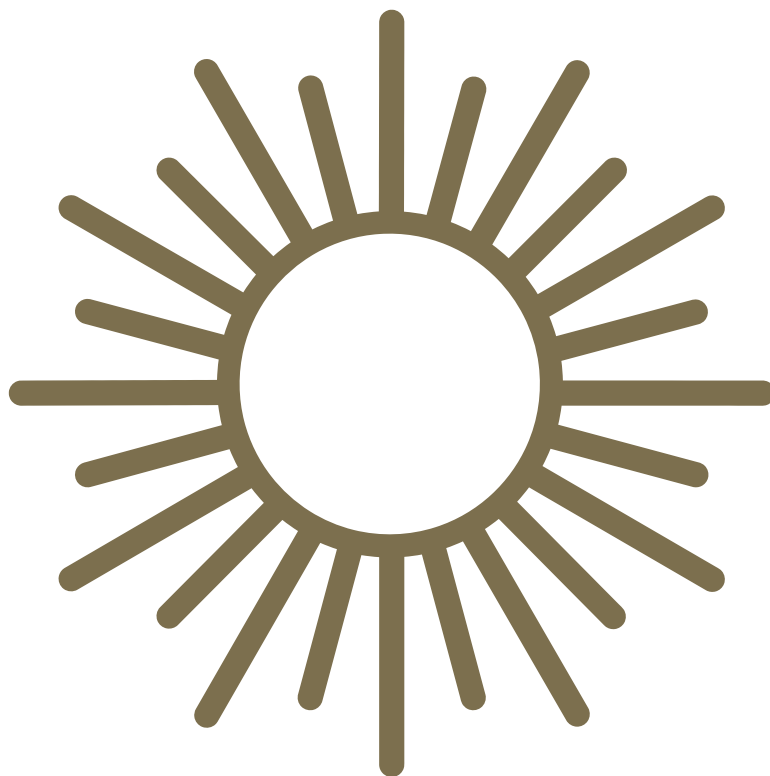


# PM2



## **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.



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 2023

## INFO

---

### DATUM

#### Lördag 13 maj

08:00–12:40: Nian  
12:40–17:10: Sjuan - Flickisen  
17:10–21:00: Sjuan - Salton

#### Söndag 14 maj

08:00–12:00: Åttan - Kullerbyttan  
12:00–16:00: Åttan - Hjulningen  
16:00–19:45: Åttan - Rondaten

### PLATS

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

## INFÖR TÄVLINGEN

---

### MUSIK

Vid tävlingar i trupp gymnastik 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](mailto:info@sol-cupen.se) som 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 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

VÅREN 2023

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

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 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.

#### 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](https://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

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 2023

## 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 friståendestarter

Om laget ställer 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

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 2023

## PUBLIK

---

### PARKERING

Parkeringsmöjligheterna utanför hallen är avgiftsbelagda och i år **extremt begränsade** på grund av ett pågående byggprojekt intill hallen. Från Midsommarkransens tunnelbanestation är det ca 5 minuters promenad i solen.

### 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](https://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

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 2023

## HÅLLTIDER LÖRDAG

---

### **NIAN**

08:00	Hallen öppnar - Inte möjligt att komma in tidigare
08:30	Ledarsamling
08:50–09:46	Förträning
10:25	Defilering och tävlingsstart
ca 12:40	Prisutdelning

### **SJUAN** FLICKISEN

13:30	Ledarsamling
13:50–14:46	Förträning
15:00	Defilering och tävlingsstart
ca 17:10	Prisutdelning

### **SJUAN** SALTON

17:50	Ledarsamling
18:10–18:59	Förträning
19:10	Defilering och tävlingsstart
ca 21:00	Prisutdelning

## HÅLLTIDER SÖNDAG

---

### **ÅTTAN** KULLERBYTTAN

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

### **ÅTTAN** HJULNINGEN

12:40	Ledarsamling
13:00–13:56	Förträning
14:05	Defilering och tävlingsstart
ca 16:00	Prisutdelning

### **ÅTTAN** RONDATEN

16:40	Ledarsamling
17:00–17:49	Förträning
18:00	Defilering och tävlingsstart
ca 19:40	Prisutdelning



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 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	Sollentunagymnasterna FT2 Svart	Salemgymnasterna Trupp Grön 2
08:57–09:04	SOL GF Grundtruppen 1	Sollentunagymnasterna FT2 Lag Röd
09:04–09:11	Salemgymnasterna Trupp Grön 1	Waxholms Gymnastikförening FGF - SnowAngels
09:11–09:18	Täby GF GS1 T Blå	SOL GF Grundtruppen 2 Grön
09:18–09:25	Täby GF Gymnastikskola år 1 Täby	Tyresögymnastiken Delfinerna
09:25–09:32	Waxholms Gymnastikförening MT13	SOL GF Grundtruppen 2 Gul
09:32–09:39	Salemgymnasterna Trupp Grön 2	Sollentunagymnasterna FT2 Svart
09:39–09:46	Sollentunagymnasterna FT2 Lag Röd	SOL GF Grundtruppen 1
09:46–09:53	Waxholms Gymnastikförening FGF - SnowAngels	Salemgymnasterna Trupp Grön 1
09:53–10:00	SOL GF Grundtruppen 2 Grön	Täby GF GS1 T Blå
10:00–10:07	Tyresögymnastiken Delfinerna	Täby GF Gymnastikskola år 1 Täby
10:07–10:14	SOL GF Grundtruppen 2 Gul	Waxholms Gymnastikförening MT13

**DEFILERING  
& TÄVLINGSSTART**  
10:25

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 12:40

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





# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

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

## STARTORDNING NIAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Grundtruppen 1 - Lag 1		
2		Tyresögymnastiken - Delfinerna	
3			Sollentunagymnasterna - FT2 Lag Röd
4	Täby GF - GS1 T Blå		
5		Sollentunagymnasterna - FT2 Svart	
6			Waxholms Gymnastikförening - MT13
7	SOL GF - Grundtruppen 1 - Lag 2		
8		SOL GF - Grundtruppen 2 Gul	
9			SOL GF - Grundtruppen 2 Grön
10	Täby GF - Gymnastikskola år 1 Täby		
11		Salemgymansterna - Trupp Grön 2	
12			Waxholms Gymnastikförening - FGF - SnowAngels
13	Sollentunagymnasterna - FT2 Lag Röd		
14		Salemgymansterna - Trupp Grön 1	
15			Tyresögymnastiken - Delfinerna
16	Waxholms Gymnastikförening - MT13		
17		Täby GF - GS1 T Blå	
18			Sollentunagymnasterna - FT2 Svart
19	SOL GF - Grundtruppen 2 Grön - Lag 1		
20		SOL GF - Grundtruppen 1	
21			SOL GF - Grundtruppen 2 Gul
22	Waxholms Gymnastikförening - FGF - SnowAngels		
23		Täby GF - Gymnastikskola år 1 Täby	
24			Salemgymansterna - Trupp Grön 2
25	Tyresögymnastiken - Delfinerna - Lag 1		
26		Sollentunagymnasterna - FT2 Lag Röd	
27			Salemgymansterna - Trupp Grön 1
28	Sollentunagymnasterna - FT2 Svart		
29		SOL GF - Grundtruppen 2 Grön	
30			Täby GF - GS1 T Blå
31	Tyresögymnastiken - Delfinerna - Lag 2		
32		Waxholms Gymnastikförening - MT13	
33			SOL GF - Grundtruppen 1
34	SOL GF - Grundtruppen 2 Grön - Lag 2		
35		Waxholms Gymnastikförening - FGF - SnowAngels	
36			Täby GF - Gymnastikskola år 1 Täby



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 2023

## SCHEMA

SJUAN - FLICKISEN

### LEDARSAMLING

13:30

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

### FÖRTRÄNING

13:50

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
13:50-13:57	Stockholm Top Gymnastics TT1	Hammarbygymnasterna Röd 6
13:57-14:04	SOL GF Miniortruppen 1 Gul	Strängnäs GF 12 Lag Röd
14:04-14:11	Täby GF GS2 Österåker	Mälarögymnasterna Team12 Grå
14:11-14:18	Brommagymnasterna F-12 Lag Gul	SOL GF Miniortruppen 2 Grön
14:18-14:25	Hammarbygymnasterna Röd 6	Stockholm Top Gymnastics TT1
14:25-14:32	Strängnäs GF 12 Lag Röd	SOL GF Miniortruppen 1 Gul
14:32-14:39	Mälarögymnasterna Team12 Grå	Täby GF GS2 Österåker
14:39-14:46	SOL GF Miniortruppen 2 Grön	Brommagymnasterna F-12 Lag Gul

### DEFILERING & TÄVLINGSSTART

15:00

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 17:10

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



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

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

## STARTORDNING

SJUAN - FLICKISEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Brommagymnasterna - F-12 Lag Gul - Friståendelag 1		
2		Täby GF - GS2 Österåker	
3	Hammarbygymnasterna - Röd 6 - Friståendelag 2		
4			Strängnäs GF - 12 Lag Röd
5	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön		
6		SOL GF - Miniortruppen 1 Gul	
7			Stockholm Top Gymnastics - TT1
8	Mälarögyptnasterna - Team12 Grå		
9		Hammarbygymnasterna - Röd 6	
10	Strängnäs GF - 12 Lag Röd - Friståendelag 2		
11			Brommagymnasterna - F-12 Lag Gul
12	Täby GF - GS2 Österåker		
13		Stockholm Top Gymnastics - TT1	
14			SOL GF - Miniortruppen 2 Grön
15	SOL GF - Miniortruppen 1 Gul - Friståendelag 1		
16		Strängnäs GF - 12 Lag Röd	
17			Mälarögyptnasterna - Team12 Grå
18	Hammarbygymnasterna - Röd 6 - Friståendelag 1		
19		Brommagymnasterna - F-12 Lag Gul	
20	SOL GF - Miniortruppen 1 Gul - Friståendelag 2		
21			Täby GF - GS2 Österåker
22	Stockholm Top Gymnastics - TT1		
23		SOL GF - Miniortruppen 2 Grön	
24			SOL GF - Miniortruppen 1 Gul
25	Brommagymnasterna - F-12 Lag Gul - Friståendelag 2		
26		Mälarögyptnasterna - Team12 Grå	
27			Hammarbygymnasterna - Röd 6
28	Strängnäs GF - 12 Lag Röd - Friståendelag 1		



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 2023

## SCHEMA

SJUAN - SALTON

### LEDARSAMLING

17:50

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

### FÖRTRÄNING

18:10

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
18:10–18:17	<b>Stockholm Top Gymnastics</b> BasTrupp Vit	<b>SOL GF</b> Miniortruppen 1 Grön
18:17–18:24	<b>Strängnäs GF</b> Trupp 11	<b>Mälarögyptnasterna</b> Team F 11/12 Blå
18:24–18:31	<b>Hammarbygyptnasterna</b> Röd 5	<b>Saltsjöbadens IF</b> MT Röd 1
18:31–18:38	<b>SOL GF</b> Miniortruppen 1 Grön	<b>SOL GF</b> Miniortruppen 2 Gul
18:38–18:45	<b>Mälarögyptnasterna</b> Team F 11/12 Blå	<b>Stockholm Top Gymnastics</b> BasTrupp Vit
18:45–18:52	<b>Saltsjöbadens IF</b> MT Röd 1	<b>Strängnäs GF</b> Trupp 11
18:52–18:59	<b>SOL GF</b> Miniortruppen 2 Gul	<b>Hammarbygyptnasterna</b> Röd 5

### DEFILERING & TÄVLINGSSTART

19:10

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 21:00

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



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

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

## STARTORDNING

SJUAN - SALTON

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Miniortruppen 2 Gul - Friståendelag 1		
2		Strängnäs GF - Trupp 11	
3			Mälarögyptnasterna - Team F 11/12 Blå
4	Hammarbygyptnasterna - Röd 5 - Friståendelag 1		
5		SOL GF - Miniortruppen 1 Grön	
6			Stockholm Top Gymnastics - BasTrupp Vit
7	Mälarögyptnasterna - Team F 11/12 Blå		
8		SOL GF - Miniortruppen 2 Gul	
9	Strängnäs GF - Trupp 11 - Friståendelag 2		
10			Saltsjöbadens IF - MT Röd 1
11	Stockholm Top Gymnastics - BasTrupp Vit		
12		Hammarbygyptnasterna - Röd 5	
13			Strängnäs GF - Trupp 11
14	Saltsjöbadens IF - MT Röd 1		
15		Mälarögyptnasterna - Team F 11/12 Blå	
16	Hammarbygyptnasterna - Röd 5 - Friståendelag 2		
17			SOL GF - Miniortruppen 1 Grön
18	<del>Strängnäs GF - Trupp 11 - Friståendelag 1</del>		
19		Stockholm Top Gymnastics - BasTrupp Vit	
20			SOL GF - Miniortruppen 2 Gul
21	SOL GF - Miniortruppen 1 Grön		
22		Saltsjöbadens IF - MT Röd 1	
23			Hammarbygyptnasterna - Röd 5
24	SOL GF - Miniortruppen 2 Gul - Friståendelag 2		



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 2023

## SCHEMA

ÅTTAN - KULLERBYTTAN

### 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	<b>Saltsjöbadens IF</b> FT Röd 8A	<b>Sollentunagymnasterna</b> FT3 Safir
08:57–09:04	<b>SOL GF</b> Mini-miniortruppen 1 Svart	<b>GCF Uppsala</b> Bas2-2014
09:04–09:11	<b>Södertälje GSF</b> FTF 2011-2013	<b>Nacka GF</b> Nacka GF Lag Lila
09:11–09:18	<b>Värmdö Gymnastikakademi</b> Minior Safir	<b>Sollentunagymnasterna</b> FT3 Smaragd
09:18–09:25	<b>Sollentunagymnasterna</b> FT3 Safir	<b>Saltsjöbadens IF</b> FT Röd 8A
09:25–09:32	<b>GCF Uppsala</b> Bas2-2014	<b>SOL GF</b> Mini-miniortruppen 1 Svart
09:32–09:39	<b>Nacka GF</b> Nacka GF Lag Lila	<b>Södertälje GSF</b> FTF 2011-2013
09:39–09:46	<b>Sollentunagymnasterna</b> FT3 Smaragd	<b>Värmdö Gymnastikakademi</b> Minior Safir

### 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 12:00

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



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 2023

## STARTORDNING ÅTTAN - KULLERBYTTAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart - Friståendelag 1		
2		GCF Uppsala - Bas2-2014	
3	Saltsjöbadens IF - FT Röd 8A - Friståendelag 2		
4			Värmdö Gymnastikakademi - Minior Safir
5	Södertälje GSF - FTF 2011-2013		
6		SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart	
7			Saltsjöbadens IF - FT Röd 8A
8	Sollentunagymnasterna - FT3 Safir		
9		Nacka GF - Lag Lila	
10	GCF Uppsala - Bas2-2014 - Friståendelag 2		
11			Sollentunagymnasterna - FT3 Smaragd
12	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart - Friståendelag 2		
13		Värmdö Gymnastikakademi - Minior Safir	
14			Sollentunagymnasterna - FT3 Safir
15	Saltsjöbadens IF - FT Röd 8A - Friståendelag 1		
16		Södertälje GSF - FTF 2011-2013	
17	GCF Uppsala - Bas2-2014 - Friståendelag 1		
18			SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart
19	Nacka GF - Lag Lila		
20		Sollentunagymnasterna - FT3 Smaragd	
21	Saltsjöbadens IF - FT Röd 8A - Friståendelag 3		
22			Södertälje GSF - FTF 2011-2013
23	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart - Friståendelag 3		
24		Sollentunagymnasterna - FT3 Safir	
25			GCF Uppsala - Bas2-2014
26	Sollentunagymnasterna - FT3 Smaragd		
27		Saltsjöbadens IF - FT Röd 8A	
28			Nacka GF - Lag Lila
29	Värmdö Gymnastikakademi - Minior Safir		



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 2023

## SCHEMA

ÅTTAN - HJULNINGEN

### LEDARSAMLING

12:40

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

### FÖRTRÄNING

13:00

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
13:00–13:07	<b>SOL GF</b> Mini-miniortruppen 1 Grön	<b>Nacka GF</b> Svart
13:07–13:14	<b>Sollentunagymnasterna</b> Lag Svart	<b>Värmdö Gymnastikakademi</b> Ametist
13:14–13:21	<b>Södertälje GSF</b> Trupp Bas Fortsättning 2013	<b>SOL GF</b> Mini-miniortruppen 1 Röd
13:21–13:28	<b>Tyresögymnastiken</b> Papegojorna	<b>Mälarögymnasterna</b> 12/13 Blå
13:28–13:35	<b>Nacka GF</b> Svart	<b>SOL GF</b> Mini-miniortruppen 1 Grön
13:35–13:42	<b>Värmdö Gymnastikakademi</b> Ametist	<b>Sollentunagymnasterna</b> Lag Svart
13:42–13:49	<b>SOL GF</b> Mini-miniortruppen 1 Röd	<b>Södertälje GSF</b> Trupp Bas Fortsättning 2013
13:49–13:56	<b>Mälarögymnasterna</b> 12/13 Blå	<b>Tyresögymnastiken</b> Papegojorna

### DEFILERING & TÄVLINGSSTART

14:05

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 16:00

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





# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 2023

## STARTORDNING ÅTTAN - HJULNINGEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Grön - Friståendelag 1		
2		Tyresögymnastiken - Papegojorna	
3			SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Röd
4	Mälarögymnasterna - 12/13 Blå		
5		Värmdö Gymnastikakademi - Ametist	
6	Södertälje GSF - Trupp Bas Fortsättning 2013		
7			Nacka GF - Svart
8	Tyresögymnastiken - Papegojorna - Friståendelag 2		
9		SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Röd	
10			Sollentunagymnasterna - Lag Svart
11	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Grön - Friståendelag 2		
12		Södertälje GSF - Trupp Bas Fortsättning 2013	
13			Tyresögymnastiken - Papegojorna
14	Värmdö Gymnastikakademi - Ametist		
15		Nacka GF - Svart	
16			SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Grön
17	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Röd - Friståendelag 2		
18		Mälarögymnasterna - 12/13 Blå	
19			Södertälje GSF - Trupp Bas Fortsättning 2013
20	Tyresögymnastiken - Papegojorna - Friståendelag 1		
21		Sollentunagymnasterna - Lag Svart	
22			Värmdö Gymnastikakademi - Ametist
23	Nacka GF - Svart		
24		SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Grön	
25			Mälarögymnasterna - 12/13 Blå
26	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Röd - Friståendelag 1		



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
13-14 maj 2023

## SCHEMA

ÅTTAN - RONDATEN

### LEDARSAMLING

16:40

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

### FÖRTRÄNING

17:00

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
17:00–17:07	<b>Sollentunagymnasterna</b> Lag Röd	<b>Strängnäs GF</b> 12 Lag Guld
17:07–17:14	<b>Mälarögymnasterna</b> 12/13 Orange	<b>Saltsjöbadens IF</b> MT Blå 1
17:14–17:21	<b>SOL GF</b> Mini-miniortruppen 2 Gul	<b>Södertälje GSF</b> FT 10-12
17:21–17:28	<b>Strängnäs GF</b> 12 Lag Guld	<b>Nacka GF</b> M5
17:28–17:35	<b>Saltsjöbadens IF</b> MT Blå 1	<b>Sollentunagymnasterna</b> Lag Röd
17:35–17:42	<b>Södertälje GSF</b> FT 10-12	<b>Mälarögymnasterna</b> 12/13 Orange
17:42–17:49	<b>Nacka GF</b> M5	<b>SOL GF</b> Mini-miniortruppen 2 Gul

### DEFILERING & TÄVLINGSSTART

18:00

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 19:40

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



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2023

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

## STARTORDNING

ÅTTAN - RONDATEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Saltsjöbadens IF - MT Blå 1 - Friståendelag 1		
2		Sollentunagymnasterna - Lag Röd	
3			Mälarögyptnasterna - 12/13 Orange
4	Nacka GF - M5		
5		Strängnäs GF - 12 Lag Guld	
6			SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Gul
7	Saltsjöbadens IF - MT Blå 1 - Friståendelag 2		
8		Södertälje GSF - FT 10-12	
9			Sollentunagymnasterna - Lag Röd
10	Mälarögyptnasterna - 12/13 Orange		
11		Saltsjöbadens IF - MT Blå 1	
12			Strängnäs GF - 12 Lag Guld
13	<del>SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Gul</del>		
14		Nacka GF - M5	
15			Södertälje GSF - FT 10-12
16	Saltsjöbadens IF - MT Blå 1 - Friståendelag 3		
17		Mälarögyptnasterna - 12/13 Orange	
18			Nacka GF - M5
19	Södertälje GSF - FT 10-12		
20		SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Gul	
21			Saltsjöbadens IF - MT Blå 1
22	Strängnäs GF - 12 Lag Guld		



## 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 \_\_\_\_\_