

PM2



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.



PM2 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.

PLATS

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

INFÖR TÄVLINGEN

MUSIK

Musik skickas in till info@sol-cupen.se i form av mp3-filer senast **11:e november**. Ange förening, lagnamn och vilken låt som avser vilket redskap. Är låtarna tillsammans större än 15MB så ber vi er att dela upp dem i flera mail. Enligt tävlingsbestämmelserna i PM1 är det tillåtet med sång i låtarna.

ACKREDITERING

Vid ankomst ska tävlande lag registrera sina gymnaster och sina ledare i sekretariatet i tävlingshallen genom att lämna in följande:

Deltagarlista

En lista på samtliga gymnaster och ledare som ska delta under tävlingen. Se bilaga.

Tävlingslicens

Alla gymnaster som är med och tävlar ska ha en giltigt tävlingsförsäkring. Ett utdrag ur Pensum innehållandes endast de gymnaster som ska tävla ska lämnas in tillsammans med deltagarlistan. Deltagarna på deltagarlistan och Pensumutdraget ska stå i samma ordning.

Bedömningsunderlag

Fem exemplar per gren som laget ställer upp i. Det finns ingen kopian eller skrivare tillgänglig i hallen så tänk på att ha dem redo när ni kommer. Tävlingsbestämmelser finns i PM1.

Bedömningsunderlag finns att hämta på [Gymnastikförbundets hemsida](#).

Använd de underlag som går att hitta under *Bedömningsunderlag för RT-stegen*:

- [Fristående RT-stegen](#)
- [Matta/Tumbling 8 gymnaster](#)
- [Hopp/Trampett 8 gymnaster](#)

Ni kan bortse från att det står 8 gymnaster och fylla i det antalet som gäller för er trupp.

Tränarlicens

Ledare som passar ska ha licens på rätt nivå för de övningar gymnasterna utför. Ledare ska kunna styrka sin licensnivå vid begäran genom att visa upp licenskort för respektive redskap.

Redskapsönskemål

Fylls i och lämnas in till sekretariatet direkt efter förträningen. Blanketter för önskemål och pennor finns hos sekretariatet.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 18:e nov 2017

UNDER TÄVLINGEN

OMKLÄDNINGSRUM

Omklädningsrum finns tillgängliga för alla tävlande lag på våning två. Följ skyltarna på plats till ditt lags tilldelade rum. Tänk på att lämna utrymme i det fall ni delar rum med ett annat lag.

SOL-flickornas GF ansvarar inte för värdesaker och andra tillhörigheter.

Lämna ej värdesaker i omklädningsrummen under tävlingsdagen!

LEDARSAMLING

Ledarsamling hålls 20 minuter innan första förträningstart för respektive klass/pool vid sekretariatet. Här kommer vi delge information som ni behöver inför tävlingens genomförande och ni ledare har chans att ställa frågor. Vi vill uppmuntra alla lag att även ta med sina mindre erfarna tränare på denna ledarsamling som en möjlighet att "träna" inför andra tävlingar.

DOMARSAMLING

Domarna samlas vid vaktmästarbåset i entrén 35 minuter innan tävlingsstart för respektive klass/pool. Här kommer domare få information om bedömningsreglementet, se till att ha läst igenom det innan. Här finns också möjlighet att ställa frågor om reglementet och bestämmelser under tävlingen.

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 i en avvikande färg.

Örhängen som inte kan plockas ut måste tejpas över. Övriga smycken ska tas bort, även på tränare. Avdrag för smycken görs med 0,3 poäng på slutpoängen.

Det är tillåtet att ha nagellack och tatueringar (temporära liksom permanenta).

DEFILERING

Samtliga gymnaster och tränare ställer lagvis upp på kö utanför tävlingshallen. Lagen går sedan tillsammans ett varv i tävlingshallen och blir presenterade för publiken. Defileringen sker enligt klassens/poolens startordning. Varje lag väljer själva om de vill defilera i föreningsoverall eller tävlingskläder, Vi uppmanar även lagen att ta med fana eller lagskylt.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 18:e nov 2017

UNDER TÄVLINGEN

REDSKAP

Tillgängliga redskap för respektive klass finns angivna i PM1. Redskapsönskemål lämnas till sekretariatet direkt efter förträningen. Funktionärer som hjälper till med redskapen kommer att finnas på plats men det är lagets ansvar att se till att rätt redskap med rätt höjd inställd står på plats innan laget framför sina varv.

FÖRTRÄNING

Förträning på redskap sker i tävlingshallen enligt de schemalagda förträningstiderna. Friståendeförträning är **ej schemalagd** och sker på anvisad plats i den lilla träningshallen. Vid köbildning tillåts varje lag att utföra sitt fristående **1 gång** varefter laget kan ställa sig i kön igen. En funktionär kommer att finnas på plats för att hålla ordning på förträningen. Musikanläggning för uppspelning av friståendemusik finns tillgänglig i hallen och ni behöver inte ta med någon sladd om ni har en telefon med en vanlig ljudkontakt (3.5 mm). Det är viktigt att respektera de schemalagda tiderna så att alla tävlande lag har samma möjlighet till förträning.

SJUKVÅRDARE

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

EFTER TÄVLINGEN

PRISUTDELNING

Tävlingen är en deltävling och medaljer delas ut till första-, andra- och tredjeplatsen i varje gren. Ställer man upp med fler friståendestarter delas eventuella medaljer ut till de gymnaster som deltog i friståendet och inte till hela truppen.

RESULTAT

Tävlingsresultat kommer att publiceras kort efter tävlingens slut. Då tävlingen har en stor andel tyckare och mindre erfarna domare kommer inga officiella poäng att delges utan tävlingsresultaten återspeglar endast lagets placering i respektive pool.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 18:e nov 2017

ÅSKÅDARE

PARKERING

Parkeringsmöjligheterna utanför hallen är begränsade och avgiftsbelagda och vi uppmanar våra besökare att åka kollektivt. Från Midsommarkranses tunnelbanestation är det ca 5 minuters promenad i det soliga vädret.

ENTRÉ

Biljetter köps på plats under tävlingsdagen. Entrén kan betalas med antingen Swish eller kontanter.

Vuxna

60 kr

Barn

20 kr

Barn under 4 år

Gratis

CAFÉ

Korv, bullar, godis, dricka och annat smått och gott kommer att finnas till försäljning i caféet vid entrén.

Det går utmärkt att använda Swish även i caféet men observera att Swishnumret kan skilja sig från det som används vid entrén.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 18:e nov 2017

TIDSSCHEMA

GRÖNA KLASSEN

POOL 1

| | |
|---------------|---------------|
| 08:30 | Hallen öppnar |
| 09:10 | Ledarsamling |
| 09:30 – 10:10 | Förträning |
| 10:00 | Domarsamling |
| 10:25 | Defilering |
| 10:35 | Tävlingsstart |
| 12:00 | Prisutdelning |

GRÖNA KLASSEN

POOL 2

| | |
|---------------|---------------|
| 12:20 | Ledarsamling |
| 12:40 – 13:20 | Förträning |
| 13:10 | Domarsamling |
| 13:35 | Defilering |
| 13:45 | Tävlingsstart |
| 15:10 | Prisutdelning |

GULA KLASSEN

| | |
|---------------|---------------|
| 15:30 | Ledarsamling |
| 15:50 – 16:40 | Förträning |
| 16:30 | Domarsamling |
| 16:55 | Defilering |
| 17:05 | Tävlingsstart |
| 19:20 | Prisutdelning |



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 18:e nov 2017

SCHEMA

GRÖNA KLASSEN
POOL 1

LEDARSAMLING

09:10

Samling vid sekretariatet.

FÖRTRÄNING

09:30

| TID | MATTA/AIRTRACK | HOPP | HOPP MED BORD |
|-------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 09:30-09:35 | Nykvarns GF RT | Enebybergsgymnasterna Lag 2 | SOL-flickornas GF UT F-05 Grön |
| 09:35-09:40 | SOL-flickornas GF FT1 | SOL-flickornas GF UT F-05 Grön | Enebybergsgymnasterna Lag 2 |
| 09:40-09:45 | GK Trollbäcken FT Pojk | SOL-flickornas GF UT-05/06 Vit | SOL-flickornas GF UT-06 Gul |
| 09:45-09:50 | Enebybergsgymnasterna Lag 2 | SOL-flickornas GF UT-06 Gul | SOL-flickornas GF UT-05/06 Vit |
| 09:50-09:55 | SOL-flickornas GF UT F-05 Grön | Nykvarns GF RT | SOL-flickornas GF FT1 |
| 09:55-10:00 | SOL-flickornas GF UT-05/06 Vit | SOL-flickornas GF FT1 | Nykvarns GF RT |
| 10:00-10:05 | SOL-flickornas GF UT-06 Gul | GK Trollbäcken FT Pojk | |
| 10:05-10:10 | | | GK Trollbäcken FT Pojk |

DOMARSAMLING

10:00

Anmälda domare samlas vid vaktmästarbåset i entrén.

DEFILERING

10:25

Gymnaster och ledare står redo och uppställda i defileringsordning utanför tävlingshallen.

TÄVLINGSSTART

10:35

Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

12:00

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 18:e nov 2017

STARTORDNING

GRÖNA KLASSEN

POOL 1

| START NR | MATTA/AIRTRACK | HOPP |
|----------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | SOL-flickornas GF UT-06 Gul | |
| 2 | | SOL-flickornas GF FT1 |
| 3 | Nykvarns GF RT | |
| 4 | | Enebybergsgymnasterna Lag 2 |
| 5 | SOL-flickornas GF UT-05/06 Vit | |
| 6 | | SOL-flickornas GF UT F-05 Grön |
| 7 | GK Trollbäcken FT Pojk | |
| 8 | | SOL-flickornas GF UT-06 Gul |
| 9 | SOL-flickornas GF FT1 | |
| 10 | | Nykvarns GF RT |
| 11 | Enebybergsgymnasterna Lag 2 | |
| 12 | | SOL-flickornas GF UT-05/06 Vit |
| 13 | SOL-flickornas GF UT F-05 Grön | |
| 14 | | GK Trollbäcken FT Pojk |



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 18:e nov 2017

SCHEMA

GRÖNA KLASSEN
POOL 2

LEDARSAMLING

12:20

Samling vid sekretariatet.

FÖRTRÄNING

12:40

| TID | MATTA/AIRTRACK | HOPP | HOPP MED BORD |
|-------------|---|---|---|
| 12:40-12:45 | Enebybergsgymnasterna Lag 1 | SOL-flickornas GF UT-06 Grön | SOL-flickornas GF Ungdomstruppen F -07 Grön |
| 12:45-12:50 | SOL-flickornas GF Grundtruppen 2 | SOL-flickornas GF Ungdomstruppen F -07 Grön | SOL-flickornas GF UT-06 Grön |
| 12:50-12:55 | Norrköpings GF Lag silver | SOL-flickornas GF UT-07 Vit | Mälarögymnasterna Mix 07/08 |
| 12:55-13:00 | SOL-flickornas GF UT-06 Grön | Mälarögymnasterna Mix 07/08 | SOL-flickornas GF UT-07 Vit |
| 13:00-13:05 | SOL-flickornas GF Ungdomstruppen F -07 Grön | Enebybergsgymnasterna Lag 1 | SOL-flickornas GF Grundtruppen 2 |
| 13:05-13:10 | SOL-flickornas GF UT-07 Vit | SOL-flickornas GF Grundtruppen 2 | Enebybergsgymnasterna Lag 1 |
| 13:10-13:15 | Mälarögymnasterna Mix 07/08 | Norrköpings GF Lag silver | |
| 13:15-13:20 | | | Norrköpings GF Lag silver |

DOMARSAMLING

13:10

Anmälda domare samlas vid vaktmästarbåset i entrén.

DEFILERING

13:35

Gymnaster och ledare står redo och uppställda i defileringsordning utanför tävlingshallen.

TÄVLINGSSTART

13:45

Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

15:10

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 18:e nov 2017

STARTORDNING

GRÖNA KLASSEN
POOL 2

| START NR | MATTA/AIRTRACK | HOPP |
|----------|--|--|
| 1 | SOL-flickornas GF Ungdomstruppen F -07 Grön | |
| 2 | | SOL-flickornas GF UT-07 Vit |
| 3 | Mälarögyptnasterna Mix 07/08 | |
| 4 | | Enebybergsgymnasterna Lag 1 |
| 5 | SOL-flickornas GF UT-06 Grön | |
| 6 | | SOL-flickornas GF Grundtruppen 2 |
| 7 | Norrköpings GF Lag silver | |
| 8 | | SOL-flickornas GF Ungdomstruppen F -07 Grön |
| 9 | SOL-flickornas GF UT-07 Vit | |
| 10 | | Mälarögyptnasterna Mix 07/08 |
| 11 | Enebybergsgymnasterna Lag 1 | |
| 12 | | SOL-flickornas GF UT-06 Grön |
| 13 | SOL-flickornas GF Grundtruppen 2 | |
| 14 | | Norrköpings GF Lag silver |



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 18:e nov 2017

SCHEMA

GULA KLASSEN

LEDARSAMLING

15:30

Samling vid sekretariatet.

FÖRTRÄNING

15:50

| TID | MATTA/AIRTRACK | HOPP | HOPP MED BORD |
|-------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 15:50-15:55 | Gymnastik Kompaniet GK | Norrköpings GF Lag Blå | Tyresögymnastiken RT Miniorerna |
| 15:55-16:00 | Gymnastik Kompaniet Solstrålarna | Tyresögymnastiken Miniorerna | Norrköpings GF Lag Blå |
| 16:00-16:05 | SOL-flickornas GF FT2 - Lag Spader | Norrköpings GF Lag Svart | GF STG Stockholm Top Gymnastics |
| 16:05-16:10 | Hedemora GS Hedemora Trupp 1 | GF STG Stockholm Top Gymnastics | Norrköpings GF Lag Svart |
| 16:10-16:15 | Norrköpings GF Lag Blå | SOL-flickornas GF FT2 - Lag Klöver | Gymnastik Kompaniet GK |
| 16:15-16:20 | Tyresögymnastiken RT Miniorerna | Gymnastik Kompaniet GK | SOL-flickornas GF FT2 - Lag Klöver |
| 16:20-16:25 | Norrköpings GF Lag Svart | Gymnastik Kompaniet Solstrålarna | SOL-flickornas GF - FT2 Lag Spader |
| 16:25-16:30 | GF STG Stockholm Top Gymnastics | SOL-flickornas GF FT2 - Lag Spader | Gymnastik Kompaniet Solstrålarna |
| 16:30-16:35 | SOL-flickornas GF FT2 - Lag Klöver | Hedemora GS Hedemora Trupp 1 | |
| 16:35-16:40 | | | Hedemora GS Hedemora Trupp 1 |

DOMARSAMLING

16:30

Anmälda domare samlas vid vaktmästarbåset i entrén.

DEFILERING

16:55

Gymnaster och ledare står redo och uppställda i defileringsordning utanför tävlingshallen.

TÄVLINGSSTART

17:05

Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

19:20

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2017

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 18:e nov 2017

STARTORDNING GULA KLASSEN

| START NR | FRISTÅENDE | MATTA/AIRTRACK | HOPP |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 | SOL-flickornas GF - FT2 - Lag Kung | | |
| 2 | | Gymnastik Kompaniet - Solstrålarna | |
| 3 | | | Tyresögymnastiken - RT Miniörerna |
| 4 | SOL-flickornas GF - FT2 - Lag Damn | | |
| 5 | | Norrköpings GF - Lag Svart | |
| 6 | | | GF STG - Stockholm Top Gymnastics |
| 7 | SOL-flickornas GF - FT2 - Lag Knekt | | |
| 8 | | Gymnastik Kompaniet - GK | |
| 9 | | | Hedemora GS - Hedemora Trupp 1 |
| 10 | GF STG - Stockholm Top Gymnastics - Fristående 1 | | |
| 11 | | Norrköpings GF - Lag Blå | |
| 12 | | | Gymnastik Kompaniet - GK |
| 13 | GF STG - Stockholm Top Gymnastics - Fristående 2 | | |
| 14 | | SOL-flickornas GF - FT2 - Lag Klöver | |
| 15 | | | Norrköpings GF - Lag Svart |
| 16 | Gymnastik Kompaniet - GK | | |
| 17 | | Tyresögymnastiken - RT Miniörerna | |
| 18 | | | SOL-flickornas GF - FT2 - Lag Klöver |
| 19 | Gymnastik Kompaniet - Solstrålarna | | |
| 20 | | Hedemora GS - Hedemora Trupp 1 | |
| 21 | | | SOL-flickornas GF - FT2 - Lag Spader |
| 22 | Tyresögymnastiken - RT Miniörerna | | |
| 23 | | GF STG - Stockholm Top Gymnastics | |
| 24 | | | Norrköpings GF - Lag Blå |
| 25 | Hedemora GS - Hedemora Trupp 1 | | |
| 26 | | SOL-flickornas GF - FT2 - Lag Spader | |
| 27 | | | Gymnastik Kompaniet - Solstrålarna |



DELTAGARLISTA

Förening _____

Lagnamn _____

DELTAGARE

| | Namn | Födelsedatum |
|-----|-------|--------------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |
| 4. | _____ | _____ |
| 5. | _____ | _____ |
| 6. | _____ | _____ |
| 7. | _____ | _____ |
| 8. | _____ | _____ |
| 9. | _____ | _____ |
| 10. | _____ | _____ |
| 11. | _____ | _____ |
| 12. | _____ | _____ |
| 13. | _____ | _____ |
| 14. | _____ | _____ |
| 15. | _____ | _____ |
| 16. | _____ | _____ |
| 17. | _____ | _____ |
| 18. | _____ | _____ |
| 19. | _____ | _____ |
| 20. | _____ | _____ |
| 21. | _____ | _____ |
| 22. | _____ | _____ |
| 23. | _____ | _____ |
| 24. | _____ | _____ |
| 25. | _____ | _____ |

LEDARE

| Namn | Innehar licens i trampett/tumbling | |
|----------|------------------------------------|-------------------|
| 1. _____ | Trampett steg ___ | Tumbling steg ___ |
| 2. _____ | Trampett steg ___ | Tumbling steg ___ |
| 3. _____ | Trampett steg ___ | Tumbling steg ___ |
| 4. _____ | Trampett steg ___ | Tumbling steg ___ |

Jag bekräftar att alla gymnaster har giltig tävlingslicens och att tränarna har giltig trampett- och tumblinglicens för de övningar som gymnasterna tävlar på. Listor från Pensum över gymnaster ska även visas upp för arrangör.

Underskrift ansvarig ledare _____

Namnförtydligande _____