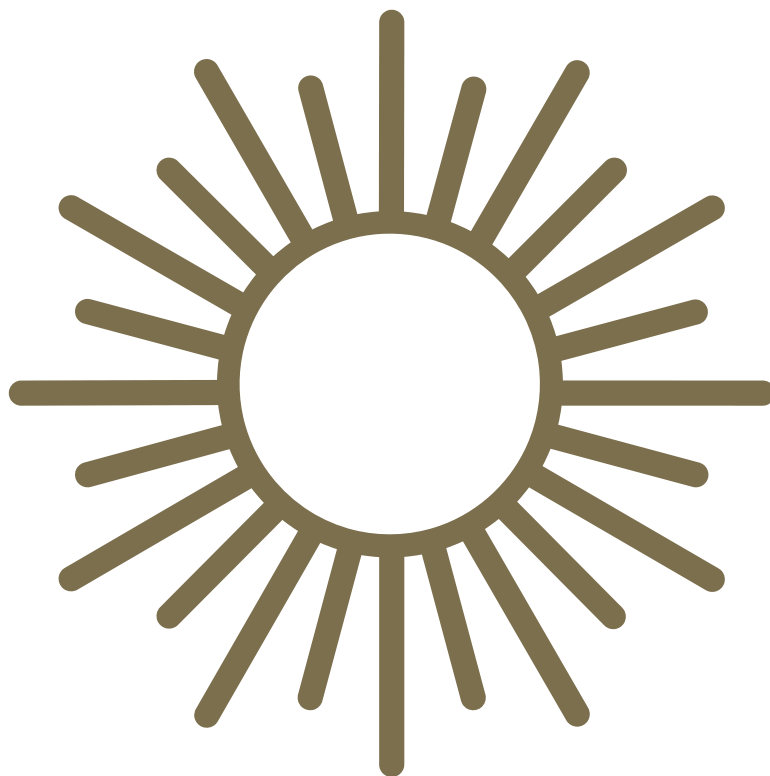


# PM1



## **SOL GF**

## **SOL-CUPEN**

### **29-30 MAJ 2021**

---

Varmt välkomna att delta i SOL GF:s föreningstävling SOL-cupen!  
Tävlingen för nya tävlingsgymnaster i åldrarna 7 till 13 år på nivå 7-9.



# PM1 SOL-CUPEN

VÅREN 2021

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
29-30 maj 2021

## INFO

---

### DATUM

#### Tävlingsdatum

Lördag-söndag 29-30 maj 2021. Vilken tid respektive klass går meddelas efter att tävlingsanmälan har stängts.

#### Anmälningdatum

Sista dagen för anmälan är fredagen den 30:e april 2021.

### 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. Fråga oss om du är osäker på vad som menas!

### PM2

PM2 kommer senast två veckor innan tävlingsstart. Frågor skickas till [info@sol-cupen.se](mailto:info@sol-cupen.se).

### CORONA- ANPASSNINGAR

På grund av de rådande restriktionerna kommer vårens SOL-cupen se lite annorlunda ut. Vi hoppas att vi kommer få till en härlig tävlingskänsla trots anpassningarna vi behövt göra och att gymnasterna kommer ha lika kul som de haft tidigare år.

De största och viktigaste ändringarna är:

- Ingen publik på plats - Tävlingen sänds istället digitalt (det väntande laget hejar på det tävlande laget)
- Mindre tävlingsklasser - Max 4 lag per klass
- Ingen prisutdelning - Varje trupp får guldmedalj efter sin sista gren

### FRISTÅENDE PÅ MATTOR

För att spara tävlingstid kommer samtliga lag som ställer upp i fristående att tävla på friståendemattor. Det kan då underlätta att tävla i strumpor eller tåskor! Observera att förträningen i uppvärmningshallen sker utan mattor.

### 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).



# PM1 SOL-CUPEN

VÅREN 2021

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
29-30 maj 2021

## KLASSER

---

SOL-cupen erbjuder tre klasser för gymnaster födda mellan 2008 och 2014. Gymnastikförbundet släppte under hösten 2020 tävlingsbestämmelser för nivå 7, 8 och 9, dessa bestämmelser kommer att ersätta våra tidigare bestämmelser/klasser (SOL-sjuan, SOL-åtta och Lilla SOL-cupen).

Varje trupp väljer själv vilken klass den vill ställa upp i. Beroende av antalet anmälningar kan tävlingsledningen välja att dela upp klassen i flera mindre delklasser, Samtliga gymnaster får delta i alla grenar. Våra tävlingsklasser är öppna (både flickor och pojkar är välkomna).

## BEDÖMNINGS- REGLEMENTE

Bedömning sker i år enligt det nya och förenklade [Bedömningsreglemente nivå 7-9 version 1.1 mars](#) och alltså inte längre enligt Nationellt Bedömningsreglemente som våra tidigare tävlingar.

Även tävlingsbestämmelserna är baserade på de nya [Tävlingsbestämmelser nivå 7-9 version 1.1 mars](#) och det är viktigt att ni innan anmälan läser igenom tävlingsbestämmelserna för respektive klass innan ni väljer den klass som passar ert lag bäst.

## GRENTÄVLING

---

### MEDALJUTDELNING

Samtliga klasser genomförs som grentävlingar. Truppen väljer själv vilka grenar den ska delta i vid anmälan. Vi följer [Gymnastikförbundets rekommendationer för resultat och ceremonier](#). Placering för respektive klass meddelas efter tävlingens slutförande i de fall det tillåts av rekommendationerna.

I år har vi ingen vanlig prisutdelning för att undvika trängsel i tävlingshallen. Varje lag kommer istället få en guldmedalj efter att ha tävlat på sitt sista redskap.

### FLERA FRISTÅENDESTARTER

Ställer laget upp med fler fristående startarter är det lagets bästa resultat som räknas och eventuella medaljer delas ut till hela laget och inte enbart de gymnaster som deltog i friståndet.



# PM1 SOL-CUPEN

VÅREN 2021

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
29-30 maj 2021

## ANMÄLAN

---

Innan ni anmäler ert lag är det viktigt att läsa igenom tävlingsbestämmelserna och se till att ni gör anmälan till den klass som är bäst lämpad för just ert lag. Anmälan görs via SOL-cupens hemsida [sol-cupen.se](http://sol-cupen.se) och är öppen till och med den **30:e april** eller tills tävlingsklasserna är fyllda (först till kvarn). Observera att domaranmälan görs separat.

### AVGIFT

Anmälningsavgiften är 600 kr per trupp och gren. 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. I år kan man inte använda en dispens för att anmäla en extra gymnast.

## MUSIK

---

Vid tävlingar inom truppgymnastik 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..

### FORMAT

All musik ska skickas till [info@sol-cupen.se](mailto:info@sol-cupen.se) i form av mp3-filer senast **14: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](http://Audacity).

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



# PM1 SOL-CUPEN

VÅREN 2021

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
29-30 maj 2021

## DOMARE

---

Samtliga deltagande lag måste anmäla en domare. Domaranmälan ska göras via SOL-cupens hemsida [sol-cupen.se](http://sol-cupen.se) och är öppen till och med den **30:e april**. 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 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.

**I år kommer varje domare att döma samtliga grenar med max 4 lag per gren.**

### ARVODEN

#### Steg 2 eller högre

400 kr per tävlingspool

#### Steg 1

300 kr per tävlingspool

#### Tyckare

200 kr per tävlingspool

## BEDÖMNING

---

Bedömning sker enligt det nya [Bedömningsreglemente nivå 7-9 version 1.1 mars](#). Reglementet är nytt från hösten 2020 så var noga med att uppdatera er på de nya reglerna innan tävlingen.

### UTFÖRANDEPOÄNG

Vid beräkning av utförandepoängen bedömer respektive domare truppens framträdande och ger varje gymnast en poäng mellan 1 och 5. Poängen för samtliga gymnaster summeras. Summan divideras med antalet gymnaster som utfört varvet. Detta ger den totala utförandepoängen för varvet. Summan av de tre varvens utförandepoäng divideras med tre och avrundas till närmaste tiondel.



# PM1 SOL-CUPEN

VÅREN 2021

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
29-30 maj 2021

## TÄVLINGS- BESTÄMMELSER NIAN

### ALLMÄNT

Tävlingsreglerna utgår från [Bedömningsreglemente nivå 7-9 version 1.1 mars](#) och [Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för nivå 9](#).

### GYMNASTER

6-25 gymnaster i samtliga grenar.

### REDSKAP

#### Fristående

Mattvåder 14x16 meter

#### Matta

- Airtrack med ansatsbana (4 m)
- Mattvåd (enkel)
- Station för handstående fall
- Station från höjd

#### Hopp

- Valfri trampett som redan finns i hallen
- Förhöjd ansats till trampett (8 m)
- Valfri satsbräda som redan finns i hallen
- Hoppbord eller plint
- Mattberg (60 cm)

De flesta trampetter har fast vinkel och går ej att ändra.  
Se bilagan *Redskapslista* för fullständig lista på tillgängliga redskap.

### TILLÅTNA ÖVNINGAR

#### Fristående

Se [Bilaga A1 - Definitioner - Fristående](#) för tillåtna piruetter, balanser, hopp och akrobatiska moment.

#### Matta & hopp

Se [Bilaga A2 - Svårighetstabell - Matta och Hopp](#) för tillåtna övningar.



# PM1 SOL-CUPEN

VÅREN 2021

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
29-30 maj 2021

## TÄVLINGS- BESTÄMMELSER ÅTTAN

### ALLMÄNT

Tävlingsreglerna utgår från [Bedömningsreglemente nivå 7-9 version 1.1 mars](#) och [Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för nivå 8](#).

### GYMNASTER

6-25 gymnaster i samtliga grenar.

### REDSKAP

#### Fristående

Mattvåder 14x16 meter

#### Matta

- Airtrack med ansatsbana (4 m)
- Mattvåd (enkel)
- Station för handstående fall
- Station från höjd

#### Hopp

- Valfri trampett som redan finns i hallen
- Förhöjd ansats till trampett (8 m)
- Hoppbord eller plint
- Mattberg (90 eller 120 cm)

De flesta trampetter har fast vinkel och går ej att ändra.  
Se bilagan *Redskapslista* för fullständig lista på tillgängliga redskap.

### TILLÅTNA ÖVNINGAR

#### Fristående

Se [Bilaga A1 - Definitioner - Fristående](#) för tillåtna piruetter, balanser, hopp och akrobatiska moment.

#### Matta & hopp

Se [Bilaga A2 - Svårighetstabell - Matta och Hopp](#) för tillåtna övningar.



# PM1 SOL-CUPEN

VÅREN 2021

**Webb**  
sol-cupen.se

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

**Datum**  
29-30 maj 2021

## TÄVLINGS- BESTÄMMELSER SJUAN

### ALLMÄNT

Tävlingsreglerna utgår från [Bedömningsreglemente nivå 7-9 version 1.1 mars](#) och [Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för nivå 7](#).

### GYMNASTER

6-25 gymnaster i samtliga grenar.

### REDSKAP

#### Fristående

Mattvåder 14x16 meter

#### Matta

- Airtrack med ansatsbana (4 m)
- Mattvåd (enkel)
- Station från höjd

#### Hopp

- Valfri trampett som redan finns i hallen
- Förhöjd ansats till trampett (8 m)
- Hoppbord eller plint
- Mattberg (120 cm)

De flesta trampetter har fast vinkel och går ej att ändra.  
Se bilagan *Redskapslista* för fullständig lista på tillgängliga redskap.

### TILLÅTNA ÖVNINGAR

#### Fristående

Se [Bilaga A1 - Definitioner - Fristående](#) för tillåtna piruetter, balanser, hopp och akrobatiska moment.

#### Matta & hopp

Se [Bilaga A2 - Svårighetstabell - Matta och Hopp](#) för tillåtna övningar.