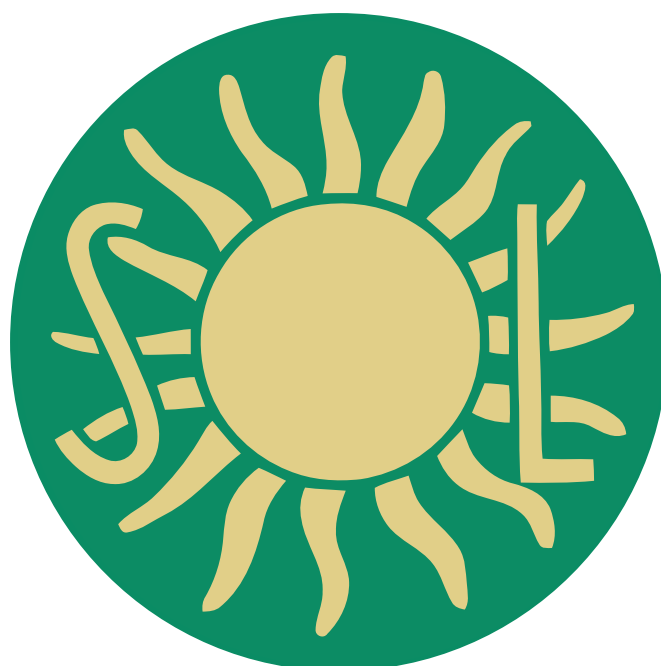


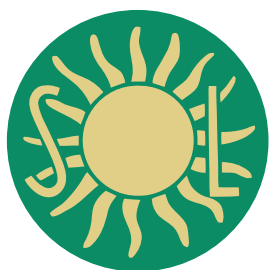
PM2



SOL-CUPEN

18-19 MAJ 2019

Varmt välkomna att delta i SOL GF:s föreningstävling SOL-cupen!
Tävlingen för nya tävlingsgymnaster i åldrarna 7 till 13 år.



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 maj 2019

INFO

DATUM

Tävlingen kommer att vara uppdelad i 5 klasser över två dagar. SOL-åttan har blivit uppdelad i tre mindre klasser som alla tävlar på lördagen. Lilla SOL-cupen och SOL-sjuan kommer att tävla på söndagen, Alla 5 klasser tävlar separat och kommer att ha varsin prisutdelning.

Lördag 18 maj

09-13: SOL-åttan - Spenat
13-17: SOL-åttan - Oliv
17-20: SOL-åttan - Lime

Söndag 19 maj

09-12: Lilla SOL-cupen
12-16: SOL-sjuan

PLATS

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

INFÖR TÄVLINGEN

MUSIK

Vid tävlingar inom trupp gymnastik 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. För lag som deltar i *Lilla SOL-cupen* kommer tävlingsledningen att välja musik för redskap. Fristående musik behöver skickas in enligt följande instruktion. Lag som deltar i *SOL-åttan* eller *SOL-sjuan* skickar in musik för samtliga grenar.

Musikformat

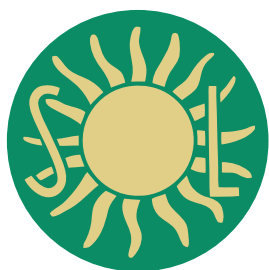
All musik ska skickas till info@sol-cupen.se i form av mp3-filer senast **10:e maj**. Ange förening, lagnamn och vilken låt som avser vilket redskap.

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, annars finns det en risk att de inte kommer fram.

Musikval

Enligt tävlingsbestämmelserna är det tillåtet med sång i låtarna. Tänk på att låttexten inte får uppfattas som stötande av andra tävlande. 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](#).

Lag som väljer att inte skicka in musik, eller skickar in den för sent kommer att tävla till musik vald av tävlingsledningen.



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 maj 2019

INFÖR TÄVLINGEN

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 längst ner i detta dokument.

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. Be ditt föreningskansli om hjälp att ordna detta.

Bedömningsunderlag

Fyra exemplar per gren som laget ställer upp i. Det finns ingen kopiator 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.

Licenskort erhåller du efter respektive utbildning som du deltagit i.

Redskapsönskemål

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 maj 2019

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 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 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 i domarrummet vid entrén 20 minuter innan första förträningstart för respektive klass (se schema längre ner). Här kommer domare få information om bedömningsreglementet och tävlingsbestämmelserna, se till att ha läst igenom dem 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 och tejp 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).

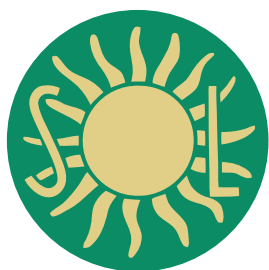
DEFILERING

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 startordning 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 ordningen i defileringskön.

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. Startordning för samtliga klasser finner ni även på kommande sidor.



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 maj 2019

UNDER TÄVLINGEN

REDSKAP

Tillgängliga redskap för respektive klass finns angivna i PM1 och i bilagan *Redskapslista*. Redskapsönskemål lämnas till sekretariatet innan förträningen. Funktionärer som hjälper till med redskapen kommer att finnas på plats men det är lagets ansvar att kontrollera att rätt redskap med rätt höjd inställd står på plats innan laget framför sina varv. Observera särskilt att det inte är tillåtet att ändra vinkeln på trampetterna.

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

SOL-sjuan och **SOL-åttan** är deltävlingar och **medaljer delas ut till 1:an, 2:an och 3:an i varje gren**. Ingen totalsegrare utses.

Flera friståendestarter

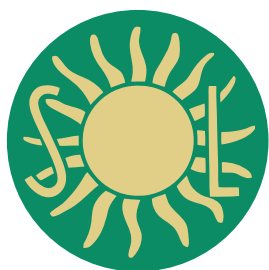
Ställer laget upp med fler friståendestarter är det lagets bästa resultat som räknas och eventuella medaljer delas ut till hela laget (inklusive de gymnaster som avstått fristående denna gång).

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.

I **Lilla SOL-cupen** får alla deltagare medalj. Lagen får ingen officiell placering utan får istället en medalj och ett utlåtande från domarna i samband med prisutdelningen.

RESULTAT

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 maj 2019

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

80 kr

Barn

40 kr

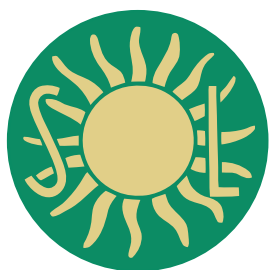
Barn under 4 år

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 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 maj 2019

HÅLLTIDER LÖRDAG

SOL-ÅTTAN SPENAT

08:45	Hallen öppnar
09:30	Ledarsamling
09:30	Domarsamling
09:50-10:35	Förträning
10:45	Defilering och tävlingsstart
ca 12:50	Prisutdelning

SOL-ÅTTAN OLIV

13:10	Ledarsamling
13:10	Domarsamling
13:30-14:10	Förträning
14:25	Defilering och tävlingsstart
ca 16:30	Prisutdelning

SOL-ÅTTAN LIME

16:50	Ledarsamling
16:50	Domarsamling
17:10-17:50	Förträning
18:05	Defilering och tävlingsstart
ca 20:00	Prisutdelning

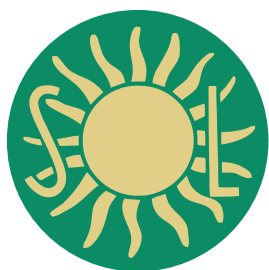
HÅLLTIDER SÖNDAG

LILLA SOL-CUPEN

09:00	Hallen öppnar
09:45	Ledarsamling
09:45	Domarsamling
10:05-10:45	Förträning
11:00	Defilering och tävlingsstart
ca 11:55	Prisutdelning

SOL-SJUAN

12:15	Ledarsamling
12:15	Domarsamling
12:35-13:15	Förträning
13:30	Defilering och tävlingsstart
ca 15:40	Prisutdelning



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 maj 2019

SCHEMA

SOL-ÅTTAN
SPENAT

LEDARSAMLING

09:30

Samling vid sekretariatet.

DOMARSAMLING

09:30

Anmälda domare samlas i domarrummet vid entrén.

FÖRTRÄNING

09:50

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	HOPP MED BORD/PLINT
09:50-09:55	SMGK BTF2	GK Värmdö MT09 Lag 1	Huddinge GF HGF Grön
09:55-10:00	SOL GF Fortsättning 1 Lag Grön	Huddinge GF HGF Grön	GK Värmdö MT09 Lag 1
10:00-10:05	SOL GF Fortsättning 1 Lag Gul	Mälarögyptnasterna 10/11 Blå	Nacka GF Nacka GF M5
10:05-10:10	GK Värmdö MT09 Lag 1	Nacka GF Nacka GF M5	Mälarögyptnasterna 10/11 Blå
10:10-10:15	Huddinge GF HGF Grön	SMGK BTF2	SOL GF Fortsättning 1 Lag Grön
10:20-10:25	Mälarögyptnasterna 10/11 Blå	SOL GF Fortsättning 1 Lag Grön	SMGK BTF2
10:25-10:30	Nacka GF Nacka GF M5	SOL GF Fortsättning 1 Lag Gul	-
10:30-10:35		-	SOL GF Fortsättning 1 Lag Gul

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

10:45

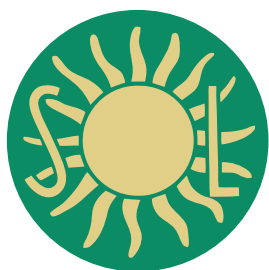
Gymnaster och ledare står redo och uppställda i defileringsordning (startodning) utanför tävlingshallen.

Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startodning på följande sida.

PRISUTDELNING

ca 12:50

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2019

Webb
sol-cupen.se

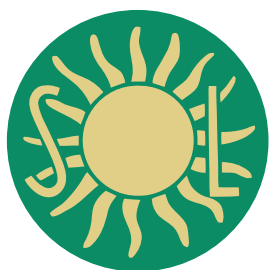
Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 maj 2019

STARTORDNING

SOL-ÅTTAN
SPENAT

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Försättning 1 Lag Vit		
2		Nacka GF - Nacka GF M5	
3	GK Värmdö - MT09 Lag 2		
4			Huddinge GF - HGF Grön
5	Mälarögyptnasterna - 10/11 Blå		
6		SOL GF - Försättning 1 Lag Grön	
7	SMGK - BTF2 lag 1		
8		GK Värmdö - MT09 Lag 1	
9			SOL GF - Försättning 1 Lag Gul
10	Nacka GF - Nacka GF M5		
11			Mälarögyptnasterna - 10/11 Blå
12	SOL GF - Försättning 1 Lag Grön		
13		Huddinge GF - HGF Grön	
14			SMGK - BTF2
15	GK Värmdö - MT09 Lag 1		
16		SOL GF - Försättning 1 Lag Gul	
17			Nacka GF - Nacka GF M5
18	SMGK - BTF2 lag 2		
19		Mälarögyptnasterna - 10/11 Blå	
20			SOL GF - Försättning 1 Lag Grön
21	Huddinge GF - HGF Grön		
22		SMGK - BTF2	
23			GK Värmdö - MT09 Lag 1
24	SOL GF - Försättning 1 Lag Gul		



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 maj 2019

SCHEMA

SOL-ÅTTAN
OLIV

LEDARSAMLING

13:10

Samling vid sekretariatet.

DOMARSAMLING

13:10

Anmälda domare samlas i domarrummet vid entrén.

FÖRTRÄNING

13:30

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	HOPP MED BORD/PLINT
13:30-13:35	SOL GF UT-08 Grön	Drevvikens DGF Miniordruppen	Huddinge GF HGF Gul
13:35-13:40	SOL GF UT-08 Gul	Huddinge GF HGF Gul	Drevvikens DGF Miniordruppen
13:40-13:45	SOL GF UT-08 Vit	Mälarögyptnasterna Mix 09/10	Nykvarns GF Röd Trupp 3
13:45-13:50	Tyresögyptnastiken Pirayorna	Nykvarns GF Röd Trupp 3	Mälarögyptnasterna Mix 09/10
13:50-13:55	Drevvikens DGF Miniordruppen	SOL GF UT-08 Grön	SOL GF UT-08 Gul
13:55-14:00	Huddinge GF HGF Gul	SOL GF UT-08 Gul	SOL GF UT-08 Grön
14:00-14:05	Mälarögyptnasterna Mix 09/10	SOL GF UT-08 Vit	Tyresögyptnastiken Pirayorna
14:05-14:10	Nykvarns GF Röd Trupp 3	Tyresögyptnastiken Pirayorna	SOL GF UT-08 Vit

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

14:25

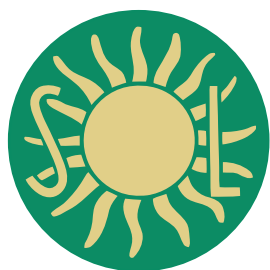
Gymnaster och ledare står redo och uppställda i defileringsordning (startodning) utanför tävlingshallen.

Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startodning på följande sida.

PRISUTDELNING

ca 16:30

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 maj 2019

STARTORDNING

SOL-ÅTTAN
OLIV

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Nykvarns GF - Röd Trupp 3		
2		SOL GF - UT-08 Gul	
3			Huddinge GF - HGF Gul
4	SOL GF - UT-08 Grön - Lag 1		
5		Tyresögymnastiken - Pirayorna	
6			SOL GF - UT-08 Vit
7	Mälarögymnasterna - Mix 09/10 orange		
8		Drevvikens DGF - Miniortruppen	
9			Nykvarns GF - Röd Trupp 3
10	Tyresögymnastiken - Pirayorna - lag 2		
11		Huddinge GF - HGF Gul	
12			SOL GF - UT-08 Grön
13	Drevvikens DGF - Miniortruppen		
14		SOL GF - UT-08 Vit	
15			Mälarögymnasterna - Mix 09/10
16	Huddinge GF - HGF Gul		
17		SOL GF - UT-08 Grön	
18			SOL GF - UT-08 Gul
19	Mälarögymnasterna - Mix 09/10 blå		
20		Nykvarns GF - Röd Trupp 3	
21			Tyresögymnastiken - Pirayorna
22	SOL GF - UT-08 Grön - Lag 2		
23		Mälarögymnasterna - Mix 09/10	
24			Drevvikens DGF - Miniortruppen
25	Tyresögymnastiken - Pirayorna - lag 1		



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 maj 2019

SCHEMA

SOL-ÅTTAN
LIME

LEDARSAMLING

16:50

Samling vid sekretariatet.

DOMARSAMLING

16:50

Anmälda domare samlas i domarrummet vid entrén.

FÖRTRÄNING

17:10

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	HOPP MED BORD/PLINT
17:10-17:15		Brommagymnasterna F08 lag vit	Drevvikens DGF Flicktruppen
17:15-17:20	Sofia GF Minior 4	Drevvikens DGF Flicktruppen	Brommagymnasterna F08 lag vit
17:20-17:25	SOL GF UT-07 grön	Drevvikens DGF Tävlingstruppen	Sofia GF Minior 4
17:25-17:30	Brommagymnasterna F08 lag vit	Sofia GF Minior 4	Drevvikens DGF Tävlingstruppen
17:30-17:35	Drevvikens DGF Flicktruppen	SOL GF UT-06 Gul	SOL GF UT-06/07 Vit
17:35-17:40	Drevvikens DGF Tävlingstruppen	SOL GF UT-06/07 Vit	SOL GF UT-06 Gul
17:40-17:45	SOL GF UT-06 Gul	SOL GF UT-07 grön	
17:45-17:50	SOL GF UT-06/07 Vit		SOL GF UT-07 grön

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

18:05

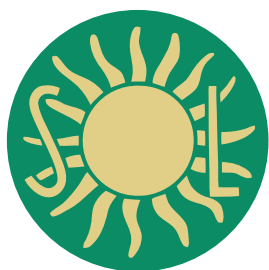
Gymnaster och ledare står redo och uppställda i defileringsordning (startodning) utanför tävlingshallen.

Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

ca 20:00

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2019

Webb
sol-cupen.se

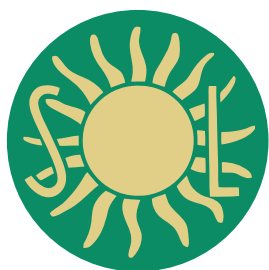
Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 maj 2019

STARTORDNING

SOL-ÅTTAN
LIME

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - UT-07 grön - Lag 1		
2		Drevvikens DGF - Flicktruppen	
3	Brommagymnasterna - F08 lag vit		
4			Sofia GF - Minior 4
5	SOL GF - UT-06/07 Vit - Lag Äpple		
6		SOL GF - UT-07 grön	
7	Drevvikens DGF - Flicktruppen		
8			Drevvikens DGF - Tävlingsgruppen
9		SOL GF - UT-06 Gul	
10	Sofia GF - Minior 4 blå		
11			Brommagymnasterna - F08 lag vit
12	SOL GF - UT-06 Gul		
13		Drevvikens DGF - Tävlingsgruppen	
14			SOL GF - UT-06/07 Vit
15	SOL GF - UT-07 grön - Lag 2		
16		Sofia GF - Minior 4	
17	Brommagymnasterna - F08 lag svart		
18			Drevvikens DGF - Flicktruppen
19		SOL GF - UT-06/07 Vit	
20	Drevvikens DGF - Tävlingsgruppen		
21			SOL GF - UT-07 grön
22	SOL GF - UT-06/07 Vit - Lag Päron		
23		Brommagymnasterna - F08 lag vit	
24			SOL GF - UT-06 Gul
25	Sofia GF - Minior 4 svart		



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 maj 2019

SCHEMA

LILLA SOL-CUPEN

LEDARSAMLING

09:45

Samling vid sekretariatet.

DOMARSAMLING

09:45

Anmälda domare samlas i domarrummet vid entrén.

FÖRTRÄNING

10:05

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	HOPP MED BORD/PLINT
10:05-10:10	SOL GF Grundtruppen 2	SOL GF Grundtruppen 1	Järfällagymnasterna Trupp Grön 10
10:10-10:15	SOL GF UT-09 Grön	Järfällagymnasterna Trupp Grön 10	SOL GF Grundtruppen 1
10:15-10:20	SOL GF UT-09 Gul	SMGK BTF2-11	Drevvikens DGF Microtruppen
10:20-10:25	Järfällagymnasterna Delfinerna gul	Drevvikens DGF Microtruppen	SMGK BTF2-11
10:25-10:30	SOL GF Grundtruppen 1	SOL GF Grundtruppen 2	SOL GF UT-09 Grön
10:30-10:35	Järfällagymnasterna Trupp Grön 10	SOL GF UT-09 Grön	SOL GF Grundtruppen 2
10:35-10:40	SMGK BTF2-11	SOL GF UT-09 Gul	Järfällagymnasterna Delfinerna gul
10:40-10:45	Drevvikens DGF Microtruppen	Järfällagymnasterna Delfinerna gul	SOL GF UT-09 Gul

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

11:00

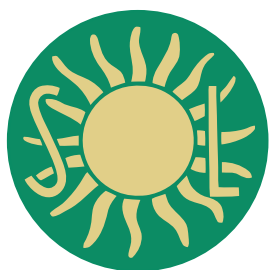
Gymnaster och ledare står redo och uppställda i defileringsordning (startodning) utanför tävlingshallen.

Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startodning på följande sida.

PRISUTDELNING

ca 11:55

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2019

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
18-19 maj 2019

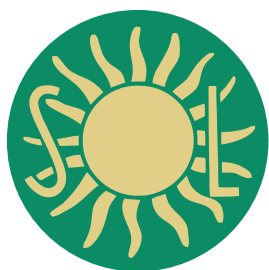
STARTORDNING

LILLA SOL-CUPEN

I *Lilla SOL-cupen* tävlar två lag samtidigt på redskap till musik som valts ut av tävlingsledningen. Ena laget tävlar på hopp samtidigt som det andra laget tävlar på matta.

Friståenden utförs av ett lag i taget till musik som laget själva har valt ut och skickat in.

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1		SOL GF - Grundtruppen 2	SMGK - BTF2-11
2	Järfällagymnasterna - Trupp Grön 10		
3		SOL GF - UT-09 Gul	SOL GF - Grundtruppen 1
4		Järfällagymnasterna - Trupp Grön 10	Drevvikens DGF - Microtruppen
5	SMGK - BTF2-11		
6		SOL GF - Grundtruppen 1	SOL GF - UT-09 Grön
7		Drevvikens DGF - Microtruppen	Järfällagymnasterna - Delfinerna gul
8		SMGK - BTF2-11	SOL GF - Grundtruppen 2
9	Drevvikens DGF - Microtruppen		
10		SOL GF - UT-09 Grön	SOL GF - UT-09 Gul
11		Järfällagymnasterna - Delfinerna gul	Järfällagymnasterna - Trupp Grön 10



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 maj 2019

SCHEMA SOL-SJUAN

LEDARSAMLING
12:15

Samling vid sekretariatet.

DOMARSAMLING
12:15

Anmälda domare samlas i domarrummet vid entrén.

FÖRTRÄNING
12:35

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP	HOPP MED BORD/PLINT
12:35-12:40	Norrtälje GF NGF-TG6	Enebybergsgymnasterna UT3 Grön	Mälarögyptnasterna 08/09 Orange
12:40-12:45	SMGK MTBLÅ	Mälarögyptnasterna 08/09 Orange	Enebybergsgymnasterna UT3 Grön
12:45-12:50	Tyresögyptnastiken Syrorna	Mälarögyptnasterna Mix 08/09	Nacka GF Nacka GF F4
12:50-12:55	Enebybergsgymnasterna UT3 Grön	Nacka GF Nacka GF F4	Mälarögyptnasterna Mix 08/09
12:55-13:00	Mälarögyptnasterna 08/09 Orange	Norrtälje GF NGF-TG6	SMGK MTBLÅ
13:00-13:05	Mälarögyptnasterna Mix 08/09	SMGK MTBLÅ	Norrtälje GF NGF-TG6
13:05-13:10	Nacka GF Nacka GF F4	Tyresögyptnastiken Syrorna	
13:10-13:15			Tyresögyptnastiken Syrorna

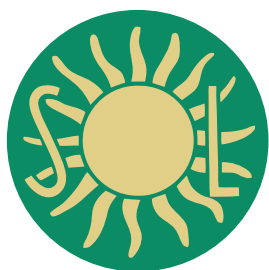
**DEFILERING
& TÄVLINGSSTART**
13:30

Gymnaster och ledare står redo och uppställda i defileringsordning (startodning) utanför tävlingshallen.

Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startodning på följande sida.

PRISUTDELNING
ca 15:30

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2019

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
18-19 maj 2019

STARTORDNING SOL-SJUAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Tyresögymnastiken - Syrsorna - Blå		
2		Mälarögymnasterna - Mix 08/09	
3	Mälarögymnasterna - 08/09 Orange lag 1		
4			Tyresögymnastiken - Syrsorna
5		Norrtälje GF - NGF-TG6	
6	Nacka GF - Nacka GF F4 vit		
7			Mälarögymnasterna - 08/09 Orange
8	Enebybergsgymnasterna - UT3 Grön		
9		SMCK - MTBLÅ	
10			Nacka GF - Nacka GF F4
11	Mälarögymnasterna - Mix 08/09		
12		Tyresögymnastiken - Syrsorna	
13	Norrtälje GF - NGF-TG6		
14			Enebybergsgymnasterna - UT3 Grön
15		Mälarögymnasterna - 08/09 Orange	
16	SMCK - MTBLÅ		
17			Mälarögymnasterna - Mix 08/09
18	Tyresögymnastiken - Syrsorna - Röd		
19		Nacka GF - Nacka GF F4	
20			Norrtälje GF - NGF-TG6
21	Mälarögymnasterna - 08/09 Orange lag 2		
22		Enebybergsgymnasterna - UT3 Grön	
23			SMCK - MTBLÅ
24	Nacka GF - Nacka GF F4 lila		



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 _____