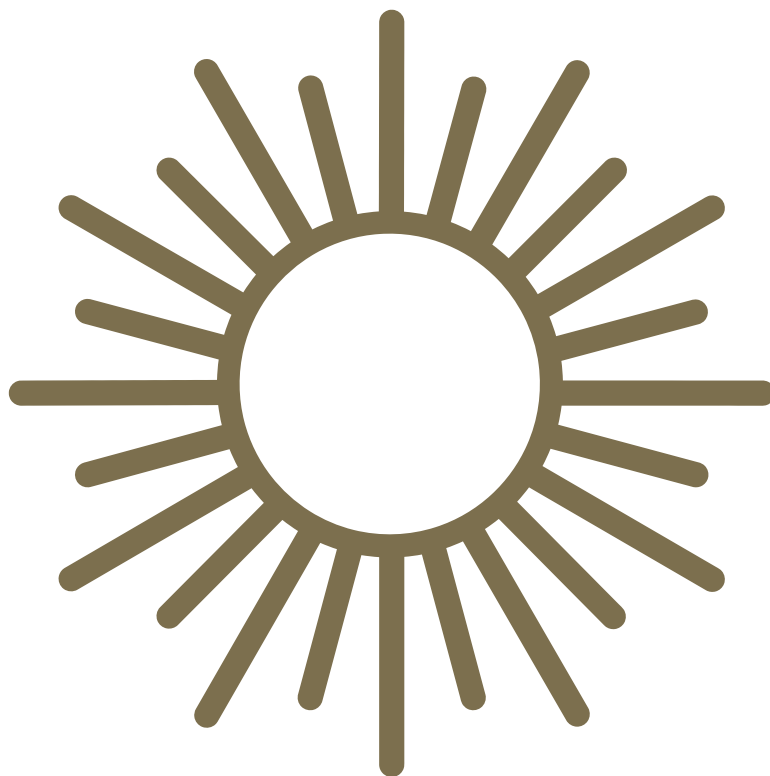


PM1



SOL GF

SOL-CUPEN

8-9 NOVEMBER 2025

Varmt välkomna att delta i SOL GF:s föreningstävling SOL-cupen!
Tävlingen för gymnaster på nivå 6-9.



PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

INFO

DATUM

Lördag 8 november

Nian - 7 år och äldre (alla får medalj)
Åttan - 7 år och äldre (alla får medalj)

Söndag 9 november

Sjuan - 10 år och äldre (placering)
Sexan - 10 år och äldre (placering)

Klasserna kan komma att delas in i mindre pooler vid många anmälda lag. Exakta tider och vilken pool ert lag tävlar i meddelas i PM2.

Anmälningdatum

Anmälan görs via SOL-cupens hemsida sol-cupen.se och är öppen till och med den **8 oktober** eller tills tävlingsklasserna är fyllda (först till kvarn).

GYMNASTER

I samtliga klasser tillåts 30 gymnaster per lag och varv.



PLATS

Tellusborgshallen (T-bana Midsommarkransen)
Herbariegränd 15
126 32 Hägersten

LICENSER

Samtliga gymnaster ska ha giltig tävlingslicens. Tävlingsintyg från tydliga (tidigare Pensum) ska visas upp vid ackreditering.

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

PM2

PM2 kommer senast två veckor innan tävlingsstart. Frågor skickas till info@sol-cupen.se.



PM 1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
8-9 november 2025

KLASSER

SOL-cupen erbjuder samtliga klasser enligt reglementet för nivå 6-9. Varje trupp väljer själv vilken klass den vill ställa upp i.

För klasser med många anmälningar kommer tävlingsledningen att dela upp klassen i flera mindre pooler. Våra tävlingsklasser är öppna (det vill säga, både flickor och pojkar är välkomna).

BEDÖMNINGS- REGLEMENTE

Bedömning sker enligt [Bedömningsreglemente nivå 6-9 version 1.0 januari 2025](#) och tävlingsbestämmelserna baseras på [Tävlingsbestämmelser nivå 6-9 version 1.0 januari 2025](#). Eventuella undantag från tävlingsbestämmelserna för varje klass anges nedan under avsnitten "Tävlingsbestämmelser". Det är viktigt att ni innan anmälan läser igenom tävlingsbestämmelserna för respektive klass innan ni väljer den klass som passar ert lag bäst.

GRENTÄVLING

MEDALJUTDELNING

Samtliga klasser genomförs som grentävlingar. Truppen väljer själv vilka grenar den ska delta i vid anmälan. Vi följer [Gymnastikförbundets rekommendationer för resultat och ceremonier](#). Placering för respektive klass meddelas efter tävlingens slutförande i de fall det tillåts av rekommendationerna. Ingen totalsegrare utses.

FLERA FRISTÅENDESTARTER

Ställer laget upp med fler fristående starter är det lagets bästa resultat som räknas och eventuella medaljer delas ut till hela laget och inte enbart de gymnaster som deltog i friståndet.



PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
8-9 november 2025

ANMÄLAN

Innan ni anmäler ert lag är det viktigt att läsa igenom tävlingsbestämmelserna och se till att ni gör anmälan till den klass som är bäst lämpad för just ert lag. Anmälan görs via SOL-cupens hemsida sol-cupen.se och är öppen till och med den **8 oktober eller tills tävlingsklasserna är fyllda** (först till kvarn).

Observera att domaranmälan görs separat. Mer info på nästa sida.

AVGIFT

Anmälningsavgiften är 600 kr per trupp och gren. Anmälningsavgiften faktureras i samband med att anmälan stänger. Strykningar efter sista anmälningsdagen faktureras fullt belopp.

MUSIK

Vid tävlingar inom truppgymnastik 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 i form av mp3-filer senast **24 oktober**. Ange förening, lagnamn och vilken låt som avser vilket redskap.

Namnge filen enligt formatet *gren-föreningsnamn-lagnamn.mp3* exempelvis *matta-sol-gf-miniorerna.mp3*. Är låtarna tillsammans 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 skickar in den för sent kommer att tävla till musik vald av tävlingsledningen.



PM 1

SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
8-9 november 2025

DOMARE

Samtliga deltagande lag måste anmäla en domare. Domaranmälan ska göras via SOL-cupens hemsida sol-cupen.se och är öppen till och med den **8 oktober**. En avgift på 2000 kr debiteras de lag som anmäler sig utan domare eller om domarens närvaro uteblir. 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 domarerfarenhet.

Som domare erhåller du ett arvode enligt nedan, samt mellanmål i form av dricka, frukt och godis. I utbyte kräver SOL GF 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 1.0 januari 2025](#) under avsnittet *Del 4 DOMARNAS UPPGIFTER OCH POÄNGBERÄKNING*.

Det går inte i nuläget att säga vilken klass domaren kommer att få döma men hänsyn tas till önskemål i anmälan. Domarschema 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 1.0 januari 2025](#).

Reglementet uppdaterades senast januari 2025. Var noga med att uppdatera er på de senaste reglerna och ändringarna innan tävlingen. Beräkning av poäng sker enligt bedömningsreglementet.



PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

TÄVLINGS- BESTÄMMELSER NIAN

ALLMÄNT

Tävlingsreglerna utgår från [Bedömningsreglemente nivå 6-9 version 1.0 januari 2025](#) och [Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för nivå 9](#).

GYMNASTER

6-30 gymnaster i samtliga grenar.

REDSKAP

Fristående
14x16 meter

Matta

- Airtrack med ansatsbana (4 m)
- Mattvåd
- 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)
- 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.

MUSIK

Inga avdrag får musik som innehåller sång eller text. Tänk på att låttexten inte får uppfattas som stötande av andra tävlande.



PM 1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
8-9 november 2025

TÄVLINGS- BESTÄMMELSER ÅTTAN

ALLMÄNT

Tävlingsreglerna utgår från [Bedömningsreglemente nivå 6-9 version 1.0 januari 2025](#) och [Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för nivå 8](#).

GYMNASTER

6-30 gymnaster i samtliga grenar.

REDSKAP

Fristående
14x16 meter

Matta

- Airtrack med ansatsbana (4 m)
- Mattvåd
- Station för handstående fall
- Station från höjd (30 cm, mjuk eller hård landning)

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.

MUSIK

Inga avdrag får musik som innehåller sång eller text. Tänk på att låttexten inte får uppfattas som stötande av andra tävlande.



PM 1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

TÄVLINGS- BESTÄMMELSER

SJUAN

ALLMÄNT

Tävlingsreglerna utgår från [Bedömningsreglemente nivå 6-9 version 1.0 januari 2025](#) och [Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för nivå 7](#).

GYMNASTER

6-30 gymnaster i samtliga grenar.

REDSKAP

Fristående
14x16 meter

Matta

- Airtrack med ansatsbana (4 m)
- Station från höjd (30 cm, mjuk eller hård landning)

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.

MUSIK

Inga avdrag får musik som innehåller sång eller text. Tänk på att låttexten inte får uppfattas som stötande av andra tävlande.



PM 1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

TÄVLINGS- BESTÄMMELSER

SEXAN

ALLMÄNT

Tävlingsreglerna utgår från [Bedömningsreglemente nivå 6-9 version 1.0 januari 2025](#) och [Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för nivå 6](#).

GYMNASTER

6-30 gymnaster i samtliga grenar.

REDSKAP

Fristående
14x16 meter

Matta
· Airtrack med ansatsbana (4 m)

Hopp
· Valfri trampett som redan finns i hallen
· Hoppbord eller plint

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.

MUSIK

Inga avdrag får musik som innehåller sång eller text. Tänk på att låttexten inte får uppfattas som stötande av andra tävlande.