21-22 NOVEMBER 2026 **PM2**

SOL CUPEN

SOL GF
TRUPPGYMNASTIK

NIVÅ 6-9
TELLUSBORGSHALLEN, STOCKHOLM

INFÖR TÄVLINGEN

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

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 kopiator 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*

UNDER TÄVLINGEN

SKOFRI HALL

I den nybyggda Tellusborgshallen råder skoförbud. Vid entrén kan man välja att ställa skorna i ett skosträll 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 gympapåse 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).

UNDER TÄVLINGEN

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.

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

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

PUBLIK

SKOFRI HALL

I den nybyggda Tellusborgshallen råder skoförbud. Vid entrén kan man välja att ställa skorna i ett skosträll 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	BARN UPP TILL 15 ÅR	BARN UNDER 4 ÅR
100 kr	50 kr	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.

HÅLLTIDER LÖRDAG

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 Violett [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

HÅLLTIDER SÖNDAG

SJUAN SALTON

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 - F16Lila
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 - Tävlingstruppen 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

SCHEMA NIAN & ÅTTAN - KULLERBYTTAN

07:30 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 07:30!**

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 Violett 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 Violett 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.

1. **SOL GF** - Grundtruppen 2 Gul NIAN
2. **SOL GF** - Grundtruppen 2 Grön ÅTTAN
3. **SOL GF** - Grundtruppen 1 Grön NIAN
4. **GT Vikingarna** - Ft3-1718 ÅTTAN
5. **GF Stockholm Top Gymnastics** - Bas trupp Grön ÅTTAN
6. **Nacka GF** - M18 Violett NIAN
7. **Saltsjöbadens IF** - FT Röd 8 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	**Nacka GF** - M18 Violett NIAN		
2		**SOL GF** - Grundtruppen 2 Gul NIAN	
3			**SOL GF** - Grundtruppen 2 Grön ÅTTAN
4	**Saltsjöbadens IF** - FT Röd 8 - Lag blå ÅTTAN		
5		**GT Vikingarna** - Ft3-1718 ÅTTAN	
6			**SOL GF** - Grundtruppen 1 Grön NIAN
7	**Saltsjöbadens IF** - FT Röd 8 - Lag vit ÅTTAN		
8		**GF Stockholm Top Gymnastics** - Bas trupp Grön ÅTTAN	
9	**SOL GF** - Grundtruppen 2 Grön - Fristående lag 1 ÅTTAN		
10			**SOL GF** - Grundtruppen 2 Gul NIAN
11	**SOL GF** - Grundtruppen 2 Grön - Fristående lag 2 ÅTTAN		
12		**Nacka GF** - M18 Violett NIAN	
13			**GT Vikingarna** - Ft3-1718 ÅTTAN
14	**SOL GF** - Grundtruppen 1 Grön - Fristående lag 1 NIAN		
15		**Saltsjöbadens IF** - FT Röd 8 ÅTTAN	
~~16~~	~~**SOL GF** - Grundtruppen 1 Grön - Fristående lag A NIAN~~		
17			**GF Stockholm Top Gymnastics** - Bas trupp Grön ÅTTAN
18	**SOL GF** - Grundtruppen 2 Gul NIAN		
19		**SOL GF** - Grundtruppen 2 Grön ÅTTAN	
20			**Nacka GF** - M18 Violett NIAN
21	**GT Vikingarna** - Ft3-1718 ÅTTAN		
22		**SOL GF** - Grundtruppen 1 Grön NIAN	
23			**Saltsjöbadens IF** - FT Röd 8 ÅTTAN
24	**GF Stockholm Top Gymnastics** - Bas trupp Grön ÅTTAN		

SCHEMA ÅTTAN - HJULNINGEN

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

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

SCHEMA ÅTTAN - RONDATEN

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

SCHEMA ÅTTAN - FLICKISEN

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 2 Grön
2. **SOL GF** - Miniortruppen 3 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 2 Grön	
3			**SOL GF** - Miniortruppen 3 Grön
4	**GT Vikingarna** - FT2 Syd		
5		**GF Stockholm Top Gymnastics** - Bas trupp lila	
6			**GT Vikingarna** - FT2 Nord
7	**SOL GF** - Miniortruppen 3 Grön - Fristående lag 1		
8		**GF Stockholm Top Gymnastics** - Bastrupp Röd	
9			**SOL GF** - Miniortruppen 2 Grön
10	**SOL GF** - Miniortruppen 3 Grön - Fristående lag A		
11		**GT Vikingarna** - FT2 Syd	
12	**GT Vikingarna** - FT2 Nord		
13			**GF Stockholm Top Gymnastics** - Bas trupp lila
14	**SOL GF** - Miniortruppen 2 Grön - Fristående lag 1		
15		**SOL GF** - Miniortruppen 3 Grön	
16			**GF Stockholm Top Gymnastics** - Bastrupp Röd
17	**SOL GF** - Miniortruppen 2 Grön - Fristående lag A		
18		**GT Vikingarna** - FT2 Nord	
19			**GT Vikingarna** - FT2 Syd
20	**GF Stockholm Top Gymnastics** - Bas trupp lila		

SCHEMA **SJUAN - SALTON**

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

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

SCHEMA **SJUAN - HANDVOLTEN**

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 - Fristående lag röd		
2		**Sigtuna Märsta GK** - 2014	
3	**Hammarbygymnasterna** - Blå 1 - Fristående lag vit		
4			**SOL GF** - Ungdomstruppen Grön
5	**SOL GF** - Ungdomstruppen Gul - Fristående lag 1		
6		**SOL GF** - Miniortruppen 3 Röd	
7	**SOL GF** - Ungdomstruppen Gul - Fristående lag A		
8			**GK Trollbäcken** - FT Rubin
9	**SOL GF** - Ungdomstruppen Grön - Fristående lag 1		
10		**Vendelsö GF** - FT4	
11	**SOL GF** - Ungdomstruppen Grön - Fristående lag A		
12			**SOL GF** - Miniortruppen 3 Röd
13	**GK Trollbäcken** - FT Rubin		
14		**Trosa Truppgymnastikförening** - Trosa Truppgymnastikförening	
15	**SOL GF** - Miniortruppen 3 Röd - Fristående lag 1		
16			**Sigtuna Märsta GK** - 2014
17	**SOL GF** - Miniortruppen 3 Röd - Fristående lag A		
18		**Hammarbygymnasterna** - Blå 1	
19	**Vendelsö GF** - FT4		
20			**Trosa Truppgymnastikförening** - Trosa Truppgymnastikförening
21	**Sigtuna Märsta GK** - 2014 - Fristående lag 1		
22		**SOL GF** - Ungdomstruppen Gul	
23			**Vendelsö GF** - FT4
24	**Sigtuna Märsta GK** - 2014 - Fristående lag 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

SCHEMA **SEXAN**

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

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