

21-22 NOVEMBER 2026 **PM2**

SOL CUP EN



NIVÅ 6-9

TELLUSBORGSHALLEN, STOCKHOLM

DATUM

TÄVLING

LÖRDAG 21 NOVEMBER

08:00—10:55: Nian & Åttan - Kullerbyttan
11:05—14:15: Åttan - Hjulningen
14:25—17:40: Åttan - Rondaten
17:50—20:40: Åttan - Flickisen

SÖNDAG 22 NOVEMBER

08:30—12:20: Sjuan - Salton
12:40—16:30: Sjuan - Handvolten
16:50—20:30: Sexan

PLATS

TÄVLINGSHALL

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

INFÖR TÄVLINGEN

TÄVLINGSMUSIK

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 laddas upp på lagets anmälningssida på sol-cupen.se i form av mp3-filer senast **6 november**.

Lag som väljer att inte ladda upp musik, eller laddar upp den för sent kommer att tävla till musik vald av tävlingsledningen.

MUSIKVAL

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

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.

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

BEDÖMNINGSUNDERLAG

Nytt för i år!

Bedömningsunderlag för samtliga grenar lämnas in digitalt längst ned på lagets anmälningssida på [sol-cupen.se](#). Länk till lagets anmälningssida har ni fått i samband med registrering och dessutom på mail. Den digitala inlämningen är öppen fram till och med fredagen 20 november.

För lag som inte lämnar in underlagen digitalt behöver ni skriva 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 kopian i hallen så tänk på att ha dem redo när ni kommer.

Tävlingsbestämmelser finns i [PML](#).

Bedömningsunderlag finns att hämta på [Gymnastikförbundets hemsida](#). Följande underlag ska användas:

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

SKOFRI HALL

I den nybyggda Tellusborgshallen råder skoförbud. Vid entrén kan man välja att ställa skorna i ett skoställ eller ta på sig ett par skoskydd. Gymnaster och ledare tar med sig sina skor 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 gymmapåse 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 den 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 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 och kommer att finnas uppsatt utanför tävlingshallen och omklädningsrummen.

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.

Fristående förträningen 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 fristående förträningen 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.

PRISUTDELNING & RESULTAT

Vi följer Gymnastikförbundets rekommendationer för resultat och ceremonier.

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 YNGRE

I Åttan Yngre får alla deltagare guldmedalj!
Ledarna delges lagets poäng samt poolens snittpoäng per gren efter tävlingens slut.
Ingen resultatredovisning sker i hallen, på prisutdelning eller på internet.

ÅTTAN ÄLDRE, SJUAN & SEXAN

Åttan Äldre (från 10 år), Sjuan och Sexan genomförs som 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 fristående starter är det lagets bästa resultat som räknas och eventuella medaljer delas ut till hela laget (inklusive de gymnaster som avstått fristående denna gång).

SKOFRI HALL

I den nybyggda Tellusborgshallen råder skoförbud. Vid entrén kan man välja att ställa skorna i ett skoställ eller ta på sig ett par skoskydd. Gymnaster och ledare tar med sig sina skor 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 solig promenad till hallen. Har man inte möjlighet att åka kommunalt hela vägen är den närmsta stora parkeringen i Liljeholmstorget Galleria. Från gallerian är det ca 20 minuters promenad eller en station med tunnelbanan.

ENTRÉPRISER

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.

NIAN & ÅTTAN KULLERBYTTAN

07:30 Hallen öppnar
08:00 Ledarsamling
08:20—09:09 Förträning
09:15 Defilering och
tävlingsstart
ca 10:45 Prisutdelning

DELTAGANDE LAG

GF Stockholm Top Gymnastics - Bas trupp
Grön **ÅTTAN**
GT Vikingarna - Ft3-1718 **ÅTTAN**
Nacka GF - M18 Violet **NIAN**
Saltsjöbadens IF - FT Röd 8 **ÅTTAN**
SOL GF - Grundtruppen 1 Grön **NIAN**
SOL GF - Grundtruppen 2 Grön **ÅTTAN**
SOL GF - Grundtruppen 2 Gul **NIAN**

ÅTTAN HJULNINGEN

11:05 Ledarsamling
11:25—12:14 Förträning
12:20 Defilering och
tävlingsstart
ca 14:05 Prisutdelning

DELTAGANDE LAG

GF Wermdö - BT2
Huddinge gymnastikförening - TTY
Orange
Nacka GF - M17 rosa 1
Nacka GF - M17 rosa A
Nacka GF - M17 violett
Vasa Gymnastik - Blå
Värmdö Gymnastikakademi - Opal

ÅTTAN RONDATEN

14:25 Ledarsamling
14:45—15:34 Förträning
15:40 Defilering och
tävlingsstart
ca 17:30 Prisutdelning

DELTAGANDE LAG

GF Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp
blå
GF Stockholm Top Gymnastics - TT4
GK Trollbäcken - MT Pantrarna
Järfällagymnasterna - Trupp Grön 17C
SOL GF - Miniortruppen 1 Röd
SOL GF - Miniortruppen 1 Svart
Vendelsö GF - MT1

ÅTTAN FLICKISEN

17:50 Ledarsamling
18:10—18:52 Förträning
19:00 Defilering och
tävlingsstart
ca 20:30 Prisutdelning

DELTAGANDE LAG

GF Stockholm Top Gymnastics - Bas trupp
lila
GF Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp
Röd
GT Vikingarna - FT2 Nord
GT Vikingarna - FT2 Syd
SOL GF - Miniortruppen 2 Grön
SOL GF - Miniortruppen 3 Grön

SJUAN SALTÖN

07:45	Hallen öppnar
08:30	Ledarsamling
08:50—09:46	Förträning
09:55	Defilering och tävlingsstart
ca 12:10	Prisutdelning

DELTAGANDE LAG

GF Wermdö - FT4
GF Wermdö - FT5
Huddinge GF - TTY Gul
IK EskilstunaGymnasterna - Röd
Nacka GF - FlöLila
Saltsjöbadens IF - MT Röd 1
SOL GF - Miniortruppen 2 Röd
SOL GF - Miniortruppen 2 Svart

SJUAN HANDVOLTEN

12:40	Ledarsamling
13:00—13:56	Förträning
14:05	Defilering och tävlingsstart
ca 16:20	Prisutdelning

DELTAGANDE LAG

GK Trollbäcken - FT Rubin
Hammarbygymnasterna - Blå 1
Sigtuna Märsta GK - 2014
SOL GF - Miniortruppen 3 Röd
SOL GF - Ungdomstruppen Grön
SOL GF - Ungdomstruppen Gul
Trosa Truppgymnastikförening - Trosa
Truppgymnastikförening
Vendelsö GF - FT4

SEXAN

16:50	Ledarsamling
17:10—18:06	Förträning
18:15	Defilering och tävlingsstart
ca 20:20	Prisutdelning

DELTAGANDE LAG

Drevvikens Dans och GF - Elittruppen
GF Stockholm Top Gymnastics - Tävlingsgruppen 2
GK Trollbäcken - UT Gul
Sofia GF - Ungdom 6
SOL GF - Miniortruppen 3 Svart
SOL GF - Ungdomstruppen Rosa
Trosa Truppgymnastikförening - Trosa
Truppgymnastikförening
Tumba Gymnastik - Ungdomstruppen

07:30 HALLEN ÖPPNAR

Börja med att akkreditera er vid sekretariatet i huvudentrén innan ni går till omklädningsrummen på bottenvåningen. **Det går inte att komma in i hallen innan 07:30!**

08:00 LEDARSAMLING

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

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.

08:20 FÖRTRÄNING

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
08:20—08:27	GF Stockholm Top Gymnastics Bas trupp Grön ÅTTAN	SOL GF Grundtruppen 2 Grön ÅTTAN
08:27—08:34	Nacka GF M18 Violet NIAN	SOL GF Grundtruppen 1 Grön NIAN
08:34—08:41	GT Vikingarna Ft3-1718 ÅTTAN	Saltsjöbadens IF FT Röd 8 ÅTTAN
08:41—08:48	SOL GF Grundtruppen 2 Grön ÅTTAN	SOL GF Grundtruppen 2 Gul NIAN
08:48—08:55	SOL GF Grundtruppen 1 Grön NIAN	GF Stockholm Top Gymnastics Bas trupp Grön ÅTTAN
08:55—09:02	Saltsjöbadens IF FT Röd 8 ÅTTAN	Nacka GF M18 Violet NIAN
09:02—09:09	SOL GF Grundtruppen 2 Gul NIAN	GT Vikingarna Ft3-1718 ÅTTAN

09:15 DEFILERING & TÄVLINGSSTART

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.

- Saltsjöbadens IF - FT Röd 8 **ÅTTAN**
- Nacka GF - M18 Violet **NIAN**
- SOL GF - Grundtruppen 2 Grön **ÅTTAN**
- SOL GF - Grundtruppen 2 Gul **NIAN**
- SOL GF - Grundtruppen 1 Grön **NIAN**
- GF Stockholm Top Gymnastics - Bas trupp Grön **ÅTTAN**
- GT Vikingarna - Ft3-1718 **ÅTTAN**

10:45 PRISUTDELNING

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

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.

STARTORDNING NIAN & ÅTTAN - KULLERBYTTAN

START #	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	GF Stockholm Top Gymnastics - Bas trupp Grön (ÅTTAN)		
2		Saltsjöbadens IF - FT Röd 8 (ÅTTAN)	
3	SOL GF - Grundtruppen 2 Gul (NIAN)		
4			SOL GF - Grundtruppen 2 Grön (ÅTTAN)
5	SOL GF - Grundtruppen 1 Grön - Friståendelag 1 (NIAN)		
6		Nacka GF - M18 Violet (NIAN)	
7	SOL GF - Grundtruppen 1 Grön - Friståendelag A (NIAN)		
8			GT Vikingarna - Ft3-1718 (ÅTTAN)
9		SOL GF - Grundtruppen 2 Grön (ÅTTAN)	
10	GT Vikingarna - Ft3-1718 (ÅTTAN)		
11			Saltsjöbadens IF - FT Röd 8 (ÅTTAN)
12	SOL GF - Grundtruppen 2 Grön - Friståendelag 1 (ÅTTAN)		
13		GF Stockholm Top Gymnastics - Bas trupp Grön (ÅTTAN)	
14	SOL GF - Grundtruppen 2 Grön - Friståendelag 2 (ÅTTAN)		
15			Nacka GF - M18 Violet (NIAN)
16		SOL GF - Grundtruppen 2 Gul (NIAN)	
17	Nacka GF - M18 Violet (NIAN)		
18			SOL GF - Grundtruppen 1 Grön (NIAN)
19	Saltsjöbadens IF - FT Röd 8 - Lag blå (ÅTTAN)		
20		SOL GF - Grundtruppen 1 Grön (NIAN)	
21			GF Stockholm Top Gymnastics - Bas trupp Grön (ÅTTAN)
22	Saltsjöbadens IF - FT Röd 8 - Lag vit (ÅTTAN)		
23		GT Vikingarna - Ft3-1718 (ÅTTAN)	
24			SOL GF - Grundtruppen 2 Gul (NIAN)

11:05 LEDARSAMLING

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

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.

11:25 FÖRTRÄNING

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
11:25–11:32	Nacka GF M17 violett	Huddinge gymnastikförening TTY Orange
11:32–11:39	Vasa Gymnastik Blå	GF Wermdö BT2
11:39–11:46	Nacka GF M17 rosa 1	Nacka GF M17 rosa A
11:46–11:53	Huddinge gymnastikförening TTY Orange	Värmdö Gymnastikakademi Opal
11:53–12:00	GF Wermdö BT2	Nacka GF M17 violett
12:00–12:07	Nacka GF M17 rosa A	Vasa Gymnastik Blå
12:07–12:14	Värmdö Gymnastikakademi Opal	Nacka GF M17 rosa 1

12:20 DEFILERING & TÄVLINGSSTART

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.

1. **Nacka GF** - M17 violett
2. **Nacka GF** - M17 rosa 1
3. **Nacka GF** - M17 rosa A
4. **Vasa Gymnastik** - Blå
5. **Värmdö Gymnastikakademi** - Opal
6. **Huddinge gymnastikförening** - TTY Orange
7. **GF Wermdö** - BT2

14:05 PRISUTDELNING

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

I Åttan Yngre 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.

STARTORDNING ÅTTAN - HJULNINGEN

START #	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Vasa Gymnastik - Blå - Pärla		
2		Nacka GF - M17 violett	
3	Vasa Gymnastik - Blå - Korall		
4			Nacka GF - M17 rosa A
5	Värmdö Gymnastikakademi - Opal		
6		Nacka GF - M17 rosa 1	
7	Huddinge gymnastikförening - TTY Orange		
8			GF Wermdö - BT2
9	Nacka GF - M17 rosa A		
10		Vasa Gymnastik - Blå	
11			Nacka GF - M17 violett
12	GF Wermdö - BT2		
13		Värmdö Gymnastikakademi - Opal	
14			Nacka GF - M17 rosa 1
15		Huddinge gymnastikförening - TTY Orange	
16	Nacka GF - M17 rosa 1		
17			Vasa Gymnastik - Blå
18	Nacka GF - M17 violett - Måne		
19		Nacka GF - M17 rosa A	
20			Värmdö Gymnastikakademi - Opal
21	Nacka GF - M17 violett - Stjärna		
22		GF Wermdö - BT2	
23			Huddinge gymnastikförening - TTY Orange

14:25 LEDARSAMLING

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

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.

14:45 FÖRTRÄNING

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
14:45—14:52	GK Trollbäcken MT Pantrarna	GF Stockholm Top Gymnastics Bastrupp blå
14:52—14:59	SOL GF Miniortruppen 1 Svart	SOL GF Miniortruppen 1 Röd
14:59—15:06	GF Stockholm Top Gymnastics TT4	Järfällagymnasterna Trupp Grön 17C
15:06—15:13	GF Stockholm Top Gymnastics Bastrupp blå	Vendelsö GF MT1
15:13—15:20	SOL GF Miniortruppen 1 Röd	GK Trollbäcken MT Pantrarna
15:20—15:27	Järfällagymnasterna Trupp Grön 17C	SOL GF Miniortruppen 1 Svart
15:27—15:34	Vendelsö GF MT1	GF Stockholm Top Gymnastics TT4

15:40 DEFILERING & TÄVLINGSSTART

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.

1. Järfällagymnasterna - Trupp Grön 17C
2. GF Stockholm Top Gymnastics - TT4
3. GF Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp blå
4. SOL GF - Miniortruppen 1 Svart
5. SOL GF - Miniortruppen 1 Röd
6. Vendelsö GF - MT1
7. GK Trollbäcken - MT Pantrarna

17:30 PRISUTDELNING

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

I Åttan Yngre 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.

STARTORDNING ÅTTAN - RONDATEN

START #	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Miniortruppen 1 Röd - Friståendelag 1		
2		Järfällagymnasterna - Trupp Grön 17C	
3	SOL GF - Miniortruppen 1 Röd - Friståendelag A		
4			GK Trollbäcken - MT Pantrarna
5	Vendelsö GF - MT1 - Blå		
6		GF Stockholm Top Gymnastics - TT4	
7	Vendelsö GF - MT1 - Vit		
8			GF Stockholm Top Gymnastics - TT4
9	GF Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp blå		
10		SOL GF - Miniortruppen 1 Svart	
11	GK Trollbäcken - MT Pantrarna - Lag 1		
12			Järfällagymnasterna - Trupp Grön 17C
13	GK Trollbäcken - MT Pantrarna - Lag A		
14		SOL GF - Miniortruppen 1 Röd	
15	GF Stockholm Top Gymnastics - TT4 - Friståendelag 1		
16			SOL GF - Miniortruppen 1 Svart
17	GF Stockholm Top Gymnastics - TT4 - Friståendelag A		
18		Vendelsö GF - MT1	
19	Järfällagymnasterna - Trupp Grön 17C - Lag blå		
20			GF Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp blå
21	Järfällagymnasterna - Trupp Grön 17C - Lag röd		
22		GF Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp blå	
23			SOL GF - Miniortruppen 1 Röd
24	SOL GF - Miniortruppen 1 Svart		
25		GK Trollbäcken - MT Pantrarna	
26			Vendelsö GF - MT1

17:50 LEDARSAMLING

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

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.

18:10 FÖRTRÄNING

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
18:10—18:17	GF Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Röd	SOL GF Miniortruppen 2 Grön
18:17—18:24	GT Vikingarna FT2 Syd	GF Stockholm Top Gymnastics Bas trupp lila
18:24—18:31	GT Vikingarna FT2 Nord	SOL GF Miniortruppen 3 Grön
18:31—18:38	SOL GF Miniortruppen 2 Grön	GF Stockholm Top Gymnastics Bastrupp Röd
18:38—18:45	GF Stockholm Top Gymnastics Bas trupp lila	GT Vikingarna FT2 Syd
18:45—18:52	SOL GF Miniortruppen 3 Grön	GT Vikingarna FT2 Nord

19:00 DEFILERING & TÄVLINGSSTART

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.

1. SOL GF - Miniortruppen 3 Grön
2. SOL GF - Miniortruppen 2 Grön
3. GF Stockholm Top Gymnastics - Bas trupp lila
4. GF Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Röd
5. GT Vikingarna - FT2 Syd
6. GT Vikingarna - FT2 Nord

20:30 PRISUTDELNING

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

Åttan Äldre (från 10 år), Sjuan och Sexan genomförs som 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.

STARTORDNING ÅTTAN - FLICKISEN

START #	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	GF Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Röd		
2		SOL GF - Miniortruppen 3 Grön	
3	GT Vikingarna - FT2 Syd		
4			SOL GF - Miniortruppen 2 Grön
5	GT Vikingarna - FT2 Nord		
6		GF Stockholm Top Gymnastics - Bas trupp lila	
7	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Friståendelag 1		
8			SOL GF - Miniortruppen 3 Grön
9	SOL GF - Miniortruppen 2 Grön - Friståendelag A		
10		GF Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Röd	
11			GT Vikingarna - FT2 Nord
12	GF Stockholm Top Gymnastics - Bas trupp lila		
13		GT Vikingarna - FT2 Syd	
14			GF Stockholm Top Gymnastics - Bas trupp lila
15	SOL GF - Miniortruppen 3 Grön - Friståendelag 1		
16		GT Vikingarna - FT2 Nord	
17			GF Stockholm Top Gymnastics - Bastrupp Röd
18	SOL GF - Miniortruppen 3 Grön - Friståendelag A		
19		SOL GF - Miniortruppen 2 Grön	
20			GT Vikingarna - FT2 Syd

07:45 HALLEN ÖPPNAR

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!**

08:30 LEDARSAMLING

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

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.

08:50 FÖRTRÄNING

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
08:50—08:57	SOL GF Miniortruppen 2 Röd	Huddinge GF TTY Gul
08:57—09:04	GF Wermdö FT4	GF Wermdö FT5
09:04—09:11	Nacka GF F16Lila	IK EskilstunaGymnasterna Röd
09:11—09:18	Saltsjöbadens IF MT Röd 1	SOL GF Miniortruppen 2 Svart
09:18—09:25	Huddinge GF TTY Gul	SOL GF Miniortruppen 2 Röd
09:25—09:32	GF Wermdö FT5	GF Wermdö FT4
09:32—09:39	IK EskilstunaGymnasterna Röd	Nacka GF F16Lila
09:39—09:46	SOL GF Miniortruppen 2 Svart	Saltsjöbadens IF MT Röd 1

09:55 DEFILERING & TÄVLINGSSTART

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.

1. GF Wermdö - FT5
2. GF Wermdö - FT4
3. Huddinge GF - TTY Gul
4. Saltsjöbadens IF - MT Röd 1
5. SOL GF - Miniortruppen 2 Svart
6. SOL GF - Miniortruppen 2 Röd
7. Nacka GF - F16Lila
8. IK EskilstunaGymnasterna - Röd

12:10 PRISUTDELNING

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

Åttan Äldre (från 10 år), Sjuan och Sexan genomförs som 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.

STARTORDNING SJUAN - SALTÖN

START #	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	SOL GF - Miniortruppen 2 Svart - Friståendelag Rosa		
2		GF Wermdö - FT5	
3	SOL GF - Miniortruppen 2 Svart - Friståendelag Turkos		
4			SOL GF - Miniortruppen 2 Röd
5	Nacka GF - F16Lila		
6		Huddinge GF - TTY Gul	
7	SOL GF - Miniortruppen 2 Röd - Friståendelag 1		
8			IK EskilstunaGymnasterna - Röd
9	SOL GF - Miniortruppen 2 Röd - Friståendelag A		
10		Saltsjöbadens IF - MT Röd 1	
11	IK EskilstunaGymnasterna - Röd - Friståendelag 1		
12			Saltsjöbadens IF - MT Röd 1
13	IK EskilstunaGymnasterna - Röd - Friståendelag A		
14		GF Wermdö - FT4	
15	Saltsjöbadens IF - MT Röd 1 - Splitt		
16			GF Wermdö - FT5
17	Saltsjöbadens IF - MT Röd 1 - Spagat		
18		SOL GF - Miniortruppen 2 Svart	
19	GF Wermdö - FT4		
20			Huddinge GF - TTY Gul
21	GF Wermdö - FT5 - Friståendelag 1 - Blå		
22		Nacka GF - F16Lila	
23	GF Wermdö - FT5 - Friståendelag A - Vit		
24			GF Wermdö - FT4
25	Huddinge GF - TTY Gul - Lag 1		
26		SOL GF - Miniortruppen 2 Röd	
27			SOL GF - Miniortruppen 2 Svart
28	Huddinge GF - TTY Gul - Lag A		
29		IK EskilstunaGymnasterna - Röd	
30			Nacka GF - F16Lila

12:40 LEDARSAMLING

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

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.

13:00 FÖRTRÄNING

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
13:00–13:07	SOL GF Ungdomstruppen Grön	Trosa Truppgymnastikförening Trosa Truppgymnastikförening
13:07–13:14	Hammarbygymnasterna Blå 1	SOL GF Ungdomstruppen Gul
13:14–13:21	Sigtuna Märsta GK 2014	GK Trollbäcken FT Rubin
13:21–13:28	Vendelsö GF FT4	SOL GF Miniortruppen 3 Röd
13:28–13:35	Trosa Truppgymnastikförening Trosa Truppgymnastikförening	SOL GF Ungdomstruppen Grön
13:35–13:42	SOL GF Ungdomstruppen Gul	Hammarbygymnasterna Blå 1
13:42–13:49	GK Trollbäcken FT Rubin	Sigtuna Märsta GK 2014
13:49–13:56	SOL GF Miniortruppen 3 Röd	Vendelsö GF FT4

14:05 DEFILERING & TÄVLINGSSTART

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.

1. **Sigtuna Märsta GK** - 2014
2. **SOL GF** - Miniortruppen 3 Röd
3. **SOL GF** - Ungdomstruppen Gul
4. **SOL GF** - Ungdomstruppen Grön
5. **Vendelsö GF** - FT4
6. **Trosa Truppgymnastikförening** - Trosa Truppgymnastikförening
7. **Hammarbygymnasterna** - Blå 1
8. **GK Trollbäcken** - FT Rubin

16:20 PRISUTDELNING

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

Åttan Äldre (från 10 år), Sjuan och Sexan genomförs som 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.

STARTORDNING SJUAN - HANDVOLTEN

START #	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	Hammarbygymnasterna - Blå 1 - Friståendelag röd		
2		Sigtuna Märsta GK - 2014	
3	Hammarbygymnasterna - Blå 1 - Friståendelag vit		
4			SOL GF - Ungdomstruppen Grön
5	SOL GF - Ungdomstruppen Gul - Friståendelag 1		
6		SOL GF - Miniortruppen 3 Röd	
7	SOL GF - Ungdomstruppen Gul - Friståendelag A		
8			GK Trollbäcken - FT Rubin
9	SOL GF - Ungdomstruppen Grön - Friståendelag 1		
10		Vendelsö GF - FT4	
11	SOL GF - Ungdomstruppen Grön - Friståendelag A		
12			SOL GF - Miniortruppen 3 Röd
13	GK Trollbäcken - FT Rubin		
14		Trosa Truppgymnastikförening - Trosa Truppgymnastikförening	
15	SOL GF - Miniortruppen 3 Röd - Friståendelag 1		
16			Sigtuna Märsta GK - 2014
17	SOL GF - Miniortruppen 3 Röd - Friståendelag A		
18		Hammarbygymnasterna - Blå 1	
19	Vendelsö GF - FT4		
20			Trosa Truppgymnastikförening - Trosa Truppgymnastikförening
21	Sigtuna Märsta GK - 2014 - Friståendelag 1		
22		SOL GF - Ungdomstruppen Gul	
23			Vendelsö GF - FT4
24	Sigtuna Märsta GK - 2014 - Friståendelag A		
25		SOL GF - Ungdomstruppen Grön	
26			Hammarbygymnasterna - Blå 1
27	Trosa Truppgymnastikförening - Trosa Truppgymnastikförening		
28		GK Trollbäcken - FT Rubin	
29			SOL GF - Ungdomstruppen Gul

16:50 LEDARSAMLING

Samling vid luftgolvet i tävlingshallen.

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.

17:10 FÖRTRÄNING

TID	MATTA/AIRTRACK	HOPP
17:10–17:17	SOL GF Ungdomstruppen Rosa	GF Stockholm Top Gymnastics Tävlingstruppen 2
17:17–17:24	Drevvikens Dans och GF Elittruppen	Trosa Truppgymnastikförening Trosa Truppgymnastikförening
17:24–17:31	Tumba Gymnastik Ungdomstruppen	SOL GF Miniortruppen 3 Svart
17:31–17:38	GK Trollbäcken UT Gul	Sofia GF Ungdom 6
17:38–17:45	GF Stockholm Top Gymnastics Tävlingstruppen 2	SOL GF Ungdomstruppen Rosa
17:45–17:52	Trosa Truppgymnastikförening Trosa Truppgymnastikförening	Drevvikens Dans och GF Elittruppen
17:52–17:59	SOL GF Miniortruppen 3 Svart	Tumba Gymnastik Ungdomstruppen
17:59–18:06	Sofia GF Ungdom 6	GK Trollbäcken UT Gul

18:15 DEFILERING & TÄVLINGSSTART

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.

1. **SOL GF** - Ungdomstruppen Rosa
2. **SOL GF** - Miniortruppen 3 Svart
3. **Drevvikens Dans och GF** - Elittruppen
4. **Trosa Truppgymnastikförening** - Trosa Truppgymnastikförening
5. **GF Stockholm Top Gymnastics** - Tävlingsgruppen 2
6. **GK Trollbäcken** - UT Gul
7. **Tumba Gymnastik** - Ungdomstruppen
8. **Sofia GF** - Ungdom 6

20:20 PRISUTDELNING

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

Åttan Äldre (från 10 år), Sjuan och Sexan genomförs som 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.

STARTORDNING SEXAN

START #	FRISTÅENDE	MATTA/AIRTRACK	HOPP
1	GK Trollbäcken - UT Gul		
2		SOL GF - Ungdomstruppen Rosa	
3			SOL GF - Miniortruppen 3 Svart
4	SOL GF - Ungdomstruppen Rosa - Friståendelag 1		
5		Drevvikens Dans och GF - Elittruppen	
6	SOL GF - Ungdomstruppen Rosa - Friståendelag A		
7			Tumba Gymnastik - Ungdomstruppen
8	SOL GF - Miniortruppen 3 Svart - Friståendelag 1		
9		Trosa Truppgymnastikförening - Trosa Truppgymnastikförening	
10	SOL GF - Miniortruppen 3 Svart - Friståendelag A		
11			Sofia GF - Ungdom 6
12	Tumba Gymnastik - Ungdomstruppen		
13		GF Stockholm Top Gymnastics - Tävlingstruppen 2	
14			Drevvikens Dans och GF - Elittruppen
15	Sofia GF - Ungdom 6		
16		GK Trollbäcken - UT Gul	
17			Trosa Truppgymnastikförening - Trosa Truppgymnastikförening
18	Drevvikens Dans och GF - Elittruppen		
19		SOL GF - Miniortruppen 3 Svart	
20			GF Stockholm Top Gymnastics - Tävlingstruppen 2
21	Trosa Truppgymnastikförening - Trosa Truppgymnastikförening		
22		Tumba Gymnastik - Ungdomstruppen	
23			GK Trollbäcken - UT Gul
24	GF Stockholm Top Gymnastics - Tävlingstruppen 2		
25		Sofia GF - Ungdom 6	
26			SOL GF - Ungdomstruppen Rosa