

PM2



SOL-CUPEN

19-20 MAJ 2018

Varmt välkomna att delta i SOL-flickornas GF:s föreningstävling 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.

I år har vi även en klass för seniorer som tränar på hobbynivå!



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör-sön 19-20:e maj 2018

INFO

DATUM

Tävlingsdatum

Lördagen den 19:e maj 2018 för gröna och svarta klassen.
Söndagen den 20:e maj 2018 för gula klassen.

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 **12:e maj**. 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.

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 regions- och föreningstävlingar*:

- [Fristående](#)
- [Tumbling öppet antal gymnaster](#)
- [Trampett öppet antal gymnaster](#)

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

VÅREN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör-sön 19-20:e maj 2018

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 samtidigt som förträningen för respektive klass/pool börjar. 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.

STARTORDNING & TÄVLANDE LAG

På sol-cupen.se/live ser man den aktuella startordningen, vilket lag som tävlar just nu och vilket lag som är på tur.



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör-sön 19-20:e maj 2018

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. Det är viktigt att respektera de schemalagda tiderna så att alla tävlande lag har samma möjlighet till förträning.

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. 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).

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 lagens placering i respektive pool.



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör-sön 19-20:e maj 2018

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

VÅREN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör-sön 19-20:e maj 2018

TIDSSCHEMA

LÖRDAGEN

GRÖNA KLASSEN

POOL 1

08:50	Hallen öppnar
09:30	Ledarsamling
09:50 - 10:40	Förträning
09:50	Domarsamling
10:55	Defilering och tävlingsstart
ca 13:00	Prisutdelning

GRÖNA KLASSEN

POOL 2

13:20	Ledarsamling
13:40 - 14:30	Förträning
13:40	Domarsamling
14:45	Defilering och tävlingsstart
ca 17:10	Prisutdelning

SVARTA KLASSEN

17:40	Ledarsamling
18:00 - 18:15	Förträning
18:00	Domarsamling
18:25	Defilering och tävlingsstart
ca 19:20	Prisutdelning

TIDSSCHEMA

SÖNDAGEN

GULA KLASSEN

10:00	Ledarsamling
10:20 - 11:00	Förträning
10:20	Domarsamling
11:10	Defilering och tävlingsstart
ca 13:05	Prisutdelning



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör-sön 19-20:e maj 2018

SCHEMA

GRÖNA KLASSEN
POOL 1

LEDARSAMLING

09:30

Samling vid sekretariatet.

FÖRTRÄNING

09:50

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	HOPP MED BORD
09:50-09:55	SOL-flickornas GF 08 - Grön	Järfälla Gymnasterna Delfinerna Gul	SOL-flickornas GF UT-07 Vit
09:55-10:00	SOL-flickornas GF Grundtruppen 2 - Lag Gul	SOL-flickornas GF UT-07 Vit	Järfälla Gymnasterna Delfinerna Gul
10:00-10:05	SOL-flickornas GF Grundtruppen 2 - Lag Grön	SOL-flickornas GF UT-08 Gul	SOL-flickornas GF UT-08 Vit
10:05-10:10	Mälarögyptnasterna MG Mix 10	SOL-flickornas GF UT-08 Vit	SOL-flickornas GF UT-08 Gul
10:10-10:15	SOL-flickornas GF Grundtruppen 1	Mälarögyptnasterna MG Orange	SOL-flickornas GF 08 - Grön
10:15-10:20	Järfälla Gymnasterna Delfinerna Gul	SOL-flickornas GF 08 - Grön	Mälarögyptnasterna MG Orange
10:20-10:25	SOL-flickornas GF UT-07 Vit	SOL-flickornas GF Grundtruppen 2 - Lag Gul	SOL-flickornas GF Grundtruppen 2 - Lag Grön
10:25-10:30	SOL-flickornas GF UT-08 Gul	SOL-flickornas GF Grundtruppen 2 - Lag Grön	SOL-flickornas GF Grundtruppen 2 - Lag Gul
10:30-10:35	SOL-flickornas GF UT-08 Vit	Mälarögyptnasterna MG Mix 10	SOL-flickornas GF Grundtruppen 1
10:35-10:40	Mälarögyptnasterna MG Orange	SOL-flickornas GF Grundtruppen 1	Mälarögyptnasterna MG Mix 10

DOMARSAMLING

09:50

Anmälda domare samlas vid vaktmästarbåset i entrén.

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

10:55

Gymnaster och ledare står redo och uppställda i defileringsordning utanför tävlingshallen. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

CA 13:00

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör-sön 19-20:e maj 2018

STARTORDNING

GRÖNA KLASSEN

POOL 1

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1		Mälarögyptasterna - MG Mix 10	
2			SOL-flickornas GF - Grundtruppen 2 - Lag Grön
3	Mälarögyptasterna - MG Orange		
4		SOL-flickornas GF - UT-07 Vit	
5			SOL-flickornas GF - 08 - Grön
6		SOL-flickornas GF - Grundtruppen 2 - Lag Gul	
7			Mälarögyptasterna - MG Orange
8		Järfälla Gymnasterna - Delfinerna Gul	
9			SOL-flickornas GF - UT-08 Vit
10		SOL-flickornas GF - UT-08 Gul	
11			SOL-flickornas GF - Grundtruppen 1
12	SOL-flickornas GF - UT-07 Vit		
13		SOL-flickornas GF - Grundtruppen 2 - Lag Grön	
14			Mälarögyptasterna - MG Mix 10
15		SOL-flickornas GF - 08 - Grön	
16			SOL-flickornas GF - UT-07 Vit
17		Mälarögyptasterna - MG Orange	
18			SOL-flickornas GF - Grundtruppen 2 - Lag Gul
19		SOL-flickornas GF - UT-08 Vit	
20			Järfälla Gymnasterna - Delfinerna Gul
21	Mälarögyptasterna - MG Mix 10		
22		SOL-flickornas GF - Grundtruppen 1	
23			SOL-flickornas GF - UT-08 Gul



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör-sön 19-20:e maj 2018

SCHEMA

GRÖNA KLASSEN
POOL 2

LEDARSAMLING

13:20

Samling vid sekretariatet.

FÖRTRÄNING

13:40

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	HOPP MED BORD
13:40-13:45	SOL-flickornas GF 07 Grön	Tyresögymnastiken Humlorna	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb SMGK BLÅ
13:45-13:50	SOL-flickornas GF FT1 - Lag Hjärter	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb SMGK BLÅ	Tyresögymnastiken Humlorna
13:50-13:55	SOL-flickornas GF FT1 - Lag Ruter	SOL-flickornas GF UT F-05 Grön	SOL-flickornas GF UT-05/06 Vit
13:55-14:00	Mälarögymnasterna Mix Blå	SOL-flickornas GF UT-05/06 Vit	SOL-flickornas GF UT F-05 Grön
14:00-14:05	Tyresögymnastiken Humlorna	SOL-flickornas GF UT-06 Grön	SOL-flickornas GF 07 Grön
14:05-14:10	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb SMGK BLÅ	SOL-flickornas GF 07 Grön	SOL-flickornas GF UT-06 Grön
14:10-14:15	SOL-flickornas GF UT F-05 Grön	SOL-flickornas GF FT1 - Lag Hjärter	SOL-flickornas GF FT1 - Lag Ruter
14:15-14:20	SOL-flickornas GF UT-05/06 Vit	SOL-flickornas GF FT1 - Lag Ruter	SOL-flickornas GF FT1 - Lag Hjärter
14:20-14:25	SOL-flickornas GF UT-06 Grön	Mälarögymnasterna Mix Blå	
14:25-14:30			Mälarögymnasterna Mix Blå

DOMARSAMLING

13:40

Anmälda domare samlas vid vaktmästarbåset i entrén.

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

14:45

Gymnaster och ledare står redo och uppställda i defileringsordning utanför tävlingshallen. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

ca 17:10

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör-sön 19-20:e maj 2018

STARTORDNING

GRÖNA KLASSEN
POOL 2

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL-flickornas GF - FT1 - Lag Knekt		
2		Mälarögyptnasterna - Mix Blå	
3			SOL-flickornas GF - UT F-05 Grön
4	Tyresögyptnastiken - Humlorna		
5		Sigtuna Märsta Gymnastikklubb - SMGK BLÅ	
6			SOL-flickornas GF - FT1 - Lag Hjärter
7	SOL-flickornas GF - UT F-05 Grön - Lag 1		
8		SOL-flickornas GF - FT1 - Lag Ruter	
9			Tyresögyptnastiken - Humlorna
10	SOL-flickornas GF - 07 Grön - Lag 2		
11		SOL-flickornas GF - UT-05/06 Vit	
12			SOL-flickornas GF - UT-06 Grön
13	SOL-flickornas GF - FT1 - Lag Kung		
14		SOL-flickornas GF - 07 Grön	
15			Mälarögyptnasterna - Mix Blå
16	Sigtuna Märsta Gymnastikklubb - SMGK BLÅ		
17		SOL-flickornas GF - UT F-05 Grön	
18			Sigtuna Märsta Gymnastikklubb - SMGK BLÅ
19	SOL-flickornas GF - FT1 - Lag Dam		
20		Tyresögyptnastiken - Humlorna	
21			SOL-flickornas GF - 07 Grön
22	SOL-flickornas GF - UT-05/06 Vit		
23		SOL-flickornas GF - FT1 - Lag Hjärter	
24			SOL-flickornas GF - UT-05/06 Vit
25	SOL-flickornas GF - 07 Grön - Lag 1		
26		SOL-flickornas GF - UT-06 Grön	
27			SOL-flickornas GF - FT1 - Lag Ruter
28	SOL-flickornas GF - UT F-05 Grön - Lag 2		



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör-sön 19-20:e maj 2018

SCHEMA

SVARTA KLASSEN

LEDARSAMLING

17:40

Samling vid sekretariatet.

FÖRTRÄNING

18:00

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	HOPP MED BORD
18:00-18:05	SOL-flickornas GF RT senior	GF Stockholmstränarna	Järfällagymnasterna Seniorerna
18:05-18:10	Järfällagymnasterna Seniorerna	SOL-flickornas GF RT senior	GF Stockholmstränarna
18:10-18:15	GF Stockholmstränarna	Järfällagymnasterna Seniorerna	SOL-flickornas GF RT senior

DOMARSAMLING

18:00

Anmälda domare samlas vid vaktmästarbåset i entrén.

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

18:25

Gymnaster och ledare står redo och uppställda i defileringsordning utanför tävlingshallen. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

CA 19:20

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör-sön 19-20:e maj 2018

STARTORDNING

SVARTA KLASSEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1		Järfällagymnasterna - Seniorerna	
2			GF Stockholmstränarna - GF Stockholmstränarna
3	Järfällagymnasterna - Friståendetruppen		
4		SOL-flickornas GF - RT senior	
5			Järfällagymnasterna - Seniorerna
6	SOL-flickornas GF - RT senior		
7		GF Stockholmstränarna - GF Stockholmstränarna	
8			SOL-flickornas GF - RT senior



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör-sön 19-20:e maj 2018

SCHEMA

GULA KLASSEN

LEDARSAMLING

10:00

Samling vid sekretariatet.

FÖRTRÄNING

10:20

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	HOPP MED BORD
10:20-10:25	Vendelsö GF FT2	Brommagymnasterna Brommagymnasterna 07 - Lag Vit	Brommagymnasterna Brommagymnasterna 07 - Lag Gul
10:25-10:30	GK Värmdö FT09 Lag 1	Brommagymnasterna Brommagymnasterna 07 - Lag Gul	Brommagymnasterna Brommagymnasterna 07 - Lag Vit
10:30-10:30	Sofiaflickorna Minior 4	Brommagymnasterna Ekeröflickorna	Järfällagymnasterna FT07
10:35-10:40	Brommagymnasterna Brommagymnasterna 07 - Lag Vit	Järfällagymnasterna FT07	Brommagymnasterna Ekeröflickorna
10:40-10:45	Brommagymnasterna Brommagymnasterna 07 - Lag Gul	Vendelsö GF FT2	GK Värmdö FT09 Lag 1
10:45-10:50	Brommagymnasterna Ekeröflickorna	GK Värmdö - FT09 Lag 1	Vendelsö GF FT2
10:50-10:55	Järfällagymnasterna FT07	Sofiaflickorna Minior 4	
10:55-11:00			Sofiaflickorna Minior 4

DOMARSAMLING

10:20

Anmälda domare samlas vid vaktmästarbåset i entrén.

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

11:10

Gymnaster och ledare står redo och uppställda i defileringsordning utanför tävlingshallen. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

ca 13:05

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2018

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
Lör-sön 19-20:e maj 2018

STARTORDNING GULA KLASSEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Järfällagymnasterna - FT07 lag Rosa		
2		Brommagymnasterna - Ekeröflickorna	
3	Järfällagymnasterna - FT07 lag Lila		
4			Brommagymnasterna - 07 Lag Vit
5	Vendelsö GF - FT2 - Lag 1		
6		GK Värmdö - FT09	
7			Brommagymnasterna - 07 Lag Gul
8	Vendelsö GF - FT2 - Lag 2		
9		Sofiaflickorna - Minior 4	
10			Brommagymnasterna - Ekeröflickorna
11	GK Värmdö - FT09 - Lag 1		
12		Järfällagymnasterna - FT07	
13			Vendelsö GF - FT2
14	GK Värmdö - FT09 - Lag 2		
15		Brommagymnasterna -07 Lag Vit	
16			Sofiaflickorna - Minior 4
17	Brommagymnasterna - Ekeröflickorna		
18		Brommagymnasterna - 07 Lag Gul	
19			GK Värmdö - FT09
20	Brommagymnasterna - 07 Lag Vit		
21		Vendelsö GF - FT2	
22			Järfällagymnasterna - FT07
23	Brommagymnasterna - 07 Lag Gul		



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 _____