



Mälarö Parkour välkomnar er till tävlingen

Mälarö Speedrun

17 oktober 2026 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 7 - 14 år (födda 2019 - 2012).

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 10 oktober.

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

Generella Bestämmelser

- Varje match innebär att två personer tävlar på identiska banor bredvid varandra samtidigt.
- Banorna är ca 15-30 meter långa och går ut på att ta sig fram och tillbaka förbi uppsatta hinder under så kort tid som möjligt.
- 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 litet utförande fel (hoppas över ett litet hinder) adderas en sekund på atletens tid.
- Vid stort utförande fel (genväg, för tidig start) startar matchen om på nytt.

Yngre (2019-2017)

- Alla deltagare tävlar tre gånger i tre olika heat.
- Vem man möter i nästa heat bestäms utifrån vilken tid man fick i tidigare heat. Detta är för att få jämna och spännande matcher.
- Ingen placering. Alla deltagare får medalj.

Äldre (2016-2012)

- Alla deltagare tävlar två gånger i två olika heat.
- Vem man möter i heat två bestäms utifrån vilken tid man fick i heat ett. Detta är för att få jämna och spännande matcher.
- De åtta deltagare med snabbast tid går vidare till slutspel i kvartfinal. Kvartsfinalens startordning lottas fram.
- I slutspel gäller utslagning. Alltså går man vidare om man är snabbare än sin motståndare.
- Första, andra och tredje placering. Alla deltagare får medalj.