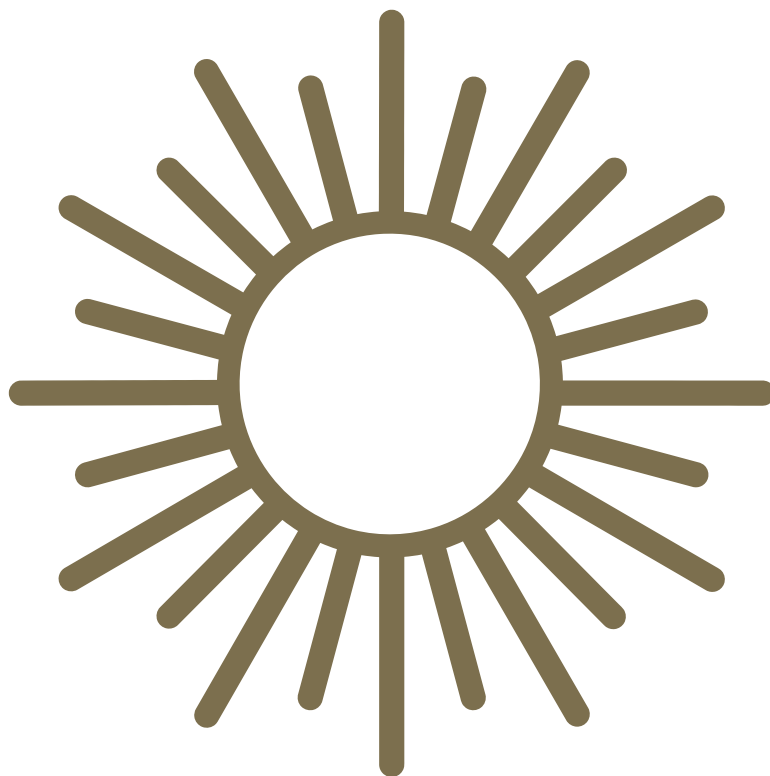


# PM1



## SOL GF

## SOL-CUPEN

### 13-14 MAJ 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.



# PM1 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 2023

## INFO

### DATUM

#### Tävlingsdatum

Lördag-söndag 13-14 maj 2023. Tider för respektive klass meddelas i PM2, som skickas ut cirka 2 veckor innan tävlingens genomförande.

#### Anmälningdatum

Sista dagen för anmälan är fredagen den **14 april 2023** eller tills tävlingsklasserna är fyllda (först till kvarn).

### PLATS

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

### UTBILDNINGSLICENS FÖR TRÄNARE

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

### TÄVLINGSLICENS FÖR GYMNASTER

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.

### PM2

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

### FRISTÅENDE PÅ MATTOR

För att spara tävlingstid kommer alla lag som ställer upp i fristående att tävla på friståendemattor. 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).

### LIVESTREAMING

Hela tävlingen kommer att livestreamas på [sol-cupen.se](https://sol-cupen.se). Biljettpriserna för livestreaming kommer vara samma som de fysiska biljetterna. Mer information publiceras på hemsidan i god tid innan tävlingen.



# PM 1 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 2023

## KLASSER

---

SOL-cupen erbjuder tre klasser för gymnaster födda mellan 2010 och 2016: nivå 7, 8 och 9. Mer info om nivåerna finns på sida 6-8. Tävlingsklasser är öppna, det vill säga, både flickor och pojkar är välkomna. Varje trupp väljer själv vilken klass den vill ställa upp i. Beroende på antalet anmälningar kan tävlingsledningen välja att dela upp en klass i flera mindre delklasser.

## BEDÖMNINGS- REGLEMENTE

Bedömning sker enligt [Bedömningsreglemente nivå 6-9 version 2.0 januari](#) och tävlingsbestämmelserna baseras på [Tävlingsbestämmelser nivå 6-9 version 2.0 januari](#). SOL-cupens undantag från tävlingsbestämmelserna anges på sida 6-8. Det är viktigt att du innan anmälan läser igenom tävlingsbestämmelserna för respektive klass innan du väljer den klass som passar ditt lag bäst.

## GRENTÄVLING

---

### MEDALJUTDELNING

Alla klasser genomförs som grentävlingar. Varje trupp väljer själv vilka grenar den ska delta i och fyller i sitt val vid anmälan.

SOL-cupen följer [Gymnastikförbundets rekommendationer för resultat och ceremonier](#). I de fall placeringar tillåts av rekommendationerna, så meddelas de efter tävlingens slutförande.

### MEDALJER I FRISTÅENDE

För de lag som tar medalj i fristående så delas medalj ut till **hela laget**, alltså även till de gymnaster som eventuellt inte ställde upp i fristående just denna tävling. Om en trupp ställer upp med flera friständestarter så är det **truppens bästa resultat som räknas**.



# PM1 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se  
**Kontakt**  
info@sol-cupen.se  
**Datum**  
13-14 maj 2023

## ANMÄLAN

---

Innan du anmäler ditt lag är det viktigt att läsa igenom tävlingsbestämmelserna för att se till att du gör anmälan till den klass som är bäst lämpad för just ditt lag.

Anmälan görs via SOL-cupens hemsida [sol-cupen.se](https://sol-cupen.se) och är öppen till och med den **14 april** 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

Varje lag har rätt att nyttja totalt två dispenser. En dispens kan användas till:

- Att anmäla en gymnast som inte uppfyller ålderskraven
- Att anmäla en extra gymnast

## 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.

### FORMAT

All musik ska skickas till [info@sol-cupen.se](mailto:info@sol-cupen.se) i form av mp3-filer senast den **28 april**. 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 tillsammans är större än 15MB så ber vi dig att dela upp dem i flera mail, annars finns det en risk för 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 du har många gymnaster i laget så ber vi dig att se till att låten är så pass lång att samtliga gymnaster hinner utföra sina övningar utan att musiken behöver startas om. Om du behöver klippa till musiken så 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

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se  
**Kontakt**  
info@sol-cupen.se  
**Datum**  
13-14 maj 2023

## DOMARE

---

Alla lag måste anmäla en domare. Domaranmälan ska göras via SOL-cupens hemsida [sol-cupen.se](https://sol-cupen.se) och är öppen till och med den **14 april**.

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 domarefarenhet.

Som domare erhåller du ett arvode enligt nedan, samt mellanmål i form av dricka, frukt och godis. I utbyte vill SOL-cupen att du, tillsammans med dina meddomare, kommer fram till en rättvis placering av de deltagande lagen. Ditt ansvar som domare framgår i [Bedömningsreglemente nivå 6-9 version 2.0 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 6-9 version 2.0 januari](#).

Reglementet är nytt från hösten 2020 och uppdaterades senast i januari 2023. Var noga med att uppdatera dig på de senaste reglerna och ändringarna innan tävlingen. Beräkning av poäng sker enligt bedömningsreglementet.



# PM1 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 2023

## TÄVLINGS- BESTÄMMELSER NIAN

### ALLMÄNT

Tävlingsreglerna utgår från [Bedömningsreglemente nivå 6-9 version 2.0 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 balanser, hopp och akrobatiska moment.

#### Matta & hopp

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



# PM1 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 2023

## 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 balanser, hopp och akrobatiska moment.

#### Matta & hopp

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



# PM1 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 2023

## 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 balanser, hopp och akrobatiska moment.

#### Matta & hopp

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