



Mälarö Parkour välkomnar er till tävlingen

Mälarö Speedrun

4 Oktober 2025 i Mälaröhallen

Vad ni kan förvänta er:

Det kommer att bli en häftig dag med tävling i Speedrun. Under dagen arrangerar vi även ett Jam för er som inte vill tävla.

- Speedrun är en tävlingsform som går ut på att ta sig genom en bana med hinder på tid (För mer information se tävlingsbestämmelserna längs ned på sidan).

Tävlingen är öppen för åldrar 8 - 15 år (födda 2017 - 2010).

Tävlingen kommer att delas in i åldersklasser om vi har tillräckligt många anmällda.

- Jam är en öppen träning där vem som helst kan lära sig nya trix och träna på våra redskap i hallen. Föräldrar, syskon och kompisar får gärna delta eller titta på!

Vårt jam är öppet för alla åldrar.

Anmälan

Sista anmälningsdag för tävlingen är 29 september.

Anmälningsavgiften för tävling är 350 kr per person, då ingår även jam och T-shirt.

Det finns möjlighet att anmäla sig till vårt jam utan att vara med och tävla.

Anmälningsavgiften för jam är 100kr per person.

Anmälan är öppen på vår hemsida [malaromoves](https://malaromoves.se) nu!

För frågor kring Mälarö Speedrun kontakta: speedrun@malaromoves.se

TÄVLINGSBESTÄMMELSER SPEEDRUN

- Varje match innebär en tävling mellan två personer som tävlar på identiska banor bredvid varandra.
- Banorna är ca 15 meter långa och går ut på att ta sig fram och tillbaka förbi uppsatta hinder.
- Hur man tar sig förbi varje hinder är valfritt men varje hinder måste användas på ett eller annat sätt (man får alltså inte springa runt eller inte nudda något hinder).
- Vid felaktigt utförande går matchen om.
- Ingen placering för åldrarna 2017 - 2015, alla får medalj.
- Utslagning för åldrarna 2014 - 20010 med kvarts-, semi- och finalmatcher.
- Alla tävlar på samma bana.
- Förträning på banan sker 15 minuter innan tävlingen.
- Valfri klädsel men träningsskor och träningskläder rekommenderas.
- Smycken måste vara tejpade eller borttagna.