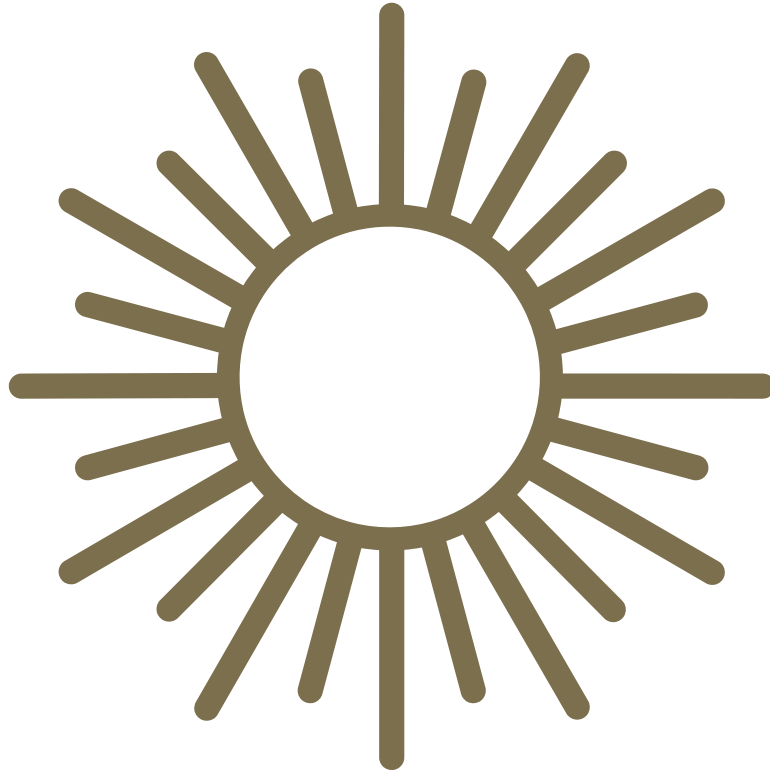


# PM2



## **SOL GF**

# **SOL-CUPEN**

## **11-12 MAJ 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

VÅREN 2024

**Webb**  
sol-cupen.se  
**Kontakt**  
info@sol-cupen.se  
**Datum**  
11-12 maj 2024

## INFO

---

### DATUM

#### Lördag 11 maj

08:00–12:20: Nian  
12:20–16:35: Åttan - Kullerbyttan  
16:35–20:30: Åttan - Hjulningen

#### Söndag 12 maj

08:00–12:10: Sjuan - Rondaten  
12:10–16:20: Sjuan - Flickisen  
16:20–20:30: 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](mailto:info@sol-cupen.se) som mp3-filer senast den **26 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.

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 2024

**Webb**  
sol-cupen.se  
**Kontakt**  
info@sol-cupen.se  
**Datum**  
11-12 maj 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

VÅREN 2024

**Webb**  
sol-cupen.se  
**Kontakt**  
info@sol-cupen.se  
**Datum**  
11-12 maj 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](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 2024

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
11-12 maj 2024

## UNDER TÄVLINGEN

### REDSKAP

De tillgängliga redskapen för respektive klass finns angivna i PM1 och i bilagan *Redskapslista* som finns på [sol-cupen.se](https://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 och presenteras i bokstavsordning.  
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

VÅREN 2024

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
11-12 maj 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](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 2024

**Webb**  
sol-cupen.se  
**Kontakt**  
info@sol-cupen.se  
**Datum**  
11-12 maj 2024

## HÅLLTIDER LÖRDAG

### NIAN

08:00	Hallen öppnar - Inte möjligt att komma in tidigare
08:30	Ledarsamling
08:50–10:00	Förträning
10:10	Defilering och tävlingsstart
ca 12:05	Prisutdelning

#### Deltagande lag

Huddinge Gymnastikförening	FT15 Grön
Huddinge Gymnastikförening	FT16 Turkos
SOL GF	Grundtruppen 1
SOL GF	Grundtruppen 2 Grön
SOL GF	Mini-miniortruppen 1 Grön
Stockholm Top Gymnastics	Bas Trupp Guld
Stockholm Top Gymnastics	Bas Trupp Lila
Täby Gymnastikförening	Gymnastikskolan 1 Täby Vit
Waxholms Gymnastikförening	FT15
Waxholms Gymnastikförening	FTF 2015-2014

### ÅTTAN KULLERBYTTAN

12:40	Ledarsamling
13:00–14:03	Förträning
14:10	Defilering och tävlingsstart
ca 16:25	Prisutdelning

#### Deltagande lag

Nynäshamns GF	TG14/15 Vit
Salemgymnasterna	Trupp Röd
Saltsjöbadens IF	FT Röd 8
Sofia GF	Mini 2
Strängnäs GF	15 Lag 1
Strängnäs GF	15 Lag 2
Strängnäs GF	Trupp 14 - Lag Röd
Strängnäs GF	Trupp 14 - Lag Svart
Tyresögymnastiken	Delfinerna

### ÅTTAN HJULNINGEN

17:00	Ledarsamling
17:20–18:16	Förträning
18:25	Defilering och tävlingsstart
ca 20:20	Prisutdelning

#### Deltagande lag

Mälarö Moves	TG Delfinerna
<del>Nacka GF</del>	<del>MT4 Lila</del>
SOL GF	Grundtruppen 2 Gul
SOL GF	Mini-miniortruppen 1 Svart
Stockholm Top Gymnastics	Tävlingstruppen 2
Vendelsö GF	MT5 BLÅ
Vendelsö GF	MT5 VIT
Värmdö Gymnastikakademi	Safir



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2024

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
11-12 maj 2024

## HÅLLTIDER SÖNDAG

### SJUAN RONDATEN

08:00	Hallen öppnar - Inte möjligt att komma in tidigare
08:30	Ledarsamling
08:50–09:39	Förträning
09:50	Defilering och tävlingsstart
ca 11:55	Prisutdelning

#### Deltagande lag

GF Wermdö	FT2
GF Wermdö	FT3
GK Trollbäcken	Ft 14 Grön
Sofia GF	Minior 6
SOL GF	Mini-miniortruppen 2 Svart
SOL GF	Miniortruppen 1 Gul
Tyresögymnastiken	Papegojorna

### SJUAN FLICKISEN

12:35	Ledarsamling
12:55–13:51	Förträning
14:00	Defilering och tävlingsstart
ca 16:15	Prisutdelning

#### Deltagande lag

Hammarbygymnasterna	Röd5/6
Järfällagymnasterna	Split och Spagat
Mälarögymnasterna	Team Flickor Blå
SOL GF	Mini-miniortruppen 2 Röd
SOL GF	Miniortruppen 1 Röd
Stockholm Top Gymnastics	Bas Trupp Svart
Västerås Gymnastikförening	Trupp Grön
Västerås Gymnastikförening	Trupp Gul

### SJUAN SALTON

16:50	Ledarsamling
17:10–18:06	Förträning
18:15	Defilering och tävlingsstart
ca 20:25	Prisutdelning

#### Deltagande lag

Brommagymnasterna	F11 Svart
Brommagymnasterna	Pojkar-13
Mälarögymnasterna	Team Svart
Salemgymnasterna	Trupp Rosa
Sofia GF	Minior 5
SOL GF	Miniortruppen 2 Grön
SOL GF	Miniortruppen 2 Gul
Stockholm Top Gymnastics	Tävlingstruppen 1





# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2024

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
11-12 maj 2024

## 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	<b>Huddinge Gymnastikförening</b> FT16 Turkos	<b>Täby Gymnastikförening</b> Gymnastikskolan 1 Täby Vit
08:57–09:04	<b>Stockholm Top Gymnastics</b> Bas Trupp Lila	<b>Waxholms Gymnastikförening</b> FT15
09:04–09:11	<b>SOL GF</b> Grundtruppen 2 Grön	<b>Stockholm Top Gymnastics</b> Bas Trupp Guld
09:11–09:18	<b>Waxholms Gymnastikförening</b> FTF 2015-2014	<b>Huddinge Gymnastikförening</b> FT15 Grön
09:18–09:25	<b>SOL GF</b> Grundtruppen 1	<b>SOL GF</b> Mini-miniortruppen 1 grön
09:25–09:32	<b>Täby Gymnastikförening</b> Gymnastikskolan 1 Täby Vit	<b>Huddinge Gymnastikförening</b> FT16 Turkos
09:32–09:39	<b>Waxholms Gymnastikförening</b> FT15	<b>Stockholm Top Gymnastics</b> Bas Trupp Lila
09:39–09:46	<b>Stockholm Top Gymnastics</b> Bas Trupp Guld	<b>SOL GF</b> Grundtruppen 2 Grön
09:46–09:53	<b>Huddinge Gymnastikförening</b> FT15 Grön	<b>Waxholms Gymnastikförening</b> FTF 2015-2014
09:53–10:00	<b>SOL GF</b> Mini-miniortruppen 1 grön	<b>SOL GF</b> Grundtruppen 1

**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 12:05

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



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2024

Webb  
sol-cupen.se

Kontakt  
info@sol-cupen.se

Datum  
11-12 maj 2024

## STARTORDNING NIAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Huddinge Gymnastikförening - FT16 Turkos		
2		Huddinge Gymnastikförening - FT15 Grön	
3			SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Grön
4	SOL GF - Grundtruppen 2 Grön		
5		SOL GF - Grundtruppen 1	
6			Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Lila
7	Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Guld - Friståendelag 1		
8		Täby Gymnastikförening - Gymnastikskolan 1 Täby Vit	
9	Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Guld - Friståendelag 2		
10			Waxholms Gymnastikförening - FT15
11	Waxholms Gymnastikförening - FTF 2015-2014		
12		Huddinge Gymnastikförening - FT16 Turkos	
13			Huddinge Gymnastikförening - FT15 Grön
14	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Grön		
15		SOL GF - Grundtruppen 2 Grön	
16			Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Guld
17	Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Lila		
18		Waxholms Gymnastikförening - FT15	
19			Täby Gymnastikförening - Gymnastikskolan 1 Täby Vit
20	Huddinge Gymnastikförening - FT15 Grön - Friståendelag 1		
21		Waxholms Gymnastikförening - FTF 2015-2014	
22			SOL GF - Grundtruppen 1
23	Huddinge Gymnastikförening - FT15 Grön - Friståendelag 2		
24		SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Grön	
25			SOL GF - Grundtruppen 2 Grön
26	Täby Gymnastikförening - Gymnastikskolan 1 Täby Vit - Friståendelag 1		
27		Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Guld	
28			Huddinge Gymnastikförening - FT16 Turkos
29	Täby Gymnastikförening - Gymnastikskolan 1 Täby Vit - Friståendelag 2		
30		Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Lila	
31			Waxholms Gymnastikförening - FTF 2015-2014
32	Waxholms Gymnastikförening - FT15		



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2024

Webb  
sol-cupen.se

Kontakt  
info@sol-cupen.se

Datum  
11-12 maj 2024

## SCHEMA

ÅTTAN - KULLERBYTTAN

### LEDARSAMLING

12:40

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

### FÖRTRÄNING

13:00

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
13:00-13:07	Salemgymnasterna Trupp Röd	Strängnäs GF 15 Lag 2
13:07-13:14	Strängnäs GF 15 Lag 1	Strängnäs GF Trupp 14 - Lag Röd
13:14-13:21	Tyresögymnastiken Delfinerna	Sofia GF Mini 2
13:21-13:28	Nynäshamns GF TG14/15 Vit	Saltsjöbadens IF FT Röd 8
13:28-13:35	Strängnäs GF 15 Lag 2	Strängnäs GF Trupp 14 - Lag Svart
13:35-13:42	Strängnäs GF Trupp 14 - Lag Röd	Salemgymnasterna Trupp Röd
13:42-13:49	Sofia GF Mini 2	Strängnäs GF 15 Lag 1
13:49-13:56	Saltsjöbadens IF FT Röd 8	Tyresögymnastiken Delfinerna
13:56-14:03	Strängnäs GF Trupp 14 - Lag Svart	Nynäshamns GF TG14/15 Vit

### DEFILERING & TÄVLINGSSTART

14:10

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 16:25

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



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2024

Webb  
sol-cupen.se

Kontakt  
info@sol-cupen.se

Datum  
11-12 maj 2024

## STARTORDNING ÅTTAN - KULLERBYTTAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Tyresögymnastiken - Delfinerna - Guld		
2		Nynäshamns GF - TG 14/15 Vit	
3			Salemgymnasterna - Trupp Röd
4	Saltsjöbadens IF - FT Röd 8 - Friståendelag 1		
5		Sofia GF - Mini 2	
6	Saltsjöbadens IF - FT Röd 8 - Friståendelag 2		
7			Strängnäs GF - 15 Lag 1
8	Strängnäs GF - 15 Lag 2		
9		Tyresögymnastiken - Delfinerna	
10			Strängnäs GF - Trupp 14 - Lag Röd
11	Strängnäs GF - Trupp 14 - Lag Svart		
12		Salemgymnasterna - Trupp Röd	
13			Nynäshamns GF - TG 14/15 Vit
14	Sofia GF - Mini 2 - Friståendelag 1		
15		Strängnäs GF - 15 Lag 1	
16	Sofia GF - Mini 2 - Friståendelag 2		
17			Strängnäs GF - 15 Lag 2
18	Strängnäs GF - Trupp 14 - Lag Röd		
19		Strängnäs GF - Trupp 14 - Lag Svart	
20			Tyresögymnastiken - Delfinerna
21	Nynäshamns GF - TG 14/15 Vit - Friståendelag 1		
22		Saltsjöbadens IF - FT Röd 8	
23	Nynäshamns GF - TG 14/15 Vit - Friståendelag 2		
24			Sofia GF - Mini 2
25	Strängnäs GF - 15 Lag 1 - Friståendelag 1		
26		Strängnäs GF - 15 Lag 2	
27	Strängnäs GF - 15 Lag 1 - Friståendelag 2		
28			Strängnäs GF - Trupp 14 - Lag Svart
29	Salemgymnasterna - Trupp Röd		
30		Strängnäs GF - Trupp 14 - Lag Röd	
31	Tyresögymnastiken - Delfinerna - Röd		
32			Saltsjöbadens IF - FT Röd 8
33	Tyresögymnastiken - Delfinerna - Blå		



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2024

Webb  
sol-cupen.se

Kontakt  
info@sol-cupen.se

Datum  
11-12 maj 2024

## SCHEMA

ÅTTAN - HJULNINGEN

### LEDARSAMLING

17:00

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

### FÖRTRÄNING

17:20

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
17:20-17:27	<b>SOL GF</b> Grundtruppen 2 Gul	<b>Vendelsö GF</b> MT5 BLÅ
17:27-17:34	<b>Mälarö Moves</b> TG Delfinerna	<b>Vendelsö GF</b> MT5 VIT
17:34-17:41	<b>Stockholm Top Gymnastics</b> Tävlingstruppen 2	<b>Värmdö Gymnastikakademi</b> Safir
17:41-17:48	<b>SOL GF</b> Mini-miniortruppen 1 Svart	<del><b>Nacka GF</b></del> M14 Lila
17:48-17:55	<b>Vendelsö GF</b> MT5 BLÅ	<b>SOL GF</b> Grundtruppen 2 Gul
17:55-18:02	<b>Vendelsö GF</b> MT5 VIT	<b>Mälarö Moves</b> TG Delfinerna
18:02-18:09	<b>Värmdö Gymnastikakademi</b> Safir	<b>Stockholm Top Gymnastics</b> Tävlingstruppen 2
18:09-18:16	<del><b>Nacka GF</b></del> M14 Lila	<b>SOL GF</b> Mini-miniortruppen 1 Svart

### DEFILERING & TÄVLINGSSTART

18:25

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 20:20

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



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2024

**Webb**  
sol-cupen.se  
**Kontakt**  
info@sol-cupen.se  
**Datum**  
11-12 maj 2024

## STARTORDNING

ÅTTAN - HJULNINGEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	<del>Nacka GF - M14 Lila</del> Friståendelag 1		
2		Mälarö Moves - TG Delfinerna	
3			SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart
4	<del>Nacka GF - M14 Lila</del> Friståendelag 2		
5		Stockholm Top Gymnastics - Tävlingsgruppen 2	
6	SOL GF - Grundgruppen 2 Gul - Guld		
7			Vendelsö GF - MT5 VIT
8	SOL GF - Grundgruppen 2 Gul - Svart		
9		Vendelsö GF - MT5 BLÅ	
10			Värmdö Gymnastikakademi - Safir
11	Mälarö Moves - TG Delfinerna		
12		<del>Nacka GF - M14 Lila</del>	
13			Stockholm Top Gymnastics - Tävlingsgruppen 2
14	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart - Friståendelag 1		
15		Vendelsö GF - MT5 VIT	
16			SOL GF - Grundgruppen 2 Gul
17	SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart - Friståendelag 2		
18		Värmdö Gymnastikakademi - Safir	
19	Stockholm Top Gymnastics - Tävlingsgruppen 2 - Friståendelag 1		
20			Vendelsö GF - MT5 BLÅ
21	Stockholm Top Gymnastics - Tävlingsgruppen 2 - Friståendelag 2		
22		SOL GF - Grundgruppen 2 Gul	
23			<del>Nacka GF - M14 Lila</del>
24	Vendelsö GF - MT5 VIT		
25		SOL GF - Mini-miniortruppen 1 Svart	
26	Värmdö Gymnastikakademi - Safir		
27			Mälarö Moves - TG Delfinerna
28	Vendelsö GF - MT5 BLÅ		



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2024

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
11-12 maj 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	<b>SOL GF</b> Mini-miniortruppen 2 Svart	<b>GF Wermdö</b> FT2
08:57–09:04	<b>SOL GF</b> Miniortruppen 1 Gul	<b>GF Wermdö</b> FT3
09:04–09:11	<b>Tyresögymnastiken</b> Papegojorna	<b>GK Trollbäcken</b> Ft 14 Grön
09:11–09:18	<b>GF Wermdö</b> FT2	<b>Sofia GF</b> Minior 6
09:18–09:25	<b>GF Wermdö</b> FT3	<b>SOL GF</b> Mini-miniortruppen 2 Svart
09:25–09:32	<b>GK Trollbäcken</b> Ft 14 Grön	<b>SOL GF</b> Miniortruppen 1 Gul
09:32–09:39	<b>Sofia GF</b> Minior 6	<b>Tyresögymnastiken</b> Papegojorna

### DEFILERING & TÄVLINGSSTART

09:50

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

### PRISUTDELNING

ca 11:55

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



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2024

**Webb**  
sol-cupen.se  
**Kontakt**  
info@sol-cupen.se  
**Datum**  
11-12 maj 2024

## STARTORDNING

SJUAN - RONDATEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	GF Wermdö - FT3 - Friståendelag 1		
2		SOL GF - Miniortruppen 1 Gul	
3			SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Svart
4	GF Wermdö - FT2		
5		Sofia GF - Minior 6	
6	GK Trollbäcken - FT 14 Grön - Friståendelag 1		
7			GF Wermdö - FT3
8	GK Trollbäcken - FT 14 Grön - Friståendelag 2		
9		Tyresögymnastiken - Papegojorna	
10	Sofia GF - Minior 6 - Friståendelag 1		
11			SOL GF - Miniortruppen 1 Gul
12	Sofia GF - Minior 6 - Friståendelag 2		
13		GF Wermdö - FT2	
14	SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Svart - Friståendelag 1		
15			GK Trollbäcken - FT 14 Grön
16	SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Svart - Friståendelag 2		
17		GF Wermdö - FT3	
18	Tyresögymnastiken - Papegojorna - Friståendelag 2		
19			GF Wermdö - FT2
20	Tyresögymnastiken - Papegojorna - Friståendelag 1		
21		SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Svart	
22	SOL GF - Miniortruppen 1 Gul - Friståendelag 1		
23			Sofia GF - Minior 6
24	SOL GF - Miniortruppen 1 Gul - Friståendelag 2		
25		GK Trollbäcken - FT 14 Grön	
26	GF Wermdö - FT3 - Friståendelag 2		
27			Tyresögymnastiken - Papegojorna
28	GF Wermdö - FT3 - Friståendelag 3		





# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2024

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
11-12 maj 2024

## SCHEMA

SJUAN - FLICKISEN

### LEDARSAMLING

12:35

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

### FÖRTRÄNING

12:55

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
12:55–13:02	Stockholm Top Gymnastics Bas Trupp Svart	Hammarbygymnasterna Röd5/6
13:02–13:09	Västerås Gymnastikförening Trupp Gul	Järfällagymnasterna Split och Spagat
13:09–13:16	Västerås Gymnastikförening Trupp Grön	SOL GF Mini-miniortruppen 2 Röd
13:16–13:23	Mälarögymnasterna Team Flickor Blå	SOL GF Miniortruppen 1 Röd
13:23–13:30	Hammarbygymnasterna Röd5/6	Stockholm Top Gymnastics Bas Trupp Svart
13:30–13:37	Järfällagymnasterna Split och Spagat	Västerås Gymnastikförening Trupp Gul
13:37–13:44	SOL GF Mini-miniortruppen 2 Röd	Västerås Gymnastikförening Trupp Grön
13:44–13:51	SOL GF Miniortruppen 1 Röd	Mälarögymnasterna Team Flickor Blå

### DEFILERING & TÄVLINGSSTART

14:00

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

### PRISUTDELNING

CA 16:15

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



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2024

Webb  
sol-cupen.se

Kontakt  
info@sol-cupen.se

Datum  
11-12 maj 2024

## STARTORDNING SJUAN - FLICKISEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Hammarbygymnasterna - Röd 5/6 - Friståendelag 1		
2		Järfällagymnasterna - Split och Spagat	
3			SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Röd
4	Hammarbygymnasterna - Röd 5/6 - Friståendelag 2		
5		SOL GF - Miniortruppen 1 Röd	
6	Västerås Gymnastikförening - Trupp Gul - Friståendelag 1		
7			Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Svart
8	Västerås Gymnastikförening - Trupp Gul - Friståendelag 2		
9		Västerås Gymnastikförening - Trupp Grön	
10			Mälarögyptnasterna - Team Flickor Blå
11	Järfällagymnasterna - Split och Spagat - Friståendelag 1		
12		Hammarbygymnasterna - Röd 5/6	
13	Järfällagymnasterna - Split och Spagat - Friståendelag 2		
14			SOL GF - Miniortruppen 1 Röd
15	SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Röd - Friståendelag 1		
16		Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Svart	
17	SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Röd - Friståendelag 2		
18			Västerås Gymnastikförening - Trupp Gul
19	Västerås Gymnastikförening - Trupp Grön		
20		Mälarögyptnasterna - Team Flickor Blå	
21			Hammarbygymnasterna - Röd 5/6
22	SOL GF - Miniortruppen 1 Röd - Friståendelag 1		
23		SOL GF - Mini-miniortruppen 2 Röd	
24			Järfällagymnasterna - Split och Spagat
25	SOL GF - Miniortruppen 1 Röd - Friståendelag 2		
26		Västerås Gymnastikförening - Trupp Gul	
27	Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Svart		
28			Västerås Gymnastikförening - Trupp Grön
29	Mälarögyptnasterna - Team Flickor Blå		



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2024

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
11-12 maj 2024

## SCHEMA

SJUAN - SALTON

### LEDARSAMLING

16:50

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

### FÖRTRÄNING

17:10

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
17:10-17:17	<b>SOL GF</b> Miniortruppen 2 Grön	<b>Brommagymnasterna</b> F11 Svart
17:17-17:24	<b>SOL GF</b> Miniortruppen 2 Gul	<b>Mälarögymnasterna</b> Team Svart
17:24-17:31	<b>Stockholm Top Gymnastics</b> Tävlingstruppen 1	<b>Salemgyrnasterna</b> Trupp Rosa
17:31-17:38	<b>Brommagymnasterna</b> Pojkar-13	<b>Sofia GF</b> Minior 5
17:38-17:45	<b>Brommagymnasterna</b> F11 Svart	<b>SOL GF</b> Miniortruppen 2 Grön
17:45-17:52	<b>Mälarögymnasterna</b> Team Svart	<b>SOL GF</b> Miniortruppen 2 Gul
17:52-17:59	<b>Salemgyrnasterna</b> Trupp Rosa	<b>Stockholm Top Gymnastics</b> Tävlingstruppen 1
17:59-18:06	<b>Sofia GF</b> Minior 5	<b>Brommagymnasterna</b> Pojkar-13

### DEFILERING & TÄVLINGSSTART

18:15

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

### PRISUTDELNING

CA 20:25

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



# PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2024

**Webb**  
sol-cupen.se  
**Kontakt**  
info@sol-cupen.se  
**Datum**  
11-12 maj 2024

## STARTORDNING

SJUAN - SALTON

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	<del>Brommagymnasterna - F11 Svart</del>		
2		Brommagymnasterna - Pojkar-13	
3			Mälarögyptnasterna - Team Svart
4	Salemgymnasterna - Trupp Rosa		
5		Sofia GF - Minior 5	
6			SOL GF - Miniortruppen 2 Grön
7	SOL GF - Miniortruppen 2 Gul - Friståendelag 1		
8		Stockholm Top Gymnastics - Tävlingsgruppen 1	
9	SOL GF - Miniortruppen 2 Gul - Friståendelag 2		
10			<del>Brommagymnasterna - F11 Svart</del>
11	Brommagymnasterna - Pojkar-13 - Friståendelag 1		
12		Mälarögyptnasterna - Team Svart	
13			Salemgymnasterna - Trupp Rosa
14	Brommagymnasterna - Pojkar-13 - Friståendelag 2		
15		SOL GF - Miniortruppen 2 Grön	
16	Sofia GF - Minior 5		
17			SOL GF - Miniortruppen 2 Gul
18	<del>Sofia GF - Minior 5 - Friståendelag 2</del>		
19		<del>Brommagymnasterna - F11 Svart</del>	
20	Stockholm Top Gymnastics - Tävlingsgruppen 1		
21			Brommagymnasterna - Pojkar-13
22	Mälarögyptnasterna - Team Svart		
23		Salemgymnasterna - Trupp Rosa	
24			Sofia GF - Minior 5
25	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Friståendelag 1		
26		SOL GF - Miniortruppen 2 Gul	
27			Stockholm Top Gymnastics - Tävlingsgruppen 1
28	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Friståendelag 2		