



PM Midgårdskastet 21/9 - 2024

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. 9:00. För tidsprogram, se hemsidan 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. Observera att tidsprogrammet baseras på mångkampen. Första grenstart i mångkampen är det som gäller, efterföljande grenar körs direkt efter så de kan starta både tidigare och senare. Tiderna i programmet för efterföljande grenar är preliminära. De som är anmälda i enskilda grenar får därför vara extra uppmärksamma på tidsförändringar. Undantaget är P/F15 där de enskilda grenarna går separat från mångkampen. De som anmält sig till både mångkampen och enskilda grenar får tre extra kast som inte räknas med i mångkampen.

Veteranklasserna startar gemensamt. Endast första starttid är angiven. Efterföljande grenstarter bestäms av grenledare tillsammans med de tävlande. De som endast deltar i enstaka grenar får vara extra uppmärksamma.

Inga **nummerlappar** kommer att användas.

Upprop sker 20 min före grenstart vid respektive kastplats för första grenen. För efterföljande grenar sker upprop precis innan start. Varje tävlande får göra ett inkast, fler i mån av tid. Tre försök per gren gäller. Vid enstaka grenstart tillämpas 3+3.

Priser för P/F13 och uppåt till de tre främsta som deltar i mångkampen. Inget pris till de som endast deltar i enskilda grenar. DM medaljer till de tre främsta från Mittsvenska. Deltagarpris till P/F12 och yngre

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.

För ungdomsklasserna används Friidrottsförbundets poängtabeller för Castorama och barn 11år och yngre använder vi oss av Friidrottsförbundets poängtabell för 9-11år.

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.

Välkomna!

IFK Märsta Fridrott