



## PM Midgårdskastet 23/9 - 2023

IFK Märsta hälsar välkommen till kastmångkampen Midgårdskastet, som genomförs för 15:e året på Midgårdsvallen, Märsta (vägbeskrivning: <http://kartor.eniro.se/m/a4kKR>).

Första start är kl. 9:30. För tidsprogram, se hemsidan [www.ifkmarsta.se](http://www.ifkmarsta.se). Tidsprogrammet är ”bästa uppskattning”, och bygger på att allt flyter på bra. Vi strävar efter ett kompakt tidsschema. Eventuell förändring av starttid för kommande gren meddelas av grenledare vid avslut av respektive gren.

Inga nummerlappar kommer att användas.

Upprop sker 10 min före grenstart vid respektive kastplats. Varje tävlande får göra åtminstone två inkast, fler i mån av tid. Tre försök per gren gäller. Vid enstaka grenstart tillämpas fyra försök.

### **Redskapsvikter ungdom och senior:**

| Klass | Kula | Slägga | Diskus | Spjut | Boll | Vikt  |
|-------|------|--------|--------|-------|------|-------|
| MS    | 7,26 | 7,26   | 2      | 800   |      | 15,00 |
| P19   | 6    | 6      | 1,75   | 800   |      |       |
| P17   | 5    | 5      | 1,5    | 700   |      |       |
| P15   | 4    | 4      | 1      | 600   |      |       |
| P13   | 3    | 3      | 0,6    | 400   |      |       |
| P11   | 2    | 2      | 0,6    | 400   |      |       |
| P10   | 2    | 1*     | 0,6    |       | 300  |       |
| P9    | 2    | 0,5*   | 0,6    |       | 150  |       |

| Klass | Kula | Slägga | Diskus | Spjut | Boll | Vikt |
|-------|------|--------|--------|-------|------|------|
| KS    | 4    | 4      | 1      | 600   |      | 9,08 |
| F19   | 4    | 4      | 1      | 600   |      |      |
| F17   | 3    | 3      | 1      | 500   |      |      |
| F15   | 3    | 3      | 0,75   | 500   |      |      |
| F13   | 2    | 2      | 0,6    | 400   |      |      |
| F11   | 2    | 1*     | 0,6    | 400   |      |      |
| F10   | 2    | 1*     | 0,6    |       | 300  |      |
| F9    | 2    | 0,5*   | 0,6    |       | 150  |      |

\* ”mjukslägga”

**Redskapsvikter veteraner:**

| Klass | Kula | Slägga | Diskus | Spjut | Vikt  |
|-------|------|--------|--------|-------|-------|
| M35   | 7,26 | 7,26   | 2      | 800   | 15,88 |
| M40   | 7,26 | 7,26   | 2      | 800   | 15,88 |
| M45   | 7,26 | 7,26   | 2      | 800   | 15,88 |
| M50   | 6    | 6      | 1,5    | 700   | 11,34 |
| M55   | 6    | 6      | 1,5    | 700   | 11,34 |
| M60   | 5    | 5      | 1      | 600   | 9,08  |
| M65   | 5    | 5      | 1      | 600   | 9,08  |
| M70   | 4    | 4      | 1      | 500   | 7,26  |
| M75   | 4    | 4      | 1      | 500   | 7,26  |
| M80+  | 3    | 3      | 1      | 400   | 5,45  |
| Klass | Kula | Slägga | Diskus | Spjut | Vikt  |
| K35   | 4    | 4      | 1      | 600   | 9,08  |
| K40   | 4    | 4      | 1      | 600   | 9,08  |
| K45   | 4    | 4      | 1      | 600   | 9,08  |
| K50   | 3    | 3      | 1      | 500   | 7,26  |
| K55   | 3    | 3      | 1      | 500   | 7,26  |
| K60   | 3    | 3      | 1      | 500   | 5,45  |
| K65   | 3    | 3      | 1      | 500   | 5,45  |
| K70   | 3    | 3      | 1      | 500   | 5,45  |
| K75+  | 2    | 2      | 0,75   | 400   | 4,00  |

Vid poängberäkning används Friidrottsförbundets poängtabeller för seniorer, med korrektionsfaktorer i veteranklasserna.

Egna godkända kastredskap får användas. Lämna in för invägning senast en timme innan grenstart (kontakta sekretariatet). Egna kastredskap står till förfogande för övriga tävlande i samma klass under den aktuella grenen. Aktiv som medför och använder eget redskap ska meddela detta till funktionär på plats.

Ev. frågor innan tävlingen besvaras på [info@ifkmarsta.se](mailto:info@ifkmarsta.se).

Välkomna!

IFK Märsta Friidrott