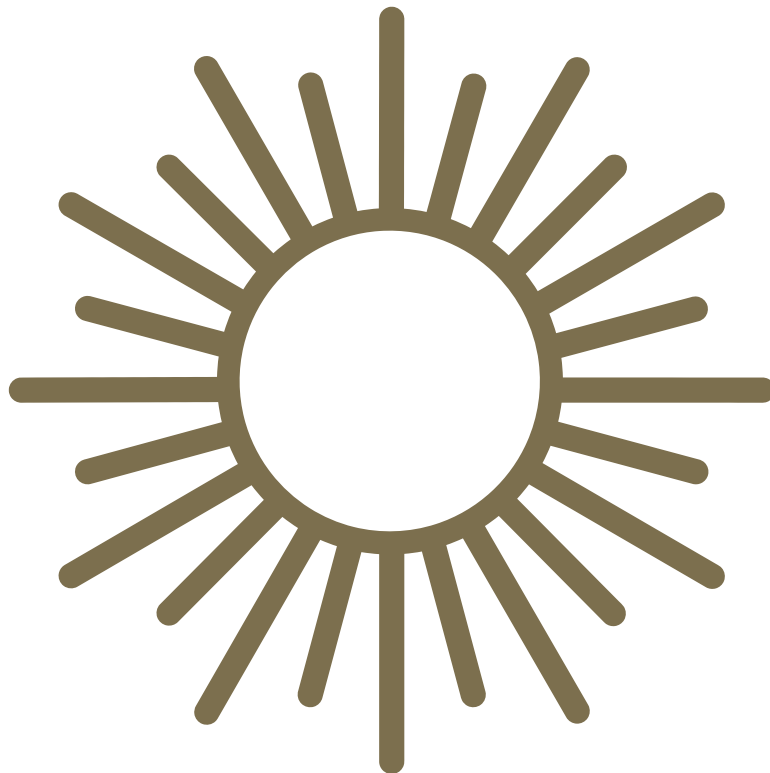


PM2



SOL GF

SOL-CUPEN

8-9 NOVEMBER 2025

Varmt välkomna att delta i SOL GF:s föreningstävling SOL-cupen!
Tävlingen för gymnaster på nivå 6-9.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
8-9 november 2025

INFO

DATUM

Lördag 8 november

08:15–10:55: Nian
11:15–14:10: Åttan - Kullerbyttan
14:30–17:20: Åttan - Hjulningen
17:40–20:30: Åttan - Rondaten

Söndag 9 november

08:30–12:25: Sjuan - Flickisen
12:45–16:45: Sjuan - Salton
17:05–20:25: Sexan



PLATS

Tellusborgshallen (T-bana Midsommarkransen)
Herbariegränd 15
126 32 Hägersten

Hallen har väldigt få sittplatser på läktaren. Se till att komma i god tid om du inte vill stå.



INFÖR TÄVLINGEN

MUSIK

Vid tävlingar i truppergymnastik väljer de tävlande lagen oftast själva vilken musik som ska spelas upp när laget är på tävlingsgolvet. Det är vanligt att välja olika låtar för de olika grenarna.

FORMAT

All musik ska skickas till info@sol-cupen.se som mp3-filer senast den **24 oktober**. Ange förening, lagnamn och vilken låt som avser vilket redskap. Namnge filen enligt formatet *gren-föreningsnamn-lagnamn.mp3*, exempelvis *matta-sol-gf-miniorerna.mp3*. Om låtarna sammanlagt är större än 15MB så ber vi er att dela upp dem i flera mail eller ladda upp dem till Google Drive eller motsvarande, annars finns det en risk att de inte kommer fram.

MUSIKVAL

Enligt tävlingsbestämmelserna i PM1 är det tillåtet med sång i låtarna. Tänk på att låttexten inte får uppfattas som stötande av andra tävlande.

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

INFÖR TÄVLINGEN

ACKREDITERING

Vid ankomst till tävlingen ska alla lag registrera sina gymnaster och ledare i sekretariatet vid huvudentrén genom att lämna in/visa upp följande:

Tävlingslicens

Alla gymnaster som är med och tävlar ska ha en giltig tävlingsförsäkring, även kallad tävlingslicens. Skriv därför ut och ta med ett utdrag ur Tydliga (tidigare Pensum) som innehåller just de gymnaster som ska tävla. Be ditt föreningskansli om hjälp med detta.

Deltagarlista

Skriv ut och ta med en lista över lagets gymnaster och ledare. Deltagarlistor som går att fylla i digitalt går att hitta på [Gymnastikförbundets hemsida](#). Deltagarna på deltagarlistan och Tydliga-utdraget ska vara skrivna i samma ordning.

Bedömningsunderlag

Skriv ut och ta med fem exemplar av bedömningsunderlaget per start som laget ställer upp i. Alltså fem exemplar för matta, fem för hopp och fem för varje fristående start. Det finns ingen kopiator eller skrivare i hallen så tänk på att ha dem redo när ni kommer.

Tävlingsbestämmelser finns i [PM1](#).

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

Följande underlag ska användas:

- [Fristående nivå 6-9](#)
- [Matta och hopp nivå 6-9](#)

Tips!

Vi har tagit fram ett verktyg för att enkelt fylla i bedömningsunderlag, det går att nå på <https://underlag.trupp.nu/>.

Tränarlicens

Ledare som passar ska ha licens på rätt nivå för de övningar gymnasterna utför, enligt [Gymnastikförbundets krav](#).

Redskapsönskemål

Redskapsönskemål fylls i och lämnas till redskapsfunktionärerna i samband med förträningen. Underlaget för önskemål samt pennor finns att hämta hos redskapsfunktionärerna.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
8-9 november 2025

UNDER TÄVLINGEN

SKOFRI HALL

I den nybyggda Tellusborgshallen råder skoförbud. Vid entrén kommer det att finnas skoskydd eller påsar för förvaring av skorna. Publik tar med sig skorna upp på läktaren och gymnaster och ledare tar med dem till omklädningsrummen.

OMKLÄDNINGSRUM

På våning 1, en halv trappa ned från huvudentrén, finns omklädningsrum för alla lag. Omklädningsrummen är skyddade med kodlås. Koden till ert omklädningsrum får ni i samband med ackrediteringen. Följ skyltarna på plats till ert lags tilldelade omklädningsrum. Tänk på att lämna utrymme i det fall ni delar omklädningsrum med ett annat lag. Det är inte tillåtet att använda hårspray inomhus då detta kan utlösa brandvarnarna.

Lämna ej värdesaker i omklädningsrummen under tävlingsdagen!

Ett tips är att ta med en gypapåse för alla värdesaker som en ledare sedan kan bära med sig hela tiden. SOL GF ansvarar inte för värdesaker och andra tillhörigheter.

LEDARSAMLING

Inför varje klass hålls en ledarsamling vid luftgolvet i tävlingshallen. Under ledarsamlingen delges information som ni behöver för tävlingens genomförande och ledare har chans att ställa frågor. Vi vill uppmuntra alla lag att även ta med sina mindre erfarna ledare på denna ledarsamling som en möjlighet att "träna" inför andra tävlingar. Samlingstiden är angiven i schemat för respektive klass.

DOMARSAMLING

Inför varje klass samlas domarna i domarrummet på våning 1, en halv trappa ned från huvudentrén. Mer information och domarfördelning finns i ett separat dokument som skickas ut till alla domare.

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.

Alla smycken ska tas av, även på ledare som agerar säkerhetspassare. Avdrag för smycken görs med 0,1 poäng på slutpoängen. Örhängen som inte kan tas ut måste tejpas över.

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

DEFILERING

Samtliga gymnaster och ledare ställer lagvis upp på led utanför tävlingshallen. Lagen går sedan tillsammans ett varv i tävlingshallen och blir presenterade för publiken. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning för matta 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 defileringen.

STARTORDNING & TÄVLANDE LAG

På sol-cupen.se/live kan ni se 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

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

UNDER TÄVLINGEN

REDSKAP

De tillgängliga redskapen för respektive klass finns angivna i PM1 och i bilagan *Redskapslista* som finns på sol-cupen.se. Redskapsönskemål lämnas till redskapsfunktionärerna i samband med förträningen. Funktionärer hjälper till med redskapen på plats, men det är ledarnas ansvar att kontrollera att rätt redskap med rätt höjd står på plats innan laget framför sina varv. Observera att det endast är tillåtet att ändra vinkeln på vissa trampetter, se bilagan *Redskapslista* för mer information.

FÖRTRÄNING

Förträningen på redskap sker i tävlingshallen på våning 4 enligt de schemalagda förträningstiderna. Det är viktigt att respektera de schemalagda tiderna så att alla tävlande lag har samma möjlighet till förträning. Varje lag får 7 minuter förträning på matta och totalt 7 minuter på hopp.

Friståendeförträningen är **ej schemalagd** och sker på anvisad plats i uppvärmningshallen på våning 3. 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. Anslutning till ljudanläggningen sker genom bluetooth. Observera att friståendeförträningen i uppvärmningshallen sker **utan mattor, tävlingen på nivå 7-9 sker på mattor..**

SJUKVÅRDARE

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

EFTER TÄVLINGEN

PRISUTDELNING & RESULTAT

Nian

I Nian får alla deltagare guldmedalj!
Ledare delges feedback från domarna men inga poäng.
Ingen resultatredovisning sker i hallen, på prisutdelning eller på internet.
Ingen rangordning av lagen görs.

Åttan

I Åttan får alla deltagare guldmedalj!
Ledarna delges lagets poäng samt en snittpoäng per gren efter tävlingens slut.
Ledarna delges en fullständig resultatlista vid speakerbordet efter tävlingens slut.

Sjuan & Sexan

Sjuan och sexan genomförs som en grentävlingar. En 1:a, 2:a och 3:e placering utses i varje gren och tilldelas medalj. Resterande lag blir 4:or.
Ledarna delges en fullständig resultatlista vid speakerbordet efter tävlingens slut.
Ingen resultatåtergivning sker i hallen eller på internet.

Flera friståendestarter

Om laget ställer 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).



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

PUBLIK

SKOFRI HALL

I den nybyggda Tellusborgshallen råder skoförbud. Vid entrén kommer det att finnas skoskydd eller påsar för förvaring av skorna. Publik tar med sig skorna upp på läktaren och gymnaster och ledare tar med dem till omklädningsrummen.

PARKERING

Parkeringsmöjligheterna utanför hallen är avgiftsbelagda och **extremt begränsade**. Vi rekommenderar att man åker kommunalt. Från Midsommarkransens tunnelbanestation är det ca 5 minuters promenad till hallen. Har man inte möjlighet att åka kommunalt hela vägen är den närmsta stora parkering i Liljeholmstorget Galleria. Från gallerian är det ca 20 minuters promenad eller en station med tunnelbanan.

ENTRÉPRIS

Entrén betalas antingen med Swish eller kontanter på plats på tävlingsdagen.

Vuxna

100 kr

Barn upp till 15 år

50 kr

Barn under 4 år

Gratis

CAFÉ

Korv, bullar, godis, dricka och annat smått och gott kommer att finnas till försäljning i caféet vid huvudentrén. Det går utmärkt att använda Swish även i caféet men observera att Swishnumret skiljer sig från det som används vid ingången till tävlingshallen. I caféet står gymnaster från våra tävlingslag och intäkterna går till deras lagkassor för kommande tävlingar och träningsläger. Köp en extra godbit om ni vill stödja dem! :)

LIVESÄNDNING

Tävlingen kommer inte att livesändas i år.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

HÅLLTIDER LÖRDAG

NIAN

07:45 Hallen öppnar - Inte möjligt att komma in tidigare
08:15 Ledarsamling
08:35–09:17 Förträning
09:25 Defilering och tävlingsstart
ca 10:45 Prisutdelning

Deltagande lag

Huddinge GF	TTY Röd
SOL GF	Grundtruppen 1 Grön
SOL GF	Grundtruppen 2 Grön
SOL GF	Grundtruppen 2 Gul
SOL GF	Miniortruppen 1 Grön
Värmdö Gymnastikakademi	Opal

ÅTTAN KULLERBYTTAN

11:15 Ledarsamling
11:35–12:17 Förträning
12:25 Defilering och tävlingsstart
ca 14:00 Prisutdelning

Deltagande lag

Nykvarns GF	Röd F-16
Saltsjöbadens IF	FT Röd 8
SOL GF	Miniortruppen 1 Röd
SOL GF	Miniortruppen 1 Svart
Stockholm Top Gymnastics	Bastrupp Röd
Täby GF	Gs2 Täby blå

ÅTTAN HJULNINGEN

14:30 Ledarsamling
14:50–15:32 Förträning
15:40 Defilering och tävlingsstart
ca 17:10 Prisutdelning

Deltagande lag

SOL GF	Miniortruppen 2 Röd
Stockholm Top Gymnastics	Bastrupp Blå
Stockholm Top Gymnastics	Bastrupp Lila
Tyresögymnastiken	Späckhuggarna
Värmdö Gymnastikakademi	Rubin
Västerås GF	Trupp Rosa

ÅTTAN RONDATEN

17:40 Ledarsamling
18:00–18:42 Förträning
18:50 Defilering och tävlingsstart
ca 20:20 Prisutdelning

Deltagande lag

Sigtuna Märsta GK	Blåf2014 1
Sigtuna Märsta GK	Blåf2014 A
SOL GF	Miniortruppen 2 Grön
SOL GF	Miniortruppen 3 Grön
Södertälje GSF	FTF Turkos
Stockholm Top Gymnastics	Bastrupp Gul



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

HÅLLTIDER SÖNDAG

SJUAN FLICKISEN

08:00	Hallen öppnar - Inte möjligt att komma in tidigare
08:30	Ledarsamling
08:50–09:46	Förträning
09:55	Defilering och tävlingsstart
ca 12:15	Prisutdelning

Deltagande lag

Järfällagymnasterna	Mörkblå 15B
Saltsjöbadens IF	MT Röd 1
SOL GF	Miniortruppen 2 Svart
SOL GF	Miniortruppen 3 Röd
SOL GF	Miniortruppen 3 Svart
Sollentunagymnasterna	MT2
Södertälje GSF	FUT Minior
Täby GF	BAS1 blå

SJUAN SALTON

12:45	Ledarsamling
13:05–14:08	Förträning
14:15	Defilering och tävlingsstart
ca 16:35	Prisutdelning

Deltagande lag

Enebybergsgymnasterna	Bas12vit
GCF Uppsala	Sverker
GF Wermdö	FT2
SOL GF	Ungdomstruppen Gul
Stockholm Top Gymnastics	Bastrupp Svart
Stockholm Top Gymnastics	Bastrupp Vit
Södertälje GSF	FTF Turkos
Tyresögymnastiken	Syrsorna
Vasagymnastik	Lag Turkos

SEXAN

17:05	Ledarsamling
17:25–18:14	Förträning
18:20	Defilering och tävlingsstart
ca 20:15	Prisutdelning

Deltagande lag

Enebybergsgymnasterna	U Grön dam
GCF Uppsala	Sverker lag BLÅ
Mälarökgymnasterna	Team Turkos
Sofia GF	Ungdom 7
SOL GF	Ungdomstruppen Rosa
Trosa Truppgymnastikförening	
Täby GF	Tävlingstrupp Turkos



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

SCHEMA NIAN

HALLEN ÖPPNAR 07:45

Börja med att ackreditera er vid sekretariatet i huvudentrén innan ni går till omklädningsrummen på bottenvåningen. **Det går inte att komma in i hallen innan 07:45!**

LEDARSAMLING 08:15

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING 08:35

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
08:35–08:42	SOL GF Grundtruppen 2 Gul	SOL GF Grundtruppen 1 Grön
08:42–08:49	SOL GF Miniortruppen 1 Grön	SOL GF Grundtruppen 2 Grön
08:49–08:56	Huddinge GF TTY Röd	Värmdö Gymnastikakademi Opal
08:56–09:03	SOL GF Grundtruppen 1 Grön	SOL GF Grundtruppen 2 Gul
09:03–09:10	SOL GF Grundtruppen 2 Grön	SOL GF Miniortruppen 1 Grön
09:10–09:17	Värmdö Gymnastikakademi Opal	Huddinge GF TTY Röd

DEFILERING & TÄVLINGSSTART 09:25

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför ingången till tävlingshallen. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning för matta. Funktionärer finns på plats för att hjälpa lagen att hitta rätt. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING CA 10:45

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

STARTORDNING

NIAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Grundtruppen 2 Grön - Friståendelag 1		
2		SOL GF - Miniortruppen 1 Grön	
3	SOL GF - Grundtruppen 2 Grön - Friståendelag 2		
4			Värmdö Gymnastikakademi - Opal
5	SOL GF - Grundtruppen 1 Grön		
6		Huddinge GF - TTY Röd	
7			SOL GF - Grundtruppen 2 Gul
8	Värmdö Gymnastikakademi - Opal		
9		SOL GF - Grundtruppen 2 Grön	
10			SOL GF - Miniortruppen 1 Grön
11	SOL GF - Grundtruppen 2 Gul		
12		SOL GF - Grundtruppen 1 Grön	
13			Huddinge GF - TTY Röd
14	SOL GF - Miniortruppen 1 Grön - Friståendelag 1		
15		Värmdö Gymnastikakademi - Opal	
16			SOL GF - Grundtruppen 2 Grön
17	SOL GF - Miniortruppen 1 Grön - Friståendelag 2		
18		SOL GF - Grundtruppen 2 Gul	
19			SOL GF - Grundtruppen 1 Grön
20	Huddinge GF - TTY Röd		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

SCHEMA

ÅTTAN - KULLERBYTTAN

LEDARSAMLING

11:15

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

11:35

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
11:35–11:42	Nykvarns GF Röd F-16	Saltsjöbadens IF FT Röd 8
11:42–11:49	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Röd	Täby GF Gs2 Täby blå
11:49–11:56	SOL GF Miniortruppen 1 Svart	SOL GF Miniortruppen 1 Röd
11:56–12:03	Saltsjöbadens IF FT Röd 8	Nykvarns GF Röd F-16
12:03–12:10	Täby GF Gs2 Täby blå	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Röd
12:10–12:17	SOL GF Miniortruppen 1 Röd	SOL GF Miniortruppen 1 Svart

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

12:25

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför ingången till tävlingshallen. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning för matta. Funktionärer finns på plats för att hjälpa lagen att hitta rätt. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

CA 14:00

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

STARTORDNING

ÅTTAN - KULLERBYTTAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Täby GF - Gs2 Täby blå - Friståendelag 1		
2		Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Röd	
3	Täby GF - Gs2 Täby blå - Friståendelag 2		
4			Saltsjöbadens IF - FT Röd 8
5	Nykvarns GF - Röd F-16		
6		SOL GF - Miniortruppen 1 Svart	
7			SOL GF - Miniortruppen 1 Röd
8	Saltsjöbadens IF - FT Röd 8 - Friståendelag 1		
9		Täby GF - Gs2 Täby blå	
10	Saltsjöbadens IF - FT Röd 8 - Friståendelag 2		
11			Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Röd
12	Saltsjöbadens IF - FT Röd 8 - Friståendelag 3		
13		Nykvarns GF - Röd F-16	
14			SOL GF - Miniortruppen 1 Svart
15	SOL GF - Miniortruppen 1 Röd - Friståendelag 1		
16		Saltsjöbadens IF - FT Röd 8	
17	SOL GF - Miniortruppen 1 Röd - Friståendelag 2		
18			Täby GF - Gs2 Täby blå
19	Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Röd		
20		SOL GF - Miniortruppen 1 Röd	
21	SOL GF - Miniortruppen 1 Svart - Friståendelag 1		
22			Nykvarns GF - Röd F-16
23	SOL GF - Miniortruppen 1 Svart - Friståendelag 2		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

SCHEMA

ÅTTAN - HJULNINGEN

LEDARSAMLING

14:30

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

14:50

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
14:50–14:57	Värmdö Gymnastikakademi Rubin	Tyresögymnastiken Späckhuggarna
14:57–15:04	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Lila	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Blå
15:04–15:11	SOL GF Miniortruppen 2 Röd	Västerås GF Trupp Rosa
15:11–15:18	Tyresögymnastiken Späckhuggarna	Värmdö Gymnastikakademi Rubin
15:18–15:25	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Blå	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Lila
15:25–15:32	Västerås GF Trupp Rosa	SOL GF Miniortruppen 2 Röd

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

15:40

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför ingången till tävlingshallen. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning för matta. Funktionärer finns på plats för att hjälpa lagen att hitta rätt. 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 prisutdelning.



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

STARTORDNING

ÅTTAN - HJULNINGEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Tyresögymnastiken - Späckhuggarna - Friståendelag 1		
2		Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Lila	
3	Tyresögymnastiken - Späckhuggarna - Friståendelag 2		
4			Västerås GF - Trupp Rosa
5	Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Blå		
6		SOL GF - Miniortruppen 2 Röd	
7			Värmdö Gymnastikakademi - Rubin
8	Västerås GF - Trupp Rosa - Friståendelag 1		
9		Tyresögymnastiken - Späckhuggarna	
10	Västerås GF - Trupp Rosa - Friståendelag 2		
11			Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Lila
12	Västerås GF - Trupp Rosa - Friståendelag 3		
13		Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Blå	
14			SOL GF - Miniortruppen 2 Röd
15	Värmdö Gymnastikakademi - Rubin		
16		Västerås GF - Trupp Rosa	
17			Tyresögymnastiken - Späckhuggarna
18	Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Lila		
19		Värmdö Gymnastikakademi - Rubin	
20	SOL GF - Miniortruppen 2 Röd - Friståendelag 1		
21			Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Blå
22	SOL GF - Miniortruppen 2 Röd - Friståendelag 2		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

SCHEMA

ÅTTAN - RONDATEN

LEDARSAMLING
17:40

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING
18:00

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
18:00–18:07	Sigtuna Märsta GK Blåf2014 1	SOL GF Miniortruppen 3 Grön
18:07–18:14	Sigtuna Märsta GK Blåf2014 A	Södertälje GSF FTF Turkos
18:14–18:21	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Gul	SOL GF Miniortruppen 2 Grön
18:21–18:28	SOL GF Miniortruppen 3 Grön	Sigtuna Märsta GK Blåf2014 1
18:28–18:35	Södertälje GSF FTF Turkos	Sigtuna Märsta GK Blåf2014 A
18:35–18:42	SOL GF Miniortruppen 2 Grön	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Gul

**DEFILERING
& TÄVLINGSSTART**
18:50

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför ingången till tävlingshallen. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning för matta. Funktionärer finns på plats för att hjälpa lagen att hitta rätt. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING
CA 20:20

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

STARTORDNING

ÅTTAN - RONDATEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Sigtuna Märsta GK - Blåf2014 1		
2		SOL GF - Miniortruppen 3 Grön	
3			SOL GF - Miniortruppen 2 Grön
4	Sigtuna Märsta GK - Blåf2014 A		
5		Södertälje GSF - FTF Turkos	
6			Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Gul
7	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Friståendelag 1		
8		Sigtuna Märsta GK - Blåf2014 1	
9	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Friståendelag 2		
10			SOL GF - Miniortruppen 3 Grön
11	Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Gul		
12		Sigtuna Märsta GK - Blåf2014 A	
13			Södertälje GSF - FTF Turkos
14	SOL GF - Miniortruppen 3 Grön - Friståendelag 1		
15		SOL GF - Miniortruppen 2 Grön	
16			Sigtuna Märsta GK - Blåf2014 1
17	SOL GF - Miniortruppen 3 Grön - Friståendelag 2		
18		Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Gul	
19			Sigtuna Märsta GK - Blåf2014 A
20	Södertälje GSF - FTF Turkos		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

SCHEMA

SJUAN - FLICKISEN

HALLEN ÖPPNAR

08:00

Börja med att ackreditera er vid sekretariatet i huvudentrén innan ni går till omklädningsrummen på bottenvåningen. **Det går inte att komma in i hallen innan 08:00!**

LEDARSAMLING

08:30

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

08:50

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
08:50–08:57	Sollentunagymnasterna MT2	Järfällagymnasterna Mörkblå 15B
08:57–09:04	Saltsjöbadens IF MT Röd 1	SOL GF Miniortruppen 2 Svart
09:04–09:11	SOL GF Miniortruppen 3 Svart	Södertälje GSF FUT Minior
09:11–09:18	SOL GF Miniortruppen 3 Röd	Täby GF BAS1 blå
09:18–09:25	Järfällagymnasterna Mörkblå 15B	Sollentunagymnasterna MT2
09:25–09:32	SOL GF Miniortruppen 2 Svart	Saltsjöbadens IF MT Röd 1
09:32–09:39	Södertälje GSF FUT Minior	SOL GF Miniortruppen 3 Svart
09:39–09:46	Täby GF BAS1 blå	SOL GF Miniortruppen 3 Röd

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

09:55

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför ingången till tävlingshallen. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning för matta. Funktionärer finns på plats för att hjälpa lagen att hitta rätt. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

CA 12:15

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

STARTORDNING

SJUAN - FLICKISEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Järfällagymnasterna - Mörkblå 15B - Friståendelag 1		
2		Saltsjöbadens IF - MT Röd 1	
3	Järfällagymnasterna - Mörkblå 15B - Friståendelag 2		
4			Södertälje GSF - FUT Minior
5	SOL GF - Miniortruppen 2 Svart		
6		SOL GF - Miniortruppen 3 Svart	
7			Täby GF - BAS1 blå
8	Södertälje GSF - FUT Minior		
9		SOL GF - Miniortruppen 3 Röd	
10	Täby GF - BAS1 blå - Friståendelag 1		
11			Sollentunagymnasterna - MT2
12	Täby GF - BAS1 blå - Friståendelag 2		
13		Järfällagymnasterna - Mörkblå 15B	
14	Sollentunagymnasterna - MT2 - Friståendelag 1		
15			Saltsjöbadens IF - MT Röd 1
16	Sollentunagymnasterna - MT2 - Friståendelag 2		
17		SOL GF - Miniortruppen 2 Svart	
18	Saltsjöbadens IF - MT Röd 1 - Friståendelag 1		
19			SOL GF - Miniortruppen 3 Svart
20	Saltsjöbadens IF - MT Röd 1 - Friståendelag 2		
21		Södertälje GSF - FUT Minior	
22	Saltsjöbadens IF - MT Röd 1 - Friståendelag 3		
23			SOL GF - Miniortruppen 3 Röd
24	SOL GF - Miniortruppen 3 Svart - Friståendelag 1		
25		Täby GF - BAS1 blå	
26	SOL GF - Miniortruppen 3 Svart - Friståendelag 2		
27			Järfällagymnasterna - Mörkblå 15B
28	SOL GF - Miniortruppen 3 Röd - Friståendelag 1		
29		Sollentunagymnasterna - MT2	
30	SOL GF - Miniortruppen 3 Röd - Friståendelag 2		
31			SOL GF - Miniortruppen 2 Svart



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

SCHEMA

SJUAN - SALTON

LEDARSAMLING

12:45

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

13:05

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
13:05–13:12	Södertälje GSF FTF Turkos	GF Wermdö FT2
13:12–13:19	SOL GF Ungdomstruppen Gul	Vasagymnastik Lag Turkos
13:19–13:26	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Vit	Tyresögymnastiken Syrorna
13:26–13:33	GCF Uppsala Sverker	Enebybergsgymnasterna Bas12vit
13:33–13:40	GF Wermdö FT2	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Svart
13:40–13:47	Vasagymnastik Lag Turkos	Södertälje GSF FTF Turkos
13:47–13:54	Tyresögymnastiken Syrorna	SOL GF Ungdomstruppen Gul
13:54–14:01	Enebybergsgymnasterna Bas12vit	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Vit
14:01–14:08	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Svart	GCF Uppsala Sverker

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

14:15

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför ingången till tävlingshallen. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning för matta. Funktionärer finns på plats för att hjälpa lagen att hitta rätt. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING

ca 16:35

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

STARTORDNING

SJUAN - SALTON

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	GF Wermdö - FT2 - Friståendelag 1		
2		SOL GF - Ungdomstruppen Gul	
3	GF Wermdö - FT2 - Friståendelag 2		
4			Enebybergsgymnasterna - Bas12vit
5	Vasagymnastik - Lag Turkos		
6		Stockholm Top Gymnastics - Bas- trupp Vit	
7			Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Svart
8	Tyresögymnastiken - Syrorna - Friståendelag 1		
9		GCF Uppsala - Sverker	
10	Tyresögymnastiken - Syrorna - Friståendelag 2		
11			Södertälje GSF - FTF Turkos
12	Enebybergsgymnasterna - Bas12vit - Friståendelag 1		
13		GF Wermdö - FT2	
14			SOL GF - Ungdomstruppen Gul
15	Enebybergsgymnasterna - Bas12vit - Friståendelag 2		
16		Vasagymnastik - Lag Turkos	
17			Stockholm Top Gymnastics - Bas- trupp Vit
18	Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Svart		
19		Tyresögymnastiken - Syrsorna	
20			GCF Uppsala - Sverker
21	Södertälje GSF - FTF Turkos		
22		Enebybergsgymnasterna - Bas12vit	
23			GF Wermdö - FT2
24	SOL GF - Ungdomstruppen Gul - Friståendelag 1		
25		Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Svart	
26			Vasagymnastik - Lag Turkos
27	SOL GF - Ungdomstruppen Gul - Friståendelag 2		
28		Södertälje GSF - FTF Turkos	
29			Tyresögymnastiken - Syrsorna
30	GCF Uppsala - Sverker		



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

SCHEMA SEXAN

LEDARSAMLING 17:05

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING 17:25

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
17:25–17:32	GCF Uppsala Sverker lag BLÅ	SOL GF Ungdomstruppen Rosa
17:32–17:39	Trosa Truppgymnastikförening	Täby GF Tävlingstrupp Turkos
17:39–17:46	Sofia GF Ungdom 7	Mälaröggymnasterna Team Turkos
17:46–17:53	SOL GF Ungdomstruppen Rosa	Enebybergsgymnasterna U Grön dam
17:53–18:00	Täby GF Tävlingstrupp Turkos	GCF Uppsala Sverker lag BLÅ
18:00–18:07	Mälaröggymnasterna Team Turkos	Trosa Truppgymnastikförening
18:07–18:14	Enebybergsgymnasterna U Grön dam	Sofia GF Ungdom 7

DEFILERING & TÄVLINGSSTART 18:20

Gymnaster och ledare står redo och uppställda utanför ingången till tävlingshallen. Defileringen sker föreningsvis enligt klassens startordning för matta. Funktionärer finns på plats för att hjälpa lagen att hitta rätt. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång. Se startordning på följande sida.

PRISUTDELNING CA 20:15

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



PM2 SOL-CUPEN

HÖSTEN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
8-9 november 2025

STARTORDNING

SEXAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Ungdomstruppen Rosa - Friståendelag 1		
2		GCF Uppsala - Sverker lag BLÅ	
3	SOL GF - Ungdomstruppen Rosa - Friståendelag 2		
4			Mälarökgymnasterna - Team Turkos
5	Täby GF - Tävlingsgrupp Turkos		
6		Trosa Truppgymnastikförening	
7			Enebybergsgymnasterna - U Grön dam
8	Mälarökgymnasterna - Team Turkos Himmel		
9		Sofia GF - Ungdom 7	
10	Mälarökgymnasterna - Team Turkos Hav		
11			GCF Uppsala - Sverker lag BLÅ
12	Enebybergsgymnasterna - U Grön dam - Friståendelag 1		
13		SOL GF - Ungdomstruppen Rosa	
14	Enebybergsgymnasterna - U Grön dam - Friståendelag 2		
15			Trosa Truppgymnastikförening
16	GCF Uppsala - Sverker lag BLÅ		
17		Täby GF - Tävlingsgrupp Turkos	
18			Sofia GF - Ungdom 7
19	Trosa Truppgymnastikförening		
20		Mälarökgymnasterna - Team Turkos	
21			SOL GF - Ungdomstruppen Rosa
22	Sofia GF - Ungdom 7 - Friståendelag 1		
23		Enebybergsgymnasterna - U Grön dam	
24			Täby GF - Tävlingsgrupp Turkos
25	Sofia GF - Ungdom 7 - Friståendelag 2		