friståendelag 1		
33			SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Grön
34	Saltsjöbadens IF - MT RÖD 2 - Friståendelag 1		



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 tydliga (tidigare Pensum) över gymnaster ska även visas upp för arrangör.

Underskrift ansvarig ledare _____

Namnförtydligande _____