

# PM1



## **SOL-CUPEN**

### **18 NOVEMBER 2017**

---

Varmt välkomna att delta i SOL-flickornas GF:s föreningsstävling SOL-cupen. Tävligen är en grentävling där vi erbjuder två tävlingsklasser för gymnaster i åldrarna 7 till 13 år. En lättare klass för trupper med lite tävlingserfarenhet och en svårare klass för trupper som tävlat lite mer.



# PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
Lör 18:e nov 2017

## INFO

---

### DATUM

#### Tävlingsdatum

Lördagen den 18:e november 2017.

#### Anmälningdatum

Sista dagen för anmälan och betalning är onsdagen den 18:e oktober 2017.

### PLATS

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

### LICENSER

Samtliga gymnaster ska ha giltig tävlingslicens. Tävlingsintyg från Pensum ska lämnas in vid ackreditering.  
Ledare som passar ska ha licens på rätt nivå för de övningar gymnasterna utför.

### PM2

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

### GRENTÄVLING

Tävlingen genomförs som en grentävling. Truppen väljer själv vilka grenar den ska delta i vid anmälan. Medaljer delas ut till 1:an, 2:an och 3:an i varje gren. Ingen totalsegrare utses.

## KLASSER

---

SOL-cupen erbjuder två klasser, en för nybörjare och en för lite mer erfarna gymnaster. Varje trupp väljer själv vilken klass den vill ställa upp i. Beroende av antalet anmälningar kan tävlingsledningen välja att göra flera pooler inom klassen med avseende på ålder. Observera att **maxantalet gymnaster i ett lag är 25 st**. Samtliga klasser är öppna (både flickor och pojkar är välkomna). Deltagande lag får varken ha tävlat på rikstävling eller på RM-nivå på föreningstävling tidigare.

### GRÖNA KLASSEN

Nybörjarklassen för gymnaster födda mellan 2004 och 2010. Gymnasterna har ingen eller liten tävlingsvana och tränar ett fåtal timmar i veckan. I denna klass tävlar man i grenarna matta/airtrack och hopp.

### GULA KLASSEN

Fortsättningsklassen för gymnaster födda mellan 2004 och 2010 som tränar flera gånger i veckan och har viss tävlingsvana. I denna klass tävlar man i grenarna matta/airtrack, hopp och fristående.

### DISPENSER

Lagen har rätt att utnyttja tre åldersdispenser per gren.



# PM 1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
Lör 18:e nov 2017

## ANMÄLAN

---

Anmälan görs via SOL-cupens hemsida [sol-cupen.se](http://sol-cupen.se) och är öppen till och med den **18:e oktober** eller tills tävlingspoolerna är fyllda (först till kvarn). Observera att domaranmälan görs i samband med laganmälan.

### AVGIFT

Anmälningsavgiften är 400 kr per trupp och gren, vid anmälan av tre grenar (klass Gul) betalar ni totalt 1000 kr. Anmälan av extra fristående starter kostar 300 kr/start. Anmälningsavgiften inbetalas i samband med anmälan till SOL-flickornas GF:s Bankgiro: **468-2233**.

Anmälan är komplett först när anmälningsavgiften är mottagen och registrerad av SOL-flickornas GF. Skriv SOL-cupen, förenings- och lagnamn som referens vid betalning.

## DOMARE

---

Samtliga deltagande lag måste anmäla en domare. En straffavgift på 1000 kr debiteras de lag som anmäler sig utan domare. Domaranmälan görs i samband med laganmälan. 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-flickornas GF att du, tillsammans med dina meddomare, kommer fram till en rättvis placering av de deltagande lagen. Vi kommer inte att delge några officiella poäng, även om det underlättar för dig som domare att använda dig utav ett poängsystem.

Det går inte i nuläget att säga vilken klass domaren kommer att få döma men hänsyn tas till önskemål i anmälan. Domarlista kommer ut i samband med PM2.

### ARVODEN

#### Utbildad domare - Steg 1 eller högre

300 kr per tävlingspool.

#### Tyckare

200 kr per tävlingspool.

## BEDÖMNING

---

Bedömning sker enligt *Nationellt Bedömningsreglemente Trupp (version september 2016)* med undantagen enligt nedan.

Truppen kommer att framföra varven som en helhet, det vill säga alla gymnaster deltar. De 8 gymnasterna med minst utförandeavdrag är de som räknas per varv. Kompositionen och svårigheten räknas emellertid på de 8 sista gymnasterna.



# PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
Lör 18:e nov 2017

## TÄVLINGSKRAV

GRÖNA KLASSEN  
MATTA

Lagen kan välja att utföra 2 eller 3 varv.

Ett varv ska vara likavarv.

Ett varv ska bestå av minst två övningar. Övningarna får vara lika.

Ett varv ska bestå av minst två övningar. Övningarna ska vara olika.

Om truppen väljer att genomföra ett tredje varv kan det bestå av en övning.

Övningarna väljs ur nedanstående lista. Ordningen mellan övningarna i serien är valfri och alla gymnaster behöver inte göra övningarna i samma ordning (förskjuten ström är alltså tillåten).

Ingen gymnast får köra exakt samma varv mer än en gång, och inget lag får upprepa ett varv. Mellansteg är tillåtna.

## REDSKAP

Övningarna kan utföras på både mattvåd och airtrack.

Det är tillåtet att låta delar av gruppen utföra övningarna på mattvåd och resterande gymnaster på airtrack.

### FELAKTIG TID

2.3.1.1

Avdrag ges ej.

### ÖVNINGSKRAV

2.3.1.8

### Tillåtna övningar

- Kullerbytta
- Bakåtkullerbytta
- Hjulning
- Rondat
- Handstående (nedrullning)
- Handvolt
- Flickis

### FELAKTIG MUSIK

2.3.1.2

Avdrag ges ej.

### SPRINGER EJ

TILLBAKA

2.3.1.3

Avdrag ges ej.

### SVÅRIGHET

2.4

Fast svårighetsvärde 0.5  
poäng/gymnast.

### UTEBLIVET ALLA-LIKA-VARV

2.3.1.4

Avdrag 0.2/gymnast.

### STRÖM

2.5.3.6

Avdrag 0.1/gymnast/gång  
vid för gles/tät ström.

### FELAKTIG PLACERING

2.3.1.5

Avdrag 0.1/gymnast.

### MARKERING AV ANLOPP

2.5.5.1

Avdrag ges ej.

### REPETITION AV SERIER

2.3.1.6

Avdrag 0.2/gymnast/gång.

### ANTAL TRÄNARE

2.5.5.2

Avdrag ges ej för antal  
eller placering.

### UTEBLIVET FRAMÅT- OCH BAKÅTVARV

2.3.1.7

Avdrag ges ej.



# PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
Lör 18:e nov 2017

## TÄVLINGSKRAV

GRÖNA KLASSEN  
HOPP

Lagen kan välja att utföra 2 eller 3 varv.

Ett varv ska vara likavarv.

Minst ett varv ska utföras med bord/plint och minst ett varv utan.

Övningarna väljs ur nedanstående lista.

Ingen gymnast får köra exakt samma varv mer än en gång, och inget lag får upprepa ett varv.

## REDSKAP

Valfri trampett som redan finns i hallen, hoppbord/plint, samt nedslagsbädd.

Valfri satsbräda som redan finns i hallen, plint, samt landningsbädd.

Det är tillåtet att springa på klossar till trampetten.

### FELAKTIG TID

3.3.1.1

Avdrag ges ej.

### ÖVNINGSKRAV

3.3.1.8

### Tillåtna övningar

- Ljushopp
- Ixi-hopp (X-hopp)
- Famehopp
- Grupperad frivolt
- Pikerad frivolt
- Katthopp upp, ljushopp av på plint
- Katthopp upp, grenhopp av på plint
- Kullerbytta på plint
- Grenhopp på plint
- Överslag på plint
- Överslag på bord

### FELAKTIG MUSIK

3.3.1.2

Avdrag ges ej.

### SPRINGER EJ TILLBAKA

3.3.1.3

Avdrag ges ej.

### UTEBLIVET ALLA-LIKA-VARV

3.3.1.4

Avdrag 0.2/gymnast.

Det är inte tillåtet att skruva några volter.

### FELAKTIG PLACERING

3.3.1.5

Avdrag 0.1/gymnast.

### SVÅRIGHET

3.4

Fast svårighetsvärde 0.5 poäng/gymnast.

### REPETITION AV SERIER

3.3.1.6

Avdrag 0.2/gymnast/gång.

### STRÖM

3.5.3.6

Avdrag 0.1/gymnast/gång vid ojämn ström.

### VARV MED HOPPREDSKAP

3.3.1.7

Det är krav på att laget ska ha med minst ett bord-/plintvarv och minst ett varv utan.

### MARKERING AV ANLOPP

3.5.5.1

Avdrag ges ej.

### ANTAL TRÄNARE

3.5.5.2

Avdrag ges ej för antal eller placering.



# PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
Lör 18:e nov 2017

## TÄVLINGSKRAV

GULA KLASSEN  
FRISTÅENDE

### REDSKAP

Colv 12x14 meter.

### FELAKTIG TID

1.3.2.1

Friståendet ska vara mellan  
1:15 - 2:25 minuter.

### NIVÅER

1.3.2.10

Maxavdrag 0.2.

### FELAKTIG MUSIK

1.3.2.2

Avdrag ges ej.

### FRONTER

1.3.2.11

Avdrag ges ej.

### ÖVERENSSTÄMMELSE MUSIK – RÖRELSE

1.3.2.3

Maxavdrag 0.3.

### FORMATIONER

1.3.2.3

Friståendet ska innehålla  
minst 3 olika formationer som  
framgår av bedömningsunder-  
laget.

### FÖRBINDELSER

1.3.2.4

Maxavdrag 0.3.

### SVÅRIGHETER

1.4

- Minst 1 piruett
- Minst 1 hopp
- Minst 1 balansmoment och/eller kraftmoment
- Minst 1 akrobatiska moment (även kullerbytta är tillåtet)

### FÖRFLYTTNINGAR

1.3.2.5

Maxavdrag 0.2.

### ÖVNINGSVAL

1.3.2.6

Maxavdrag 0.3.

### GRUPPELEMENT

1.3.2.7

Avdrag ges ej.

### RYTMISK SEKEVENTS

1.3.2.8

Avdrag ges ej.

### RIKTNINGAR

1.3.2.9

Avdrag ges ej.

Även svårigheter tillåtna på  
RT-stegen får användas.  
0.5 ges i svårighetsvärde för  
varje uppfyllt krav.



# PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
Lör 18:e nov 2017

## TÄVLINGSKRAV

GULA KLASSEN  
MATTÅ

Lagen ska utföra 3 varv.  
Första varvet ska vara likavarv.  
Varje varv ska bestå av minst två övningar.  
Ett av varven ska bestå av minst två olika övningar.

Övningarna väljs ur nedanstående lista. Ordningen mellan övningarna i serien är valfri och alla gymnaster behöver inte göra övningarna i samma ordning (förskjuten ström är alltså tillåten).

Ingen gymnast får köra exakt samma varv mer än en gång, och inget lag får upprepa ett varv. Mellansteg är tillåtna på 2 av 3 varv.

## REDSKAP

Airtrack med ansatsramp och landningsbädd.  
Dubbla mattvåder.

Samtliga deltagande gymnaster utför övningarna på ett och samma redskap per varv.

### FELAKTIG TID

2.3.1.1

Avdrag ges ej.

### ÖVNINGSKRAV

2.3.1.8

### Tillåtna övningar

- Kullerbytta
- Bakåtkullerbytta
- Hjulning
- Rondat
- Handvolt
- Flickis
- Frivolt i olika stil
- Salto i olika stil

### FELAKTIG MUSIK

2.3.1.2

Avdrag ges ej.

### SPRINGER EJ

TILLBAKA

2.3.1.3

Avdrag ges ej.

### UTEBLIVET

ALLA-LIKA-VARV

2.3.1.4

Avdrag 0.2/gymnast.

### SVÅRIGHET

2.4

Fast svårighetsvärde  
0.5 poäng/gymnast.

### FELAKTIG PLACERING

2.3.1.5

Avdrag 0.1/gymnast.

### STRÖM

2.5.3.6

Avdrag 0.1/gymnast/gång  
vid för gles/tät ström.

### REPETITION AV

SERIER

2.3.1.6

Avdrag 0.2/gymnast/gång.

### MARKERING

AV ANLOPP

2.5.5.1

Avdrag ges ej.

### UTEBLIVET FRAMÅT-

OCH BAKÅTVARV

2.3.1.7

Avdrag ges ej.

### ANTAL TRÄNARE

2.5.5.2

Avdrag ges ej för antal  
eller placering.



# PM 1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
Lör 18:e nov 2017

## TÄVLINGSKRAV

GULA KLASSEN

HOPP

Laget ska utföra 3 varv.

Första varvet ska vara likavarv.

Minst ett varv ska utföras med bord/plint och minst ett varv utan.

Övningarna väljs ur nedanstående lista.

Ingen gymnast får köra exakt samma varv mer än en gång, och inget lag får upprepa ett varv.

## REDSKAP

Valfri trampett som redan finns i hallen, hoppbord/plint, samt nedslagsbädd.

Valfri satsbräda som redan finns i hallen, plint, samt landningsbädd.

Det är inte tillåtet att springa på klossar/bänkar till trampetten.

### FELAKTIG TID

3.3.1.1

Avdrag ges ej.

### ÖVNINGSKRAV

3.3.1.8

### Tillåtna övningar

- Ljushopp
- Ixi-hopp (X-hopp)
- Famehopp
- Grupperad frivolt
- Pikerad frivolt
- Sträckt frivolt
- Ljushopp på plint
- Kullerbytta på plint
- Överslag på bord
- Rondat på bord

### FELAKTIG MUSIK

3.3.1.2

Avdrag ges ej.

### SPRINGER EJ

### TILLBAKA

3.3.1.3

Avdrag ges ej.

### UTEBLIVET

### ALLA-LIKA-VARV

3.3.1.4

Avdrag 0.2/gymnast.

Det är även tillåtet att skruva volter upp till halvskruv.

### SVÅRIGHET

3.4

Fast svårighetsvärde  
0.5 poäng/gymnast.

### FELAKTIG PLACERING

3.3.1.5

Avdrag 0.1/gymnast.

### STRÖM

3.5.3.6

Avdrag 0.1/gymnast/gång  
vid ojämn ström.

### REPETITION AV

### SERIER

3.3.1.6

Avdrag 0.2/gymnast/gång.

### MARKERING

### AV ANLOPP

3.5.5.1

Avdrag ges ej.

### VARV MED

### HOPPREDSKAP

3.3.1.7

Det är krav på att laget ska ha  
med minst ett bord-/plintvarv och  
minst ett varv utan.

### ANTAL TRÄNARE

3.5.5.2

Avdrag ges ej för antal eller  
placering.