



PM Midgårdskastet 20-21/9 - 2025

IFK Märsa hälsar välkommen till kastmångkampen Midgårdskastet, som genomförs för 16:e året på Midgårdsvallen, Märsa (vägbeskrivning: <http://kartor.eniro.se/m/a4kKR>).

Första start är kl. 10:00. 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. De som anmält sig till både mångkampen och enskilda grenar får tre extra kast som inte räknas med i mångkampen. De som enbart kör enstaka grenar har 6 kast.

Inga **nummerlappar** kommer att användas.

Ingen **avprickning** behövs.

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

Uppvärmning sker inne på arenan utan att störa pågående grenar.

Redskapsvikter ungdom och senior:

Klass	Kula	Slägga	Diskus	Spijut	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	Spijut	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” För 1kg finns både mjukslägga och metallslägga

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 Friidrott