



# Mälaröspelen 2024

Söndagen den 5:e maj 2024 på Träkvista idrottsplats

Mälaröspelen 2024 anordnas som ett öppet hus för klasserna P/F 7 – 11 år samt som en sanktionerad tävling för klasserna P/F 12-13 och P/F 14-15.

## Öppet hus P/F 7 – 11

### **P/F 7-11 Öppet hus: 60m, 400m, Längd och Kula**

För P/F 7 – 11 anordnas Mälaröspelen som ett öppet hus där deltagarna får springa, hoppa längd och stöta kula så mycket de vill under 1h 30m. Den första timmen kommer det finnas möjlighet att springa sprint (60m). De sista 30 minuterna växlar vi över till 400m, så de som vill får springa lite längre. Varje deltagare får ett resultatkort där man själv kan skriva upp sina tider och längder.

I klasserna i öppet hus gäller Friidrottsförbundets nya tävlingsregler för barn. Det innebär kortare total tävlingstid, inga publicerade resultat och placeringar samt anpassade antal försök i grenarna.

Ett utmärkt tillfälle att ta med kompisar och syskon som vill prova på friidrott på ett kul sätt.

Deltagarmedalj och diplom till alla deltagare.

Preliminärt tidsprogram öppet hus

Söndag 5/5 8:30-10:00 (starten kan komma att senareläggas om tidsschemat tillåter)

Anmälan

Via easyrecord ([www.easyrecord.se/entry?12K9ee](http://www.easyrecord.se/entry?12K9ee))

Ordinarie anmälan är öppen t.o.m. fredag 26/4 2024. Därefter gäller efteranmälan i mån av plats.

Anmälningsavgift

Pris 120 kr per deltagare för alla grenar. 240 kr vid efteranmälan. Alla kostnader faktureras respektive klubb i efterhand. Deltagare som inte är medlemmar i en friidrottsklubb betalar med Swish på plats.

# Mälaröspelen P/F 13 och P/F 15

Född	Åldersklass	Grenar
2009-2010	P/F 15	80m, Längd, Höjd, Tresteg
2011-2012	P/F 13	60m, Längd, Höjd, Kula, Tresteg

Begränsningar i antal deltagare kan förekomma. Först anmäld gäller.

## Anmälan

Via easyrecord [www.easyrecord.se/entry?12K9ee](http://www.easyrecord.se/entry?12K9ee)

Sista anmälningsdag: fredag 26/4 2024

## Priser

I klasserna P/F 13 – P/F 15 delas medalj ut till de tre bästa i varje gren.

## Anmälningsavgift

100 kr/deltagare och gren upp till tre grenar. Därefter:

350 kr/deltagare för fyra grenar

400 kr/deltagare för fem grenar

Vi fakturerar anmälningsavgifterna i efterhand, inkl ev. efteranmälningar.

Återbud måste ske innan anmälningstidens utgång för att undvika fakturering.

## PM och tidsprogram

PM och tidsprogram presenteras på hemsida samt [easyrecord.se](http://easyrecord.se) senast torsdag 2/5

## Efteranmälan

Begränsad efteranmälan till dubbel anmälningsavgift och utan mängdrabatt fram till torsdag 2/5.

Frågor till tävlingsledare på [fridrott@malarosok.se](mailto:fridrott@malarosok.se)

Varmt Välkomna!