

PM1



SOL-CUPEN

24 NOVEMBER 2018

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 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 24:e nov 2018

INFO

DATUM

Tävlingsdatum

Lördagen den 24:e november 2018.

Anmälningdatum

Sista dagen för anmälan är onsdagen den 24:e oktober 2018.

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.

Då tävlingen har många lag som tävlar för första gången är det viktigt att du som ledare pratar med dina gymnaster och deras föräldrar och förklarar hur tävlingen går till, och i synnerhet förklarar att inte alla lag som deltar kommer att få medalj. Förbereder ni era gymnaster på rätt sätt kommer de vara glada och stolta vare sig de lämnar tävlingen med en medalj runt halsen eller utan.

MASKOT

Under tävlingens gång kommer vår hjälpsamma maskot Solis att dansa, busa med barnen och sprida glädje som bara Solis kan. Har ni barn som är rädda för maskotar rekommenderar vi att ni tar med en extra förälder som kan ta hand om barnet (eller i extrema fall avstår från tävlingen).

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, föreningstillhörighet och andra omständigheter. Observera att **maxantalet gymnaster i ett lag är 25 st.** Samtliga klasser är öppna (både flickor och pojkar är välkomna).

GRÖNA KLASSEN

Nybörjarklassen för gymnaster födda mellan 2005 och 2011. Gymnasterna har ingen eller liten tävlingsvana och tränar ett fåtal timmar i veckan. I denna klass tävlar man i grenarna matta/airtrack, hopp och fristående. Deltagande lag får varken ha tävlat på rikstävling eller på RM-nivå på föreningstävling tidigare.

GULA KLASSEN

Fortsättningsklassen för gymnaster födda mellan 2005 och 2011 som tränar flera gånger i veckan och har viss tävlingsvana. I denna klass tävlar man i grenarna matta/airtrack, hopp och fristående. Deltagande lag får varken ha tävlat på rikstävling eller på RM-nivå på föreningstävling tidigare.



PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 24:e nov 2018

ANMÄLAN

Anmälan görs via SOL-cupens hemsida sol-cupen.se och är öppen till och med den **24:e oktober** eller tills tävlingspoolerna är fyllda (först till kvarn). Observera att domaranmälan görs separat.

AVGIFT

Anmälningsavgiften är 450 kr per trupp och gren. Anmälan av extra fristående starter kostar 450 kr/start. Anmälningsavgiften faktureras i samband med att anmälan stänger. Strykningar efter sista anmälningsdagen faktureras fullt belopp.

DISPENSER

Ett anmält lag har rätt att utnyttja totalt två dispenser. En dispens kan användas till att anmäla en gymnast som inte uppfyller ålderskraven eller för att anmäla en extra gymnast utöver de 25 ordinarie.

MUSIK

Musik skickas in till info@sol-cupen.se i form av mp3-filer senast **18:e november**. Ange förening, lagnamn och vilken låt som avser vilket redskap. Namnge filen enligt formatet *gren-föreningsnamn-lagnamn.mp3*. Är låtarna tillsammans större än 15MB så ber vi er att dela upp dem i flera mail. Enligt tävlingsbestämmelserna är det tillåtet med sång i låtarna. Har ni många gymnaster i ert lag ber vi er att se till att låten är så pass lång att samtliga gymnaster hinner utföra sina övningar utan att musiken behöver startas om. Behöver ni klippa till musiken rekommenderar vi gratisprogrammet Audacity.

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 **24:e oktober**. En straffavgift på 2000 kr debiteras de lag som anmäler sig utan domare. 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

Steg 2 eller högre
400 kr per tävlingspool.

Steg 1
300 kr per tävlingspool.

Tyckare
200 kr per tävlingspool.



PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 24:e nov 2018

BEDÖMNING

Bedömning sker enligt [Nationellt Bedömningsreglemente Trupp version 1.3](#) med undantagen enligt nedan.

GRÖNA KLASSEN

De 8 gymnasterna med minst utförandeavdrag är de som räknas per varv. Kompositionen och svårigheten räknas emellertid på de 8 sista gymnasterna.

GULA KLASSEN

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 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 24:e nov 2018

TÄVLINGSKRAV

GRÖNA KLASSEN
FRISTÅENDE

REDSKAP

Colv 12x14 meter.

FELAKTIG TID

1.3.2.1

Friståendet ska vara mellan
0:45 - 1:30 minuter.

NIVÅER

1.3.2.10

Avdrag ges ej.

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 2 olika formationer som
framgår av bedömningsunder-
laget.

FÖRBINDELSER

1.3.2.4

Maxavdrag 0.3.

SVÅRIGHETER

1.4

- Minst 1 piruett eller piruettpreparation (en fot på tå)
- 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.

Se [Svårighetstabell - Fristående](#) för övningsval.
0.5 ges i svårighetsvärde för varje uppfyllt krav.

RYTMISK SEKvens

1.3.2.8

Avdrag ges ej.

RIKTNINGAR

1.3.2.9

Avdrag ges ej.



PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 24:e nov 2018

TÄVLINGSKRAV

GRÖNA KLASSEN
MATTÅ

Lagen kan välja att utföra 2 eller 3 varv.

Ett varv ska vara likavarv (alla gymnaster utför samma serie).

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

- Airtrack med ansatsbana och landningzon (landningsmattor med dämpningsmatta)
- Mattvåd

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

Se bilagan *Redskapslista* för fullständig lista på tillgängliga redskap.

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. Både strömmarkering och "inrop" är tillåtet.

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 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 24:e nov 2018

TÄVLINGSKRAV

GRÖNA KLASSEN
HOPP

Lagen kan välja att utföra 2 eller 3 varv.

Ett varv ska vara likavarv (alla gymnaster utför samma övning).

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.

Det är tillåtet att stegra mellan plint och bord i ett och samma varv.

REDSKAP

- Valfri trampett som redan finns i hallen, hoppbord/plint, samt landningzon (landningsmattor med dämpningsmatta)
- Valfri satsbräda som redan finns i hallen, plint, samt nedslagsmatta (ej tjockmatta)

Det är tillåtet att använda 6 meter ansatsklossar till trampetten.

Det är inte tillåtet att ändra vinkel på någon trampett.

Se bilagan *Redskapslista* för fullständig lista på tillgängliga redskap.

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
- Katthopp upp, kullerbytta 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.

FELAKTIG PLACERING

3.3.1.5

Avdrag 0.1/gymnast.

Det är inte tillåtet att skruva några volter.

REPETITION AV SERIER

3.3.1.6

Avdrag 0.2/gymnast/gång.

SVÅRIGHET

3.4

Fast svårighetsvärde 0.5 poäng/gymnast.

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.

STRÖM

3.5.3.6

Avdrag 0.1/gymnast/gång vid ojämn ström.

MARKERING AV ANLOPP

3.5.5.1

Avdrag ges ej. Både strömmerkning och "inrop" är tillåtet.

ANTAL TRÄNARE

3.5.5.2

Avdrag ges ej för antal eller placering.



PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 24:e nov 2018

TÄVLINGSKRAV

GULA KLASSEN
FRISTÅENDE

REDSKAP

Colv 18x14 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.

Se [Svårighetstabell - Fristående](#) för övningsval.
0.5 ges i svårighetsvärde för
varje uppfyllt krav.

RYTMISK SEKvens

1.3.2.8

Avdrag ges ej.

RIKTNINGAR

1.3.2.9

Avdrag ges ej.



PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 24:e nov 2018

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 ansatsbana och landningzon (landningsmattor med dämpningsmatta)
- Mattvåd

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

Se bilagan *Redskapslista* för fullständig lista på tillgängliga redskap.

FELAKTIG TID

2.3.1.1

Avdrag ges ej.

ÖVNINGSKRAV

2.3.1.8

Tillåtna övningar

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

FELAKTIG MUSIK

2.3.1.2

Avdrag ges ej.

SPRINGER EJ

TILLBAKA

2.3.1.3

Avdrag ges ej.

Det är inte tillåtet att skruva några volter.

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. Både
strömmarkering och "inrop" är
tillåtet.

UTEBLIVET FRAMÅT- OCH BAKÅTVARV

2.3.1.7

Avdrag ges ej.

ANTAL TRÄNARE

2.5.5.2

Avdrag ges ej för antal
eller placering.



PM1 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör 24:e nov 2018

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.

Det är tillåtet att stegra mellan plint och bord i ett och samma varv.

REDSKAP

- Valfri trampett som redan finns i hallen, hoppbord, samt landningzon (landningsmattor med dämpningsmatta)
- Valfri satsbräda som redan finns i hallen, plint, samt nedslagsmatta (ej tjockmatta)

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

Det är inte tillåtet att ändra vinkel på någon trampett.

Se bilagan *Redskapslista* för fullständig lista på tillgängliga redskap.

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
- Katthopp upp, ljushopp av 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.

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. Både
strömmarkering och "inrop" är
tillåtet.

ANTAL TRÄNARE

3.5.5.2

Avdrag ges ej för antal eller
placering.