

9-10 MAJ 2026 **PM2**

# SOL CUP EN



---

**NIVÅ 6-9**

TELLUSBORGSHALLEN, STOCKHOLM

### TÄVLING

---

#### LÖRDAG 9 MAJ

08:15–10:35: Nian  
10:55–14:25: Åttan - Kullerbyttan  
14:45–17:55: Åttan - Hjulningen  
18:15–20:40: Åttan - Rondaten

#### SÖNDAG 10 MAJ

08:30–12:15: Sjuan - Flickisen  
12:35–16:25: Sjuan - Salton  
16:45–20:30: Sexan

### TÄVLINGSHALL

---

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

### TÄVLINGSMUSIK

---

Vid tävlingar inom truppergymnastik 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 laddas upp i formuläret på <https://forms.gle/xxxCi45CAqVgXyr7A> i form av mp3-filer senast **24 april**.

Lag som väljer att inte ladda upp musik, eller laddar upp den för sent kommer att tävla till musik vald av tävlingsledningen.

#### MUSIKVAL

Enligt tävlingsbestämmelserna för SOL-cupen är det tillåtet med sång i låtarna. Tänk på att låttexten inte får uppfattas som stötande av andra tävlande.

## ACKREDITERING

---

Vid ankomst till tävlingen ska alla lag registrera sina gymnaster och ledare i sekretariatet vid 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.

### BEDÖMNINGСУNDERLAG

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 kpiator 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.

## SKOFRI HALL

---

I den nybyggda Tellusborgshallen råder skoförbud. Vid entrén kan man välja att ställa skorna i ett skoställ eller ta på sig ett par skoskydd. Gymnaster och ledare tar med sig sina skor till omklädningsrummen.

## OMKLÄDNINGSRUM

---

På våning 1, en halv trappa ned från huvudentrén, finns omklädningsrum för alla lag. Omklädningsrummen är skyddade med kodlås. Koden till ert omklädningsrum får ni i samband med ackrediteringen. Följ skyltarna på plats till ert 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 gypapåse 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 den 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 som en möjlighet att "träna" inför andra tävlingar. Samlingstiden är angiven i schemat för respektive klass.

## DOMARSAMLING

---

Inför varje klass samlas domarna i domarrummet på våning 1, en halv trappa ned från 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 som agerar säkerhetspassare. 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 och kommer att finnas uppsatt utanför tävlingshallen och omklädningsrummen.

## 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 på våning 4 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.

Fristående förträningen är **ej schemalagd** och sker på anvisad plats i uppvärmningshallen på våning 3. 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. Anslutning till ljudanläggningen sker genom bluetooth. Observera att fristående förträningen i uppvärmningshallen sker **utan mattor, tävlingen på nivå 7-9 sker på mattor**.

## SJUKVÅRDARE

---

Sjukvårdare kommer finnas i tävlingshallen under hela tävlingsdagen, både under förträning och tävling.

## 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 YNGRE**

I Åttan Yngre 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.

### **ÅTTAN ÄLDRE, SJUAN & SEXAN**

Åttan Äldre (från 10 år), Sjuan och Sexan genomförs som grentävlingar. 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 fristående startar är det lagets bästa resultat som räknas och eventuella medaljer delas ut till hela laget (inklusive de gymnaster som avstått fristående denna gång).

## SKOFRI HALL

---

I den nybyggda Tellusborgshallen råder skoförbud. Vid entrén kan man välja att ställa skorna i ett skoställ eller ta på sig ett par skoskydd. Gymnaster och ledare tar med sig sina skor till omklädningsrummen.

## PARKERING

---

Parkeringsmöjligheterna utanför hallen är avgiftsbelagda och **extremt begränsade**. Vi rekommenderar att man åker kommunalt. Från Midsommarkransens tunnelbanestation är det ca 5 minuters solig promenad till hallen. Har man inte möjlighet att åka kommunalt hela vägen är den närmsta stora parkeringen i Liljeholmstorget Galleria. Från gallerian är det ca 20 minuters promenad eller en station med tunnelbanan.

## ENTRÉPRISER

---

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 inte att livesändas i år.

## NIAN

---

07:45	Hallen öppnar
08:15	Ledarsamling
08:35—09:10	Förträning
09:15	Defilering och tävlingsstart
ca 10:25	Prisutdelning

### DELTAGANDE LAG

Enebybergsgymnasterna - Bas 8 Rosa  
Nacka GF - M17 Lila  
Saltsjöbadens IF - FT Blå 6  
SOL GF - Grundtruppen 1 Grön  
STG - Bas trupp Grön

## ÅTTAN KULLERBYTTAN

---

10:55	Ledarsamling
11:15—12:11	Förträning
12:20	Defilering och tävlingsstart
ca 14:15	Prisutdelning

### DELTAGANDE LAG

GF Wermdö - MT3  
Hammarbygymnasterna - Blå 8  
Nacka GF - M17 Rosa 1  
Nacka GF - M17 Rosa A  
Sofia GF - Mini 2  
SOL GF - Grundtruppen 2 Grön  
SOL GF - Grundtruppen 2 Gul  
SOL GF - Miniortruppen 1 Svart

## ÅTTAN HJULNINGEN

---

14:45	Ledarsamling
15:05—15:54	Förträning
16:00	Defilering och tävlingsstart
ca 17:45	Prisutdelning

### DELTAGANDE LAG

Nacka GF - M16 Lila  
Nacka GF - M16 Rosa  
SOL GF - Miniortruppen 1 Grön  
SOL GF - Miniortruppen 2 Grön  
Täby Gymnastikförening - Gs2 Blå  
Vasa Gymnastik - Blå grupp  
Värmdö Gymnastikakademi - Rubin

## ÅTTAN RONDATEN

---

18:15	Ledarsamling
18:35—19:10	Förträning
19:15	Defilering och tävlingsstart
ca 20:30	Prisutdelning

### DELTAGANDE LAG

Mariefreds GF - Kristaller  
Nykvarns GF - Brygga  
Nynäshamns GF - TG14/15 Blå  
SOL GF - Miniortruppen 1 Röd  
STG - Bas trupp lila

## SJUAN FLICKISEN

---

08:00	Hallen öppnar
08:30	Ledarsamling
08:50—09:46	Förträning
09:55	Defilering och tävlingsstart
ca 12:05	Prisutdelning

### DELTAGANDE LAG

Enebybergsgymnasterna - Bas 10 vit  
GF Wermdö - FT1  
Nynäshamns GF - TG14/15 Vit  
Sofia GF - Minior 6  
SOL GF - Miniortruppen 2 Röd  
Täby Gymnastikförening - GS3 Vallentuna  
Vasa Gymnastik - Rosa  
Vasa Gymnastik - Turkos

## SJUAN SALTON

---

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

### DELTAGANDE LAG

Enebybergsgymnasterna - Bas11 Grön  
Järfällagymnasterna - Trupp Ljusblå 14  
Mariefreds GF - Safirer  
Nacka GF - F15 Vit  
SOL GF - Miniortruppen 3 Grön  
SOL GF - Ungdomstruppen Gul  
STG - Bastrupp Svartvit  
Täby Gymnastikförening - GS4

## SEXAN

---

16:45	Ledarsamling
17:05—18:01	Förträning
18:10	Defilering och tävlingsstart
ca 20:20	Prisutdelning

### DELTAGANDE LAG

Järfällagymnasterna - Trupp Röd 13  
SOL GF - Miniortruppen 3 Svart  
SOL GF - Ungdom lag 6  
SOL GF - Ungdomstruppen Rosa  
Sollentunagymnasterna - MT1  
Tyresögymnastiken - UT blå  
Tyresögymnastiken - UT13 Grön  
Vendelsö GF - FT4

## 07:45 HALLEN ÖPPNAR

Börja med att ackreditera er vid sekretariatet i huvudentrén innan ni går till omklädningsrummen på bottenvåningen. **Det går inte att komma in i hallen innan 07:45!**

## 08:15 LEDARSAMLING

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

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.

## 08:35 FÖRTRÄNING

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
08:35—08:42	Nacka GF M17 Lila	Saltsjöbadens IF FT Blå 6
08:42—08:49	Enebybergsgymnasterna Bas 8 Rosa	SOL GF Grundtruppen 1 Grön
08:49—08:56	Saltsjöbadens IF FT Blå 6	Stockholm Top Gymnastics Bas trupp Grön
08:56—09:03	SOL GF Grundtruppen 1 Grön	Nacka GF M17 Lila
09:03—09:10	Stockholm Top Gymnastics Bas trupp Grön	Enebybergsgymnasterna Bas 8 Rosa

## 09:15 DEFILERING & TÄVLINGSSTART

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.

## 10:25 PRISUTDELNING

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

## STARTORDNING NIAN

START #	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Saltsjöbadens IF FT Blå 6 Friståendelag 1		
2		SOL GF Grundtruppen 1 Grön	
3	Saltsjöbadens IF FT Blå 6 Friståendelag A		
4			Enebybergsgymnasterna Bas 8 Rosa
5	Nacka GF M17 Lila Friståendelag 1		
6		Stockholm Top Gymnastics Bas trupp Grön	
7			SOL GF Grundtruppen 1 Grön
8	Nacka GF M17 Lila Friståendelag A		
9		Saltsjöbadens IF FT Blå 6	
10	Enebybergsgymnasterna Bas 8 Rosa		
11			Nacka GF M17 Lila
12	SOL GF Grundtruppen 1 Grön Friståendelag 1		
13		Enebybergsgymnasterna Bas 8 Rosa	
14			Saltsjöbadens IF FT Blå 6
15	SOL GF Grundtruppen 1 Grön Friståendelag A		
16		Nacka GF M17 Lila	
17			Stockholm Top Gymnastics Bas trupp Grön

## 10:55 LEDARSAMLING

---

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

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.

## 11:15 FÖRTRÄNING

---

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
11:15–11:22	Hammarbygymnasterna Blå 8	Nacka GF M17 Rosa A
11:22–11:29	SOL GF Grundtruppen 2 Grön	Nacka GF M17 Rosa 1
11:29–11:36	SOL GF Grundtruppen 2 Gul	Sofia GF Mini 2
11:36–11:43	SOL GF Miniortruppen 1 Svart	GF Wermdö MT3
11:43–11:50	Nacka GF M17 Rosa A	Hammarbygymnasterna Blå 8
11:50–11:57	Nacka GF M17 Rosa 1	SOL GF Grundtruppen 2 Grön
11:57–12:04	Sofia GF Mini 2	SOL GF Grundtruppen 2 Gul
12:04–12:11	GF Wermdö MT3	SOL GF Miniortruppen 1 Svart

## 12:20 DEFILERING & TÄVLINGSSTART

---

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.

## 14:15 PRISUTDELNING

---

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

## STARTORDNING ÅTTAN - KULLERBYTTAN

START #	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Miniortruppen 1 Svart - Friståendelag 1		
2		Nacka GF - M17 Rosa 1	
3	SOL GF - Miniortruppen 1 Svart - Friståendelag A		
4			Hammarbygymnasterna - Blå 8
5	GF Wermdö - MT3		
6		SOL GF - Grundtruppen 2 Grön	
7			SOL GF - Grundtruppen 2 Gul
8	Nacka GF - M17 Rosa A		
9		Sofia GF - Mini 2	
10			Nacka GF - M17 Rosa 1
11	Hammarbygymnasterna - Blå 8		
12		SOL GF - Miniortruppen 1 Svart	
13			SOL GF - Grundtruppen 2 Grön
14	SOL GF - Grundtruppen 2 Gul		
15		GF Wermdö - MT3	
16			Sofia GF - Mini 2
17	Nacka GF - M17 Rosa 1		
18		Nacka GF - M17 Rosa A	
19			SOL GF - Miniortruppen 1 Svart
20	SOL GF - Grundtruppen 2 Grön - Friståendelag 1		
21		Hammarbygymnasterna - Blå 8	
22	SOL GF - Grundtruppen 2 Grön - Friståendelag A		
23			GF Wermdö - MT3
24	Sofia GF - Mini 2 - Friståendelag 1		
25		SOL GF - Grundtruppen 2 Gul	
26			Nacka GF - M17 Rosa A
27	Sofia GF - Mini 2 - Friståendelag A		

**14:45 LEDARSAMLING** 

---

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

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.

**15:05 FÖRTRÄNING** 

---

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
15:05–15:12	Nacka GF M16 Rosa	Vasa Gymnastik Blå grupp
15:12–15:19	SOL GF Miniortruppen 1 Grön	Täby Gymnastikförening Gs2 Blå
15:19–15:26	SOL GF Miniortruppen 2 Grön	Nacka GF M16 Lila
15:26–15:33	Vasa Gymnastik Blå grupp	Värmdö Gymnastikakademi Rubin
15:33–15:40	Täby Gymnastikförening Gs2 Blå	Nacka GF M16 Rosa
15:40–15:47	Nacka GF M16 Lila	SOL GF Miniortruppen 1 Grön
15:47–15:54	Värmdö Gymnastikakademi Rubin	SOL GF Miniortruppen 2 Grön

**16:00 DEFILERING & TÄVLINGSSTART** 

---

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.

**17:45 PRISUTDELNING** 

---

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

**STARTORDNING ÅTTAN - HJULNINGEN**

START #	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Vasa Gymnastik - Blå grupp		
2		SOL GF - Miniortruppen 2 Grön	
3			Nacka GF - M16 Lila
4	Värmdö Gymnastikakademi - Rubin - Friståendelag 1		
5		Nacka GF - M16 Rosa	
6	Värmdö Gymnastikakademi - Rubin - Friståendelag A		
7			Täby Gymnastikförening - Gs2 Blå
8	SOL GF - Miniortruppen 1 Grön - Friståendelag 1		
9		Vasa Gymnastik - Blå grupp	
10	SOL GF - Miniortruppen 1 Grön - Friståendelag A		
11			SOL GF - Miniortruppen 2 Grön
12	Nacka GF - M16 Lila - Friståendelag 1		
13		Värmdö Gymnastikakademi - Rubin	
14	Nacka GF - M16 Lila - Friståendelag A		
15			Nacka GF - M16 Rosa
16	Täby Gymnastikförening - Gs2 Blå - Friståendelag 1		
17		SOL GF - Miniortruppen 1 Grön	
18	Täby Gymnastikförening - Gs2 Blå - Friståendelag A		
19			Vasa Gymnastik - Blå grupp
20	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Friståendelag 1		
21		Nacka GF - M16 Lila	
22			Värmdö Gymnastikakademi - Rubin
23	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Friståendelag A		
24		Täby Gymnastikförening - Gs2 Blå	
25			SOL GF - Miniortruppen 1 Grön
26	Nacka GF - M16 Rosa		

## 18:15 LEDARSAMLING

---

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

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.

## 18:35 FÖRTRÄNING

---

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
18:35—18:42	Mariefreds GF Kristaller	SOL GF Miniortruppen 1 Röd
18:42—18:49	Nykvarns GF Brygga	Stockholm Top Gymnastics Bas trupp lila
18:49—18:56	SOL GF Miniortruppen 1 Röd	Nynäshamns GF TG14/15 Blå
18:56—19:03	Stockholm Top Gymnastics Bas trupp lila	Mariefreds GF Kristaller
19:03—19:10	Nynäshamns GF TG14/15 Blå	Nykvarns GF Brygga

## 19:15 DEFILERING & TÄVLINGSSTART

---

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.

## 20:30 PRISUTDELNING

---

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

## STARTORDNING ÅTTAN - RONDATEN

START #	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Miniortruppen 1 Röd - Friståendelag 1		
2		Mariefreds GF - Kristaller	
3			Nynäshamns GF - TG14/15 Blå
4	SOL GF - Miniortruppen 1 Röd - Friståendelag A		
5		Nykvarns GF - Brygga	
6			Mariefreds GF - Kristaller
7	Nynäshamns GF - TG14/15 Blå		
8		SOL GF - Miniortruppen 1 Röd	
9			Nykvarns GF - Brygga
10	Mariefreds GF - Kristaller		
11		Stockholm Top Gymnastics - Bas trupp lila	
12			SOL GF - Miniortruppen 1 Röd
13	Nykvarns GF - Brygga		
14		Nynäshamns GF - TG14/15 Blå	
15			Stockholm Top Gymnastics - Bas trupp lila

## 08:00 HALLEN ÖPPNAR

Börja med att ackreditera er vid sekretariatet i huvudentrén innan ni går till omklädningsrummen på bottenvåningen. **Det går inte att komma in i hallen innan 08:00!**

## 08:30 LEDARSAMLING

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

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.

## 08:50 FÖRTRÄNING

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
08:50–08:57	SOL GF Miniortruppen 2 Röd	Vasa Gymnastik Rosa
08:57–09:04	Nynäshamns GF TG14/15 Vit	Enebybergsgymnasterna Bas 10 vit
09:04–09:11	Sofia GF Minior 6	Täby Gymnastikförening GS3 Vallentuna
09:11–09:18	GF Wermdö FTI	Vasa Gymnastik Turkos
09:18–09:25	Vasa Gymnastik Rosa	SOL GF Miniortruppen 2 Röd
09:25–09:32	Enebybergsgymnasterna Bas 10 vit	Nynäshamns GF TG14/15 Vit
09:32–09:39	Täby Gymnastikförening GS3 Vallentuna	Sofia GF Minior 6
09:39–09:46	Vasa Gymnastik Turkos	GF Wermdö FTI

## 09:55 DEFILERING & TÄVLINGSSTART

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.

## 12:05 PRISUTDELNING

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

**STARTORDNING SJUAN - FLICKISEN**

START #	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	GF Wermdö - FT1 - Friståendelag 1		
2		SOL GF - Miniortruppen 2 Röd	
3			Täby Gymnastikförening - GS3 Vallentuna
4	GF Wermdö - FT1 - Friståendelag A		
5		Nynäshamns GF - TG14/15 Vit	
6	Vasa Gymnastik - Rosa		
7			Vasa Gymnastik - Turkos
8	Enebybergsgymnasterna - Bas 10 vit		
9		Sofia GF - Minior 6	
10			SOL GF - Miniortruppen 2 Röd
11	Täby Gymnastikförening - GS3 Vallentuna - Friståendelag 1		
12		GF Wermdö - FT1	
13	Täby Gymnastikförening - GS3 Vallentuna - Friståendelag A		
14			Nynäshamns GF - TG14/15 Vit
15	Vasa Gymnastik - Turkos		
16		Vasa Gymnastik - Rosa	
17			Sofia GF - Minior 6
18	SOL GF - Miniortruppen 2 Röd - Friståendelag 1		
19		Enebybergsgymnasterna - Bas 10 vit	
20	SOL GF - Miniortruppen 2 Röd - Friståendelag A		
21			GF Wermdö - FT1
22	Nynäshamns GF - TG14/15 Vit		
23		Täby Gymnastikförening - GS3 Vallentuna	
24			Vasa Gymnastik - Rosa
25	Sofia GF - Minior 6 - Lag Piff		
26		Vasa Gymnastik - Turkos	
27	Sofia GF - Minior 6 - Lag Puff		
28			Enebybergsgymnasterna - Bas 10 vit

## 12:35 LEDARSAMLING

---

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

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.

## 12:55 FÖRTRÄNING

---

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
12:55–13:02	SOL GF Miniortruppen 3 Grön	Nacka GF F15 Vit
13:02–13:09	Mariefreds GF Safirer	Enebybergsgymnasterna Bas11 Grön
13:09–13:16	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Svartvit	Järfällagymnasterna Trupp Ljusblå 14
13:16–13:23	SOL GF Ungdomstruppen Gul	Täby Gymnastikförening GS4
13:23–13:30	Nacka GF F15 Vit	SOL GF Miniortruppen 3 Grön
13:30–13:37	Enebybergsgymnasterna Bas11 Grön	Mariefreds GF Safirer
13:37–13:44	Järfällagymnasterna Trupp Ljusblå 14	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Svartvit
13:44–13:51	Täby Gymnastikförening GS4	SOL GF Ungdomstruppen Gul

## 14:00 DEFILERING & TÄVLINGSSTART

---

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.

## 16:15 PRISUTDELNING

---

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

## STARTORDNING SJUAN - SALTÖN

START #	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Nacka GF - F15 Vit - Friståendelag 1		
2		Mariefreds GF - Safirer	
3	Nacka GF - F15 Vit - Friståendelag A		
4			Täby Gymnastikförening - GS4
5	Enebybergsgymnasterna - Bas11 Grön - Friståendelag 1		
6		Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Svartvit	
7	Enebybergsgymnasterna - Bas11 Grön - Friståendelag A		
8			SOL GF - Miniortruppen 3 Grön
9	Järfällagymnasterna - Trupp Ljusblå 14		
10		SOL GF - Ungdomstruppen Gul	
11			Mariefreds GF - Safirer
12	Täby Gymnastikförening - GS4 - Friståendelag 1		
13		Nacka GF - F15 Vit	
14	Täby Gymnastikförening - GS4 - Friståendelag A		
15			Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Svartvit
16	SOL GF - Miniortruppen 3 Grön - Friståendelag 1		
17		Enebybergsgymnasterna - Bas11 Grön	
18	SOL GF - Miniortruppen 3 Grön - Friståendelag A		
19			SOL GF - Ungdomstruppen Gul
20	Mariefreds GF - Safirer		
21		Järfällagymnasterna - Trupp Ljusblå 14	
22			Nacka GF - F15 Vit
23	Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Svartvit - Friståendelag 1		
24		Täby Gymnastikförening - GS4	
25			Enebybergsgymnasterna - Bas11 Grön
26	Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Svartvit - Friståendelag A		
27		SOL GF - Miniortruppen 3 Grön	
28	SOL GF - Ungdomstruppen Gul - Friståendelag 1		
29			Järfällagymnasterna - Trupp Ljusblå 14
30	SOL GF - Ungdomstruppen Gul - Friståendelag A		

## 16:45 LEDARSAMLING

---

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

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.

## 17:05 FÖRTRÄNING

---

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
17:05–17:12	Tyresögymnastiken UT blå	Vendelsö GF FT4
17:12–17:19	Järfällagymnasterna Trupp Röd 13	SOL GF Miniortruppen 3 Svart
17:19–17:26	SOL GF Ungdomstruppen Rosa	Sollentunagymnasterna MT1
17:26–17:33	SOL GF Ungdom lag 6	Tyresögymnastiken UT13 Grön
17:33–17:40	Vendelsö GF FT4	Tyresögymnastiken UT blå
17:40–17:47	SOL GF Miniortruppen 3 Svart	Järfällagymnasterna Trupp Röd 13
17:47–17:54	Sollentunagymnasterna MT1	SOL GF Ungdomstruppen Rosa
17:54–18:01	Tyresögymnastiken UT13 Grön	SOL GF Ungdom lag 6

## 18:10 DEFILERING & TÄVLINGSSTART

---

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.

## 20:20 PRISUTDELNING

---

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

## STARTORDNING SEXAN

START #	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Sollentunagymnasterna - MTI - Friståendelag 1		
2		SOL GF - Ungdom lag 6	
3	Sollentunagymnasterna - MTI - Friståendelag A		
4			SOL GF - Ungdomstruppen Rosa
5	Tyresögymnastiken - UT blå - Friståendelag 1		
6		SOL GF - Miniortruppen 3 Svart	
7	Tyresögymnastiken - UT blå - Friståendelag A		
8			Vendelsö GF - FT4
9	Järfällagymnasterna - Trupp Röd 13 - Friståendelag 1		
10		Tyresögymnastiken - UT13 Grön	
11	Järfällagymnasterna - Trupp Röd 13 - Friståendelag A		
12			SOL GF - Ungdom lag 6
13	SOL GF - Ungdomstruppen Rosa - Friståendelag 1		
14		Sollentunagymnasterna - MTI	
15			SOL GF - Miniortruppen 3 Svart
16	SOL GF - Ungdomstruppen Rosa - Friståendelag A		
17		Tyresögymnastiken - UT blå	
18	Vendelsö GF - FT4 - Friståendelag 1		
19			Tyresögymnastiken - UT13 Grön
20	Vendelsö GF - FT4 - Friståendelag A		
21		Järfällagymnasterna - Trupp Röd 13	
22			Sollentunagymnasterna - MTI
23	SOL GF - Miniortruppen 3 Svart - Friståendelag 1		
24		SOL GF - Ungdomstruppen Rosa	
25			Tyresögymnastiken - UT blå
26	SOL GF - Miniortruppen 3 Svart - Friståendelag A		
27		Vendelsö GF - FT4	
28			Järfällagymnasterna - Trupp Röd 13
29	Tyresögymnastiken - UT13 Grön		