



**PM**  
**2**

***Varmt välkomna till Ö-cupen.  
Mälarögyptnasternas föreningstävling i  
Mälaröhallen 20-21 april.***

**Tävlingshall**

**Adress:** Mälaröhallen, Björkuddsvägen 100, 178 34 Ekerö.

Åk i god tid då det finns begränsat antal parkeringsplatser utanför hallen. Det kommer att bli fullt och vi hänvisar därför till närliggande parkeringsplatser. Se en karta längre ner i dokumentet.

**Kollektivt:** Åker man kollektivt heter den närmsta busshållplatsen Ekvägen.

**Entré och ackreditering**

Samla ihop alla gymnaster innan ni går in i hallen. Gymnaster och tränare går in vid nedre entrén och publik vid övre entrén.

**Ackreditering sker vid gymnastentrén i samband med att ni går in.**

I nedre entrén anmäler ni ert lag och lämnar in era bedömningsunderlag, 5 st/gren, samt deltagarlista och pensum/tydliga lista (tävlingens).

Här får ni även en varsin redskapslapp där ni fyller i önskemål kring redskap.

Det sitter lappar vid nedre entrén om vilket omklädningsrum ni ska använda. Det kommer att behöva vara 2 lag inne i varje omklädningsrum, så visa hänsyn till varandra och håll ordning på era saker. Var också förberedd på att det kommer vara lag från klassen innan i omklädningsrummen som ännu ej har hunnit ut, ni som lämnar ska lämna omklädningsrummen snygga, tränare är ansvariga för sina gymnaster. Alla blir glada om ni lämnar omklädningsrummen som ni själva vill ha dem när ni kommer. Om ni ska använda hårspray så gör det gärna utomhus.

Mälarögyptnasterna ansvarar inte för värdesaker som lämnas i omklädningsrummen.

## Tävlingslicens

Alla gymnaster som deltar måste ha en giltig tävlingslicens. Ett utdrag från Tydliga fd. Pensum skall tas med och visas upp i samband med ackrediteringen. Se till att den har samma ordning på gymnaster som deltagarlistan. Lagen behöver även ha ledare med giltig licens för de övningar som gymnasterna utför.

## Publik

Vi hälsar all publik välkomna och hoppas att det blir en bra samling som kan heja fram lagen. I Mälaröhallen finns läktare för publiken längs med ena långsidan. Så det finns gott om plats för hejarklackar!

## Entréavgifter

Vuxen - 100 kr

Barn 7 - 17 år - 60 kr

Barn 0 - 7 år - gratis

Entréavgift betalas på plats i entrén med Swish eller kontanter.

För att skapa en fin stämning på läktaren får alla besökare en ballong, det finns i olika färger så väljer föreningsfärg. Vill man köpa fler ballonger säljs det även i caféet.

## MG Café

I anslutning till läktaren finns MG café. Här säljer vi kaffe, fika, korv, dricka med mera. Man kan betala med Swish eller kontanter.

## Förträning

Innan förträning finns begränsat utrymme att värma upp. Ni får använda korridoren utanför omklädningsrummen. Till vänster när man kommer in genom gymnastentrén finns också en mindre yta där man köra uppvärmningsdanser eller liknande. Är det fint väder finns en bra yta utanför gymnastentrén. Var kreativa!

Förträningsschema hittar ni längre ner. På Fyran, vuxenklass, femman och sexan har lagen 5 minuter på varje redskap. På nian så är det 3 minuter på fristående och 6 minuter på varje redskap. Vi har en speaker som ropar upp när det är 1 minut kvar innan byte, samt när det är byte. Viktigt att lämna redskapet direkt när det är byte.

Redskapsfunktionärer kommer att göra i ordning redskapen så som ni önskat, men det är alltid du som ledare som är ytterst ansvarig för att redskapen står rätt inför varje tävlingsframträdande. Visa respekt för funktionärerna, det är ofta föräldrar utan erfarenhet som ställer upp ideellt på våra arrangemang.

## Musik

All musik ska mailas till [musik@malaromoves.se](mailto:musik@malaromoves.se) **senast 2 veckor innan tävlingen**, dvs 7 april. Skicka ett mail med musik för alla grenar i samma mail. Döp musikfilerna till lagets namn samt gren. Var tydlig i mailet vilket lag musiken tillhör samt vilken klass ni tävlar i. Filerna ska vara i mp3-format eller mp4-format. Skickar man inte in sin musik, väljer vi låtar åt er.

## Redskap

Hallen kommer att vara utrustad med följande redskap:

Dorado-trampetter (32, 36, 40 fjädrar)

LEG - trampett (28-fjädrad), LEG - tumblingolv, LEG - hoppbord, LEG - ansatsvåd



## Tider och ordning

Lördag 20 april öppnar hallen 8.30

Söndag 21 april öppnar hallen 8.00

Hålltider, förträningsschema, defileringsordning och startlistor finns bifogat och ligger på vår hemsida.

## Kontakt

Undrar du över något kan du maila: [ocupen@malaromoves.se](mailto:ocupen@malaromoves.se)

Vi alla i Mälarögyptnasterna  
Hälsar er hjärtligt välkomna till Ekerö!



MÄLARÖGYMNASTERNA