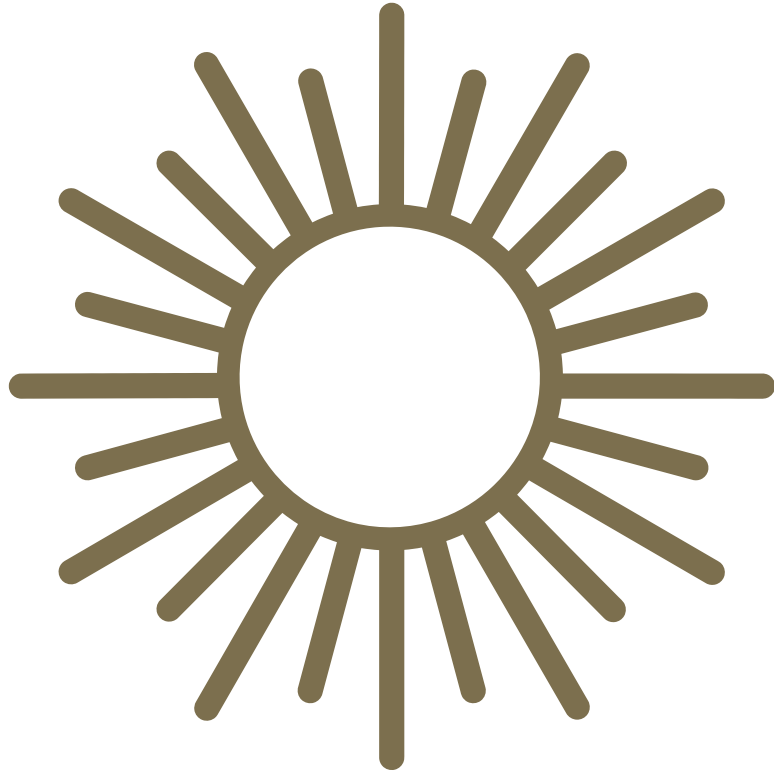


PM2



SOL GF

SOL-CUPEN

23-24 NOVEMBER 2024

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 2024

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
23-24 november 2024

INFO

DATUM

Lördag 23 november

08:15–12:35: Nian
12:50–16:40: Åttan - Kullerbyttan
16:55–20:40: Åttan - Hjulningen

Söndag 24 november

08:30–12:10: Sjuan - Rondaten
12:40–16:00: Sjuan - Flickisen
16:30–19:55: 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 **8 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 2024

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
23-24 november 2024

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. Deltagarlistor som går att fylla i digitalt går att hitta på [Gymnastikförbundets hemsida](#). Deltagarna på deltagarlistan och Tydliga-utdraget ska vara skrivna i samma ordning.

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

Bedömningsunderlag

Skriv ut och ta med fem exemplar av bedömningsunderlaget per start som laget ställer upp i. Alltså fem exemplar för matta, fem för hopp och fem 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 2024

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
23-24 november 2024

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

Inför 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

Inför 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 2024

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
23-24 november 2024

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 uppvärmningshallen. 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.
Ledarna delges en fullständig resultatlista vid speakerbordet 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 2024

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
23-24 november 2024

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 till hallen. Har man inte möjlighet att åka kommunalt hela vägen är den närmsta stora parkering i Liljeholmstorget Galleria. Från gallerian är det ca 20 minuters promenad eller en station med tunnelbanan.

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. I caféet står gymnaster från våra tävlingslag och intäkterna går till deras lagkassor för kommande tävlingar och träningsläger. Köp en extra godbit om ni vill stödja dem! :)

LIVESÄNDNING

Tävlingen kommer att livesändas och en digital biljett kostar 60 kr. 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 2024

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
23-24 november 2024

HÅLLTIDER LÖRDAG

NIAN

07:45	Hallen öppnar - Inte möjligt att komma in tidigare
08:15	Ledarsamling
08:35–09:59	Förträning
10:10	Defilering och tävlingsstart
ca 12:25	Prisutdelning

Deltagande lag

Enköpings SK GF	Trupp Vit 1
Enköpings SK GF	Trupp Vit 2
Saltsjöbadens IF	FT Blå 7
Saltsjöbadens IF	FT BLÅ 8
SOL GF	Grundtruppen 1 Gul
SOL GF	Grundtruppen 2 Grön
SOL GF	Grundtruppen 2 Gul
SOL GF	Miniortruppen 1 Grön
Stockholm Top Gymnastics	Bas Trupp Lila
Stockholm Top Gymnastics	Bastrupp Röd
Täby GF	GS1 Täby Vit
Värmdö Gymnastikakademi	Rubin

ÅTTAN KULLERBYTTAN

12:50	Ledarsamling
13:10–14:13	Förträning
14:20	Defilering och tävlingsstart
ca 16:30	Prisutdelning

Deltagande lag

GF Wermdö	MT2
GK Trollbäcken	MT 15 BLÅ
Huddinge GF	FT16 Rosa
Nacka GF	M15 Rosa
Sala GF	FBT Yngre
SOL GF	Miniortruppen 1 Röd
Täby GF	GS2 Vallentuna
Vendelsö GF	MT5
Waxholm GF	FTF - Blå

ÅTTAN HJULNINGEN

16:55	Ledarsamling
17:15–18:18	Förträning
18:30	Defilering och tävlingsstart
ca 20:30	Prisutdelning

Deltagande lag

Enebybergsgymnasterna	Bas10 Grön
Järfällagymnasterna	Mörkblå 13A
Nynäshamns GF	TG 12/13 Vit
SOL GF	Miniortruppen 2 Grön
SOL GF	Miniortruppen 2 Röd
SOL GF	Miniortruppen 2 Svart
Södertälje GSF	Bas Fortsättning Violet
Södertälje GSF	FT Fortsättning 2014 Mörkblå
Vendelsö GF	MT4



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2024

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
23-24 november 2024

HÅLLTIDER SÖNDAG

SJUAN RONDATEN

08:00	Hallen öppnar - Inte möjligt att komma in tidigare
08:30	Ledarsamling
08:50–09:46	Förträning
09:55	Defilering och tävlingsstart
ca 12:00	Prisutdelning

Deltagande lag

GF Wermdö	FT3
SOL GF	Miniortruppen 3 Grön
Sollentunagymnasterna	FT4
Sollentunagymnasterna	MT2 Svart
Stockholm Top Gymnastics	Tävlingstruppen 2
Tyresögymnastiken	Kolibri
Täby GF	BAS1 Täby
Vendelsö GF	MT4

SJUAN FLICKISEN

12:40	Ledarsamling
13:00–13:49	Förträning
14:00	Defilering och tävlingsstart
ca 15:50	Prisutdelning

Deltagande lag

Enebybergsgymnasterna	EG Bas 11 Rosa
GF Wermdö	FT2
Järfällagymnasterna	Mörkblå 13
Sofia GF	Minior 4
SOL GF	Miniortruppen 3 Röd
Sollentunagymnasterna	MT2 Röd
Tumba Gymnastik	Mix Röd

SJUAN SALTON

16:30	Ledarsamling
16:50–17:39	Förträning
17:50	Defilering och tävlingsstart
ca 19:45	Prisutdelning

Deltagande lag

Hammarbygymnasterna	Blå 6
Mälarögymnasterna	Team Blå
Sofia GF	Ungdom 7
SOL GF	Miniortruppen 3 Svart
Stockholm Top Gymnastics	Bas Trupp Svart
Stockholm Top Gymnastics	TT1
Tumba Gymnastik	Trupp Svart



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2024

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
23-24 november 2024

SCHEMA NIAN

HALLEN ÖPPNAR
07:45

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 07:45!**

LEDARSAMLING
08:15

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING
08:35

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
08:35–08:42	SOL GF Grundtruppen 2 Grön	Saltsjöbadens IF FT Blå 7
08:42–08:49	Värmdö Gymnastikakademi Rubin	SOL GF Grundtruppen 1 Gul
08:49–08:56	Enköpings SK GF Trupp Vit 2	Täby GF GSI Täby Vit
08:56–09:03	Stockholm Top Gymnastics Bas Trupp Lila	Enköpings SK GF Trupp Vit 1
09:03–09:10	SOL GF Miniortruppen 1 Grön	Saltsjöbadens IF FT BLÅ 8
09:10–09:17	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Röd	SOL GF Grundtruppen 2 Gul
09:17–09:24	Saltsjöbadens IF FT Blå 7	SOL GF Grundtruppen 2 Grön
09:24–09:31	SOL GF Grundtruppen 1 Gul	Värmdö Gymnastikakademi Rubin
09:31–09:38	Täby GF GSI Täby Vit	Enköpings SK GF Trupp Vit 2
09:38–09:45	Enköpings SK GF Trupp Vit 1	Stockholm Top Gymnastics Bas Trupp Lila
09:45–09:52	Saltsjöbadens IF FT BLÅ 8	SOL GF Miniortruppen 1 Grön
09:52–09:59	SOL GF Grundtruppen 2 Gul	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Röd

**DEFILERING
& TÄVLINGSSTART**
10:10

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 12:25

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2024

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
23-24 november 2024

STARTORDNING NIAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Grundtruppen 2 Gul		
2		Täby GF - GS1 Täby Vit	
3			SOL GF - Grundtruppen 1 Gul
4	Saltsjöbadens IF - FT BLÅ 8		
5		Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Röd	
6			Saltsjöbadens IF - FT Blå 7
7	SOL GF - Miniortruppen 1 Grön - Friståendelag 1		
8		Enköpings SK GF - Trupp Vit 2	
9			Värmdö Gymnastikakademi - Rubin
10	SOL GF - Miniortruppen 1 Grön - Friståendelag 2		
11		Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Lila	
12			SOL GF - Grundtruppen 2 Grön
13	Enköpings SK GF - Trupp Vit 1		
14		SOL GF - Grundtruppen 2 Gul	
15			Täby GF - GS1 Täby Vit
16	SOL GF - Grundtruppen 1 Gul		
17		Saltsjöbadens IF - FT BLÅ 8	
18			Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Röd
19	Saltsjöbadens IF - FT Blå 7		
20		SOL GF - Miniortruppen 1 Grön	
21			Enköpings SK GF - Trupp Vit 2
22	Värmdö Gymnastikakademi - Rubin		
23		Enköpings SK GF - Trupp Vit 1	
24			Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Lila
25	Täby GF - GS1 Täby Vit - Friståendelag 1		
26		SOL GF - Grundtruppen 1 Gul	
27			SOL GF - Grundtruppen 2 Gul
28	Täby GF - GS1 Täby Vit - Friståendelag 2		
29		Saltsjöbadens IF - FT Blå 7	
30			Saltsjöbadens IF - FT BLÅ 8
31	Enköpings SK GF - Trupp Vit 2		
32		Värmdö Gymnastikakademi - Rubin	
33			SOL GF - Miniortruppen 1 Grön
34	Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Lila - Friståendelag 1		
35		SOL GF - Grundtruppen 2 Grön	
36			Enköpings SK GF - Trupp Vit 1
37	Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Lila - Friståendelag 2		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2024

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
23-24 november 2024

SCHEMA

ÅTTAN - KULLERBYTTAN

LEDARSAMLING

12:50

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

13:10

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
13:10-13:17	Nacka GF M15 Rosa	Huddinge GF FT16 Rosa
13:17-13:24	SOL GF Miniortruppen 1 Röd	Vendelsö GF MT5
13:24-13:31	Sala GF FBT Yngre	GF Wermdö MT2
13:31-13:38	Waxholm GF FTF - Blå	Täby GF GS2 Vallentuna
13:38-13:45	Huddinge GF FT16 Rosa	GK Trollbäcken MT 15 BLÅ
13:45-13:52	Vendelsö GF MT5	Nacka GF M15 Rosa
13:52-13:59	GF Wermdö MT2	SOL GF Miniortruppen 1 Röd
13:59-14:06	Täby GF GS2 Vallentuna	Sala GF FBT Yngre
14:06-14:13	GK Trollbäcken MT 15 BLÅ	Waxholm GF FTF - Blå

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 16:30

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2024

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
23-24 november 2024

STARTORDNING

ÅTTAN - KULLERBYTTAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Huddinge GF - FT16 Rosa - Friståendelag 1		
2		SOL GF - Miniortruppen 1 Röd	
3			Täby GF - GS2 Vallentuna
4	Huddinge GF - FT16 Rosa - Friståendelag 2		
5		Sala GF - FBT Yngre	
6	Vendelsö GF - MT5 - Friståendelag 1		
7			GK Trollbäcken - MT 15 BLÅ
8	Vendelsö GF - MT5 - Friståendelag 2		
9		Waxholm GF - FTF - Blå	
10			Nacka GF - M15 Rosa
11	GF Wermdö - MT2		
12		Huddinge GF - FT16 Rosa	
13	Täby GF - GS2 Vallentuna - Friståendelag 1		
14			SOL GF - Miniortruppen 1 Röd
15	Täby GF - GS2 Vallentuna - Friståendelag 2		
16		Vendelsö GF - MT5	
17			Sala GF - FBT Yngre
18	GK Trollbäcken - MT 15 BLÅ		
19		GF Wermdö - MT2	
20	Nacka GF - M15 Rosa		
21			Waxholm GF - FTF - Blå
22	SOL GF - Miniortruppen 1 Röd - Friståendelag 1		
23		Täby GF - GS2 Vallentuna	
24			Huddinge GF - FT16 Rosa
25	SOL GF - Miniortruppen 1 Röd - Friståendelag 2		
26		GK Trollbäcken - MT 15 BLÅ	
27			Vendelsö GF - MT5
28	Sala GF - FBT Yngre		
29		Nacka GF - M15 Rosa	
30			GF Wermdö - MT2
31	Waxholm GF - FTF - Blå		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2024

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
23-24 november 2024

SCHEMA

ÅTTAN - HJULNINGEN

LEDARSAMLING

16:55

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

17:15

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
17:15–17:22	Nynäshamns GF TG 12/13 Vit	Enebybergsgymnasterna Bas10 Grön
17:22–17:29	SOL GF Miniortruppen 2 Röd	Södertälje GSF Bas Fortsättning Violet
17:29–17:36	Södertälje GSF FT Fortsättning 2014 Mörkblå	Vendelsö GF MT4
17:36–17:43	SOL GF Miniortruppen 2 Grön	Järfällagymnasterna Mörkblå 13A
17:43–17:50	Enebybergsgymnasterna Bas10 Grön	SOL GF Miniortruppen 2 Svart
17:50–17:57	Södertälje GSF Bas Fortsättning Violet	Nynäshamns GF TG 12/13 Vit
17:57–18:04	Vendelsö GF MT4	SOL GF Miniortruppen 2 Röd
18:04–18:11	Järfällagymnasterna Mörkblå 13A	Södertälje GSF FT Fortsättning 2014 Mörkblå
18:11–18:18	SOL GF Miniortruppen 2 Svart	SOL GF Miniortruppen 2 Grön

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

18:30

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 20:30

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2024

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
23-24 november 2024

STARTORDNING ÅTTAN - HJULNINGEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Enebybergsgymnasterna - Bas10 Grön		
2		SOL GF - Miniortruppen 2 Grön	
3			Vendelsö GF - MT4
4	Nynäshamns GF - TG 12/13 Vit		
5		Södertälje GSF - FT Fortsättning 2014 Mörkblå	
6			Järfällagymnasterna - Mörkblå 13A
7	Vendelsö GF - MT4		
8		SOL GF - Miniortruppen 2 Svart	
9			Södertälje GSF - Bas Fortsättning Violet
10	Järfällagymnasterna - Mörkblå 13A - Friståendelag 1		
11		Enebybergsgymnasterna - Bas10 Grön	
12			SOL GF - Miniortruppen 2 Grön
13	Järfällagymnasterna - Mörkblå 13A - Friståendelag 2		
14		Nynäshamns GF - TG 12/13 Vit	
15			Södertälje GSF - FT Fortsättning 2014 Mörkblå
16	Södertälje GSF - Bas Fortsättning Violet		
17		SOL GF - Miniortruppen 2 Röd	
18			SOL GF - Miniortruppen 2 Svart
19	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Friståendelag 1		
20		Vendelsö GF - MT4	
21			Enebybergsgymnasterna - Bas10 Grön
22	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Friståendelag 2		
23		Järfällagymnasterna - Mörkblå 13A	
24	Södertälje GSF - FT Fortsättning 2014 Mörkblå		
25			Nynäshamns GF - TG 12/13 Vit
26	SOL GF - Miniortruppen 2 Svart - Friståendelag 1		
27		Södertälje GSF - Bas Fortsättning Violet	
28			SOL GF - Miniortruppen 2 Röd
29	SOL GF - Miniortruppen 2 Svart - Friståendelag 2		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2024

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
23-24 november 2024

SCHEMA

SJUAN - RONDATEN

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	Täby GF BAS1 Täby	Sollentunagymnasterna FT4
08:57–09:04	Tyresögymnastiken Kolibri	Vendelsö GF MT4
09:04–09:11	SOL GF Miniortruppen 3 Grön	GF Wermdö FT3
09:11–09:18	Sollentunagymnasterna MT2 Svart	Stockholm Top Gymnastics Tävlingstruppen 2
09:18–09:25	Sollentunagymnasterna FT4	Täby GF BAS1 Täby
09:25–09:32	Vendelsö GF MT4	Tyresögymnastiken Kolibri
09:32–09:39	GF Wermdö FT3	SOL GF Miniortruppen 3 Grön
09:39–09:46	Stockholm Top Gymnastics Tävlingstruppen 2	Sollentunagymnasterna MT2 Svart

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

09:55

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

HÖSTEN 2024

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
23-24 november 2024

STARTORDNING

SJUAN - RONDATEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Sollentunagymnasterna - FT4 - Friståendelag 1		
2		Tyresögymnastiken - Kolibri	
3			GF Wermdö - FT3
4	Sollentunagymnasterna - FT4 - Friståendelag 2		
5		SOL GF - Miniortruppen 3 Grön	
6	Vendelsö GF - MT4		
7			Stockholm Top Gymnastics - Tävlingstruppen 2
8	GF Wermdö - FT3 - Friståendelag 1		
9		Sollentunagymnasterna - MT2 Svart	
10			Täby GF - BAS1 Täby
11	GF Wermdö - FT3 - Friståendelag 2		
12		Sollentunagymnasterna - FT4	
13	Täby GF - BAS1 Täby - Friståendelag 1		
14			Tyresögymnastiken - Kolibri
15	Täby GF - BAS1 Täby - Friståendelag 2		
16		Vendelsö GF - MT4	
17			SOL GF - Miniortruppen 3 Grön
18	Tyresögymnastiken - Kolibri - Friståendelag 1		
19		GF Wermdö - FT3	
20			Sollentunagymnasterna - MT2 Svart
21	Tyresögymnastiken - Kolibri - Friståendelag 2		
22		Stockholm Top Gymnastics - Tävlingstruppen 2	
23			Sollentunagymnasterna - FT4
24	SOL GF - Miniortruppen 3 Grön - Friståendelag 1		
25		Täby GF - BAS1 Täby	
26			Vendelsö GF - MT4
27	SOL GF - Miniortruppen 3 Grön - Friståendelag 2		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2024

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
23-24 november 2024

SCHEMA

SJUAN - FLICKISEN

LEDARSAMLING

12:40

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

13:00

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
13:00-13:07	GF Wermdö FT2	Järfällagymnasterna Mörkblå 13
13:07-13:14	Sollentunagymnasterna MT2 Röd	Enebybergsgymnasterna EG Bas 11 Rosa
13:14-13:21	Tumba Gymnastik Mix Röd	SOL GF Miniortruppen 3 Röd
13:21-13:28	Järfällagymnasterna Mörkblå 13	Sofia GF Minior 4
13:28-13:35	Enebybergsgymnasterna EG Bas 11 Rosa	GF Wermdö FT2
13:35-13:42	SOL GF Miniortruppen 3 Röd	Sollentunagymnasterna MT2 Röd
13:42-13:49	Sofia GF Minior 4	Tumba Gymnastik Mix Röd

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 15:50

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2024

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
23-24 november 2024

STARTORDNING

SJUAN - FLICKISEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Enebybergsgymnasterna - EG Bas 11 Rosa		
2		Järfällagymnasterna - Mörkblå 13	
3			SOL GF - Miniortruppen 3 Röd
4	Sofia GF - Minior 4 - Friständelag 1		
5		Sollentunagymnasterna - MT2 Röd	
6			Järfällagymnasterna - Mörkblå 13
7	Sofia GF - Minior 4 - Friständelag 2		
8		Tumba Gymnastik - Mix Röd	
9			Sollentunagymnasterna - MT2 Röd
10	SOL GF - Miniortruppen 3 Röd - Friständelag 1		
11		GF Wermdö - FT2	
12			Tumba Gymnastik - Mix Röd
13	SOL GF - Miniortruppen 3 Röd - Friständelag 2		
14		Enebybergsgymnasterna - EG Bas 11 Rosa	
15			GF Wermdö - FT2
16	Järfällagymnasterna - Mörkblå 13 - Friständelag 1		
17		Sofia GF - Minior 4	
18	Järfällagymnasterna - Mörkblå 13 - Friständelag 2		
19			Enebybergsgymnasterna - EG Bas 11 Rosa
20	Tumba Gymnastik - Mix Röd		
21		SOL GF - Miniortruppen 3 Röd	
22			Sofia GF - Minior 4
23	GF Wermdö - FT2		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2024

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
23-24 november 2024

SCHEMA

SJUAN - SALTON

LEDARSAMLING

16:30

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

16:50

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
16:50-16:57	Stockholm Top Gymnastics TT1	SOL GF Miniortruppen 3 Svart
16:57-17:04	Mälarögymnasterna Team Blå	Hammarbygymnasterna Blå 6
17:04-17:11	Tumba Gymnastik Trupp Svart	Stockholm Top Gymnastics Bas Trupp Svart
17:11-17:18	SOL GF Miniortruppen 3 Svart	Sofia GF Ungdom 7
17:18-17:25	Hammarbygymnasterna Blå 6	Stockholm Top Gymnastics TT1
17:25-17:32	Stockholm Top Gymnastics Bas Trupp Svart	Mälarögymnasterna Team Blå
17:32-17:39	Sofia GF Ungdom 7	Tumba Gymnastik Trupp Svart

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

17:50

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 19:45

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2024

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
23-24 november 2024

STARTORDNING

SJUAN - SALTON

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Miniortruppen 3 Svart - Friståendelag 1		
2		Mälarögyptnasterna - Team Blå	
3			Sofia GF - Ungdom 7
4	SOL GF - Miniortruppen 3 Svart - Friståendelag 2		
5		Tumba Gymnastik - Trupp Svart	
6	Hammarbygymnasterna - Blå 6 - Friståendelag 1		
7			Stockholm Top Gymnastics - TT1
8	Hammarbygymnasterna - Blå 6 - Friståendelag 2		
9		SOL GF - Miniortruppen 3 Svart	
10			Mälarögyptnasterna - Team Blå
11	Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Svart		
12		Hammarbygymnasterna - Blå 6	
13	Sofia GF - Ungdom 7 - Friståendelag 1		
14			Tumba Gymnastik - Trupp Svart
15	Sofia GF - Ungdom 7 - Friståendelag 2		
16		Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Svart	
17			SOL GF - Miniortruppen 3 Svart
18	Stockholm Top Gymnastics - TT1		
19		Sofia GF - Ungdom 7	
20	Mälarögyptnasterna - Team Blå - Sol		
21			Hammarbygymnasterna - Blå 6
22	Mälarögyptnasterna - Team Blå - Måne		
23		Stockholm Top Gymnastics - TT1	
24			Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Svart
25	Tumba Gymnastik - Trupp Svart		