



## Välkommen till Mälarcupen 2011

Tävlingen äger rum i Åkeshovshallen som ligger ca 10 minuters gångväg från Scandic Hotell, Brommaplan. Tunnelbanestationen vid tävlingsarenan heter Åkeshov.

Tävlingen sker i *Bollhallen* och träning/uppvärmning i intilliggande *Gymnastikhall* samt i *tävlingshallen* enligt schema.

Endast tävlande gymnaster äger tillträde till Gymnastikhallen. Detta gäller speciellt under söndagen då endast de som ska tävla finalerna får träna i Gymnastikhallen. Vi ber er vänligen respektera detta.

### TIDER

Fre 16 sept	15.00-17.00	Gymnastikhallen öppen för uppvärmning och fysisk preparation
	17.00-19.30	Bollhallen öppen för träning. Beställ tid hos Tävlingsledarna
	20.00	Tekniskt möte på Scandic Bromma, Sal Lovön. Åkeshovshallen
Lör 17 sept	08.10-09.50	Uppvärmning SUB 1
	09.00	Domarmöte damer och herrar
	10.00-12.30	<b>TÄVLING SUB 1</b>
	12.50-14.30	Uppvärmning SUB 2
	14.40-14.55	<b>INVIGNING</b>
	15.00-17.30	<b>TÄVLING SUB 2</b>
	17.45	Prisutdelning mångkamp och lagtävling
20.00	Bankett i Åkeshovs simhall	
Sön 18 sept	09.30-10.45	Uppvärmning för grenfinalister
	10.00	Domarmöte damer och herrar
	11.00	<b>TÄVLING GRENFINALER</b>
	13.30	Prisutdelning grenfinaler

Träningstider för tävlingsdagarna i tävlingshallen meddelas på det Tekniska Mötet

### DELTAGARINGÅNG

Gymnaster, tränare och domare använder ”spelaringången” (till höger om huvudentrén). Där finner Ni märkta omklädningsrum. Gymnastikhallen får endast beträdas med gymnastikskor.

### TEKNISKT MÖTE

Det tekniska mötet äger rum fredagen den 16 september på Hotell Scandic, Brommaplan, i sal Lovön kl. **20.00**. Tävlingsystemet presenteras, deltagarkort, nummerlappar och startlistor m.m. delas ut. Observera att startordningen inom laget ska lämnas in direkt efter det tekniska mötet och kan **ej** ändras efter fredagen den **16 september kl. 21.00**.

Meddela eventuella strykningar så snart som möjligt, senast fredagen **16 september kl. 21.00**. **Alla föreningar** måste vara representerade på det tekniska mötet. Samordna gärna med en annan förening om ni inte kan närvara själva.

## **UPPVÄRMNING**

Det är tillåtet att värma upp i Gymnastikhallen under tävlingens gång. Det kan emellertid vara begränsad tillgång till vissa redskap.

## **STARTAVGIFT**

Startavgifter och bankettbiljetter betalas i förväg via Mälarcupens hemsida och paypal. Ingen tillåtelse att tävla om betalning ej har skett.

## **FÖRSÄKRING**

Alla gymnaster ska visa upp ett försäkringsbevis. Svenska Gymnastikförbundet och Mälarcupens organisationskommitté är ej ansvariga för skador, sjukdomar eller transporter till hemorten eller hemlandet. Alla deltagande klubbar och förbund är själva ansvariga för att gymnasterna har en fullgod försäkring som täcker eventuella skador, sjukdomar och transporter. Sverige har dock sjukvårdsavtal med de flesta Europeiska länderna. Organisationskommittén kommer att vilja se försäkringsbeskeden vid det tekniska mötet i Fäktningssalen.

## **TÄVLINGSREGLER**

Tävlingsregler finns på Mälarcupens hemsida.

## **LAGTÄVLING**

Laget kan bestå av 5 gymnaster alla 5 får tävla men de 3 högsta resultaten i varje gren oavsett ålderskategori räknas för lagpoängen.

## **FINALREGLER**

Till final går de 4 bästa från varje klass dock högst 2 från varje land.

Välkomna till en ny spännande Mälarcup!

**Agneta Göthberg**

Tävlingsledare damer

**David Ahlin**

Tävlingsledare herrar