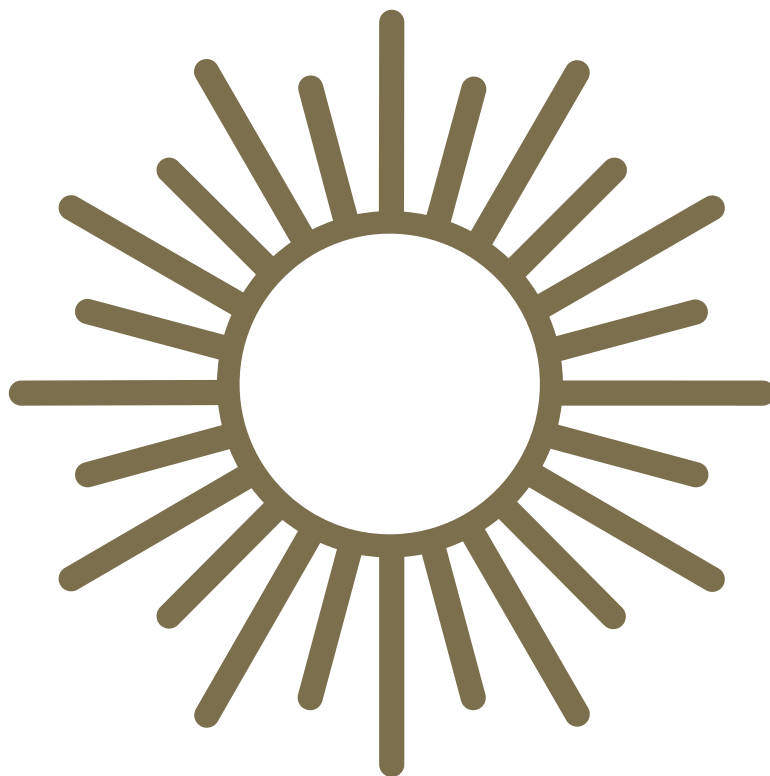


PM2



SOL GF

SOL-CUPEN

10-11 MAJ 2025

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 2025

INFO

DATUM

Lördag 10 maj

08:15–11:20: Nian
11:35–14:25: Åttan - Kullerbyttan
14:40–17:30: Åttan - Hjulningen
17:45–20:30: Åttan - Rondaten

Söndag 11 maj

08:30–12:30: Sjuan - Flickisen
12:45–16:30: Sjuan - Salton
16:35–20:30: Sexan

NY HALL!

PLATS

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

Den nya hallen har tyvärr 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 **25 april**. 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, 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.

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

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
10-11 maj 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

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
10-11 maj 2025

UNDER TÄVLINGEN

SKOFRI HALL

I den nybyggda Tellusborshallen råder skoförbud. Vid entrén kommer det att finnas skoskydd och 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. 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

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
10-11 maj 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 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.
Ingen resultatredovisning sker i hallen, på prisutdelning eller på internet.
Ingen rangordning av lagen görs.

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

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se

Kontakt
info@sol-cupen.se

Datum
10-11 maj 2025

PUBLIK

SKOFRI HALL

I den nybyggda Tellusborshallen råder skoförbud. Vid entrén kommer det att finnas skoskydd och 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

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 2025

HÅLLTIDER LÖRDAG

NIAN

07:45 Hallen öppnar - Inte möjligt att komma in tidigare
08:15 Ledarsamling
08:35–09:24 Förträning
09:35 Defilering och tävlingsstart
ca 11:10 Prisutdelning

Deltagande lag

Saltsjöbadens IF	FT Blå 7
SOL GF	Grundtruppen 1 Grön
SOL GF	Grundtruppen 1 Gul
SOL GF	Grundtruppen 2 Grön
SOL GF	Grundtruppen 2 Gul
Strängnäs GF	16-Svart
Tyresögymnastiken	Illrarna

ÅTTAN KULLERBYTTAN

11:35 Ledarsamling
11:55–12:37 Förträning
12:45 Defilering och tävlingsstart
ca 14:15 Prisutdelning

Deltagande lag

GF Wermdö	MT1
Nacka GF	M16 Lila
Sofia GF	Mini 3
Strängnäs GF	16-Grön
Strängnäs GF 1	6-Lila
Värmdö Gymnastikakademi	Rubin

ÅTTAN HJULNINGEN

14:40 Ledarsamling
15:00–15:42 Förträning
15:50 Defilering och tävlingsstart
ca 17:20 Prisutdelning

Deltagande lag

Mälarögyptnasterna	Team Gul
SOL GF	Miniortruppen 1 Grön
SOL GF	Miniortruppen 1 Röd
Sollentunagymnasterna	FT 4 röd
Sollentunagymnasterna	FT 4 svart
Stockholm Top Gymnastics	Bas Trupp Lila

ÅTTAN RONDATEN

17:45 Ledarsamling
18:05–18:47 Förträning
18:55 Defilering och tävlingsstart
ca 20:20 Prisutdelning

Deltagande lag

Järfällagymnasterna	TG 15B
Legacy Allstars	Team Legends
Nacka GF	Briljant
Nacka GF	Diamanter
SOL GF	Miniortruppen 2 Grön
Stockholm Top Gymnastics	Bastrupp Gul



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 2025

HÅLLTIDER SÖNDAG

SJUAN FLICKISEN

08:00	Hallen öppnar - Inte möjligt att komma in tidigare
08:30	Ledarsamling
08:50–09:53	Förträning
10:00	Defilering och tävlingsstart
ca 12:20	Prisutdelning

Deltagande lag

Enebybergsgymnasterna	Bas10 vit
GCF Uppsala	Bas2-15
Huddinge GF	TTY blå
Nacka GF	F14
Sofia GF	Minior 3
SOL GF	Miniortruppen 1 Svart
SOL GF	Miniortruppen 3 Grön
Sollentunagymnasterna	FT4
Värmdö Gymnastikakademi	Safir

SJUAN SALTON

12:45	Ledarsamling
13:05–14:01	Förträning
14:10	Defilering och tävlingsstart
ca 16:20	Prisutdelning

Deltagande lag

Enebybergsgymnasterna	Bas 11 Grön
GF Wermdö	FT1
Saltsjöbadens IF	MT Röd 1
Södertälje GSF	FUT yngre
SOL GF	Ungdomstruppen Grön
SOL GF	Ungdomstruppen Gul
Värmdö Gymnastikakademi	Ametist
Vasa Gymnastik	Vit

SEXAN

16:45	Ledarsamling
17:05–18:01	Förträning
18:10	Defilering och tävlingsstart
ca 20:20	Prisutdelning

Deltagande lag

Brommagymnasterna	Fty Gul
Nacka GF	F13 Lila
Nacka GF	F14
Södertälje GSF	FUT yngre
SOL GF	Miniortruppen 3 Röd
SOL GF	Ungdom/Junior Gul
Täby GF	Gymnastiskola år 5
Tyresögyrnastiken	UT Lila



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 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 1 Gul	SOL GF Grundtruppen 1 Grön
08:42–08:49	Strängnäs GF 16-Svart	Saltsjöbadens IF FT Blå 7
08:49–08:56	Tyresögymnastiken Illrarna	SOL GF Grundtruppen 2 Grön
08:56–09:03	SOL GF Grundtruppen 1 Grön	SOL GF Grundtruppen 2 Gul
09:03–09:10	Saltsjöbadens IF FT Blå 7	SOL GF Grundtruppen 1 Gul
09:10–09:17	SOL GF Grundtruppen 2 Grön	Strängnäs GF 16-Svart
09:17–09:24	SOL GF Grundtruppen 2 Gul	Tyresögymnastiken Illrarna

DEFILERING & TÄVLINGSSTART 09:35

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 11:10

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 2025

STARTORDNING

NIAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Saltsjöbadens IF - FT Blå 7 - Friståendelag 1		
2		Tyresögymnastiken - Illrarna	
3			Strängnäs GF - 16-Svart
4	Saltsjöbadens IF - FT Blå 7 - Friståendelag 2		
5		SOL GF - Grundtruppen 2 Gul	
6	Saltsjöbadens IF - FT Blå 7 - Friståendelag 3		
7			SOL GF - Grundtruppen 1 Grön
8	SOL GF - Grundtruppen 1 Gul		
9		Strängnäs GF - 16-Svart	
10	SOL GF - Grundtruppen 2 Grön - Friståendelag 1		
11			Saltsjöbadens IF - FT Blå 7
12	SOL GF - Grundtruppen 2 Grön - Friståendelag 2		
13		SOL GF - Grundtruppen 1 Grön	
14			SOL GF - Grundtruppen 1 Gul
15	SOL GF - Grundtruppen 2 Grön - Friståendelag 3		
16		Saltsjöbadens IF - FT Blå 7	
17	Tyresögymnastiken - Illrarna		
18			SOL GF - Grundtruppen 2 Grön
19	SOL GF - Grundtruppen 2 Gul		
20		SOL GF - Grundtruppen 1 Gul	
21	Strängnäs GF - 16-Svart		
22			Tyresögymnastiken - Illrarna
23	SOL GF - Grundtruppen 1 Grön - Friståendelag 1		
24		SOL GF - Grundtruppen 2 Grön	
25			SOL GF - Grundtruppen 2 Gul
26	SOL GF - Grundtruppen 1 Grön - Friståendelag 2		



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 2025

SCHEMA

ÅTTAN - KULLERBYTTAN

LEDARSAMLING

11:35

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

11:55

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
11:55–12:02	Strängnäs GF 16-Lila	GF Wermdö MT1
12:02–12:09	Strängnäs GF 16-Grön	Nacka GF M16 Lila
12:09–12:16	Värmdö Gymnastikakademi Rubin	Sofia GF Mini 3
12:16–12:23	GF Wermdö MT1	Strängnäs GF 16-Lila
12:23–12:30	Nacka GF M16 Lila	Strängnäs GF 16-Grön
12:30–12:37	Sofia GF Mini 3	Värmdö Gymnastikakademi Rubin

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

12:45

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 14:15

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 2025

STARTORDNING

ÅTTAN - KULLERBYTTAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	GF Wermdö - MT1- Friståendelag 1		
2		Strängnäs GF - 16-Grön	
3	GF Wermdö - MT1- Friståendelag 2		
4			Värmdö Gymnastikakademi - Rubin
5	Nacka GF - M16 Lila - Friståendelag 1		
6		Strängnäs GF - 16-Lila	
7	Nacka GF - M16 Lila - Friståendelag 2		
8			Sofia GF - Mini 3
9	Strängnäs GF - 16-Grön		
10		Värmdö Gymnastikakademi - Rubin	
11			GF Wermdö - MT1
12	Strängnäs GF - 16-Lila		
13		Sofia GF - Mini 3	
14			Nacka GF - M16 Lila
15	Värmdö Gymnastikakademi - Rubin		
16		GF Wermdö - MT1	
17			Strängnäs GF - 16-Grön
18	Sofia GF - Mini 3		
19		Nacka GF - M16 Lila	
20			Strängnäs GF - 16-Lila



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 2025

SCHEMA

ÅTTAN - HJULNINGEN

LEDARSAMLING

14:40

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

15:00

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
15:00–15:07	Mälarögyptnasterna Team Gul	SOL GF Miniortruppen 1 Röd
15:07–15:14	Sollentunagymnasterna FT 4 svart	Stockholm Top Gymnastics Bas Trupp Lila
15:14–15:21	Sollentunagymnasterna FT 4 röd	SOL GF Miniortruppen 1 Grön
15:21–15:28	SOL GF Miniortruppen 1 Röd	Mälarögyptnasterna Team Gul
15:28–15:35	Stockholm Top Gymnastics Bas Trupp Lila	Sollentunagymnasterna FT 4 svart
15:35–15:42	SOL GF Miniortruppen 1 Grön	Sollentunagymnasterna FT 4 röd

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

15:50

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 17:20

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 2025

STARTORDNING

ÅTTAN - HJULNINGEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Miniortruppen 1 Grön - Friståendelag 1		
2		SOL GF - Miniortruppen 1 Röd	
3	SOL GF - Miniortruppen 1 Grön - Friståendelag 2		
4			Sollentunagymnasterna - FT 4 svart
5	Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Lila - Friståendelag 1		
6		Mälarögyptnasterna - Team Gul	
7	Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Lila - Friståendelag 2		
8			Sollentunagymnasterna - FT 4 röd
9	SOL GF - Miniortruppen 1 Röd - Friståendelag 1		
10		Sollentunagymnasterna - FT 4 svart	
11	SOL GF - Miniortruppen 1 Röd - Friståendelag 2		
12			SOL GF - Miniortruppen 1 Grön
13	SOL GF - Miniortruppen 1 Röd - Friståendelag 3		
14		Sollentunagymnasterna - FT 4 röd	
15			Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Lila
16	Mälarögyptnasterna - Team Gul		
17		SOL GF - Miniortruppen 1 Grön	
18			SOL GF - Miniortruppen 1 Röd
19	Sollentunagymnasterna - FT 4 svart		
20		Stockholm Top Gymnastics - Bas Trupp Lila	
21			Mälarögyptnasterna - Team Gul
22	Sollentunagymnasterna - FT 4 röd		



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 2025

SCHEMA

ÅTTAN - RONDATEN

LEDARSAMLING
17:45

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING
18:05

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
18:05–18:12	Legacy Allstars Team Legends	SOL GF Miniortruppen 2 Grön
18:12–18:19	Nacka GF Briljant	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Gul
18:19–18:26	Nacka GF Diamanter	Järfällagymnasterna TG 15B
18:26–18:33	SOL GF Miniortruppen 2 Grön	Legacy Allstars Team Legends
18:33–18:40	Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Gul	Nacka GF Briljant
18:40–18:47	Järfällagymnasterna TG 15B	Nacka GF Diamanter

**DEFILERING
& TÄVLINGSSTART**
18:55

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 20:20

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 2025

STARTORDNING

ÅTTAN - RONDATEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Legacy Allstars - Team Legends		
2		SOL GF - Miniortruppen 2 Grön	
3			Nacka GF - Diamanter
4	Nacka GF - Briljant		
5		Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Gul	
6			Järfällagymnasterna - TG 15B
7	Nacka GF - Diamanter		
8		Legacy Allstars - Team Legends	
9			SOL GF - Miniortruppen 2 Grön
10	Järfällagymnasterna - TG 15B		
11		Nacka GF - Briljant	
12			Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Gul
13	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Friståendelag 1		
14		Nacka GF - Diamanter	
15	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Friståendelag 2		
16			Legacy Allstars - Team Legends
17	Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Gul - Friståendelag 1		
18		Järfällagymnasterna - TG 15B	
19			Nacka GF - Briljant
20	Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Gul - Friståendelag 2		



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 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	Värmdö Gymnastikakademi Safir	Huddinge GF TTY blå
08:57–09:04	GCF Uppsala Bas2-15	SOL GF Miniortruppen 3 Grön
09:04–09:11	Nacka GF F14	SOL GF Miniortruppen 1 Svart
09:11–09:18	Sofia GF Minior 3	Sollentunagymnasterna FT4
09:18–09:25	Huddinge GF TTY blå	Enebybergsgymnasterna Bas10 vit
09:25–09:32	SOL GF Miniortruppen 3 Grön	Värmdö Gymnastikakademi Safir
09:32–09:39	SOL GF Miniortruppen 1 Svart	GCF Uppsala Bas2-15
09:39–09:46	Sollentunagymnasterna FT4	Nacka GF F14
09:46–09:53	Enebybergsgymnasterna Bas10 vit	Sofia GF Minior 3

**DEFILERING
& TÄVLINGSSTART**
10:00

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 12:20

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 2025

STARTORDNING

SJUAN - FLICKISEN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Huddinge GF - TTY blå		
2		GCF Uppsala - Bas2-15	
3	Huddinge GF - TTY blå - Friståendelag 2		
4			Sollentunagymnasterna - FT4
5	SOL GF - Miniortruppen 3 Grön - Friståendelag 1		
6		Nacka GF - F14	
7	SOL GF - Miniortruppen 3 Grön - Friståendelag 2		
8			Enebybergsgymnasterna - Bas10 vit
9	SOL GF - Miniortruppen 1 Svart - Friståendelag 1		
10		Sofia GF - Minior 3	
11	SOL GF - Miniortruppen 1 Svart - Friståendelag 2		
12			Värmdö Gymnastikakademi - Safir
13	Sollentunagymnasterna - FT4 - Friståendelag 1		
14		Huddinge GF - TTY blå	
15			GCF Uppsala - Bas2-15
16	Sollentunagymnasterna - FT4 - Friståendelag 2		
17		SOL GF - Miniortruppen 3 Grön	
18			Nacka GF - F14
19	Enebybergsgymnasterna - Bas10 vit		
20		SOL GF - Miniortruppen 1 Svart	
21			Sofia GF - Minior 3
22	Värmdö Gymnastikakademi - Safir		
23		Sollentunagymnasterna - FT4	
24			Huddinge GF - TTY blå
25	GCF Uppsala - Bas2-15		
26		Enebybergsgymnasterna - Bas10 vit	
27			SOL GF - Miniortruppen 3 Grön
28	Nacka GF - F14		
29		Värmdö Gymnastikakademi - Safir	
30			SOL GF - Miniortruppen 1 Svart
31	Sofia GF - Minior 3		



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 2025

SCHEMA

SJUAN - SALTON

LEDARSAMLING

12:45

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING

13:05

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
13:05–13:12	GF Wermdö FTI	SOL GF Ungdomstruppen Gul
13:12–13:19	Vasa Gymnastik Vit	SOL GF Ungdomstruppen Grön
13:19–13:26	Södertälje GSF FUT yngre	Saltsjöbadens IF MT Röd 1
13:26–13:33	Värmdö Gymnastikakademi Ametist	Enebybergsgymnasterna Bas 11 Grön
13:33–13:40	SOL GF Ungdomstruppen Gul	GF Wermdö FTI
13:40–13:47	SOL GF Ungdomstruppen Grön	Vasa Gymnastik Vit
13:47–13:54	Saltsjöbadens IF MT Röd 1	Södertälje GSF FUT yngre
13:54–14:01	Enebybergsgymnasterna Bas 11 Grön	Värmdö Gymnastikakademi Ametist

DEFILERING & TÄVLINGSSTART

14:10

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 16:20

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



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 2025

STARTORDNING

SJUAN - SALTON

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Värmdö Gymnastikakademi - Ametist		
2		Vasa Gymnastik - Vit	
3			Saltsjöbadens IF - MT Röd 1
4	GF Wermdö - FT1		
5		SOL GF - Ungdomstruppen Gul	
6			Södertälje GSF - FUT yngre
7	Saltsjöbadens IF - MT Röd 1 - Friståendelag 1		
8		Enebybergsgymnasterna - Bas 11 Grön	
9	Saltsjöbadens IF - MT Röd 1 - Friståendelag 2		
10			SOL GF - Ungdomstruppen Grön
11	Saltsjöbadens IF - MT Röd 1 - Friståendelag 3		
12		Värmdö Gymnastikakademi - Ametist	
13	Södertälje GSF - FUT yngre		
14			Vasa Gymnastik - Vit
15	SOL GF - Ungdomstruppen Grön - Friståendelag 1		
16		GF Wermdö - FT1	
17	SOL GF - Ungdomstruppen Grön - Friståendelag 2		
18			SOL GF - Ungdomstruppen Gul
19	Vasa Gymnastik - Vit		
20		Saltsjöbadens IF - MT Röd 1	
21			Enebybergsgymnasterna - Bas 11 Grön
22	SOL GF - Ungdomstruppen Gul - Friståendelag 1		
23		Södertälje GSF - FUT yngre	
24			Värmdö Gymnastikakademi - Ametist
25	SOL GF - Ungdomstruppen Gul - Friståendelag 2		
26		SOL GF - Ungdomstruppen Grön	
27			GF Wermdö - FT1
28	Enebybergsgymnasterna - Bas 11 Grön		



PM2 SOL-CUPEN

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 2025

SCHEMA SEXAN

LEDARSAMLING 16:45

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

FÖRTRÄNING 17:05

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
17:05–17:12	Brommagymnasterna Fty Gul	Nacka GF F13 Lila
17:12–17:19	Nacka GF F14	SOL GF Miniortruppen 3 Röd
17:19–17:26	Södertälje GSF FUT yngre	SOL GF Ungdom/Junior Gul
17:26–17:33	Täby GF Gymnastikskola år 5	Tyresögymnastiken UT Lila
17:33–17:40	Nacka GF F13 Lila	Brommagymnasterna Fty Gul
17:40–17:47	SOL GF Miniortruppen 3 Röd	Nacka GF F14
17:47–17:54	SOL GF Ungdom/Junior Gul	Södertälje GSF FUT yngre
17:54–18:01	Tyresögymnastiken UT Lila	Täby GF Gymnastikskola år 5

DEFILERING & TÄVLINGSSTART 18:10

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

VÅREN 2025

Webb
sol-cupen.se
Kontakt
info@sol-cupen.se
Datum
10-11 maj 2025

STARTORDNING

SEXAN

START NR	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Södertälje GSF - FUT yngre		
2		SOL GF - Ungdom/Junior Gul	
3			Täby GF - Gymnastikskola år 5
4	Nacka GF - F13 Lila - Friståendelag 1		
5		Nacka GF - F14	
6	Nacka GF - F13 Lila - Friståendelag 2		
7			SOL GF - Miniortruppen 3 Röd
8	Täby GF - Gymnastikskola år 5		
9		Tyresögymnastiken - UT Lila	
10			Brommagymnasterna - Fty Gul
11	SOL GF - Miniortruppen 3 Röd - Friståendelag 1		
12		Södertälje GSF - FUT yngre	
13	SOL GF - Miniortruppen 3 Röd - Friståendelag 2		
14			SOL GF - Ungdom/Junior Gul
15	Brommagymnasterna - Fty Gul - Shimmer		
16		Nacka GF - F13 Lila	
17	Brommagymnasterna - Fty Gul - Shine		
18			Nacka GF - F14
19	SOL GF - Ungdom/Junior Gul - Friståendelag 1		
20		Täby GF - Gymnastikskola år 5	
21	SOL GF - Ungdom/Junior Gul		
22			Tyresögymnastiken - UT Lila
23	Nacka GF - F14		
24		SOL GF - Miniortruppen 3 Röd	
25			Södertälje GSF - FUT yngre
26	Tyresögymnastiken - UT Lila - Friståendelag 1		
27		Brommagymnasterna - Fty Gul	
28			Nacka GF - F13 Lila
29	Tyresögymnastiken - UT Lila - Friståendelag 2		