



PM Midgårdskastet 20/9 - 2020

IFK Märsta hälsar välkommen till kastmångkampen Midgårdskastet, som genomförs på Midgårdsvallen, Märsta (vägbeskrivning: <http://kartor.eniro.se/m/a4kKR>). I år är det 92 kastare som gör sammanlagt 334 grenstarter. På grund av corona är det en del extra saker att ta i beaktande. Tack vare en överenskommelse med Sigtuna kommun kan vi dock erbjuda en zonindelad arena som möjliggör tävlingen. I övrigt tillämpar vi riktlinjer och rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och Sv Friidrottsförbundet. Vi ber er läsa igenom nedanstående text noggrant.

Vi har potentiella deltagare på väntelista. Om du blir förhindrad att delta, vänligen meddela oss på info@ifkmarsta.se så snart som möjligt, så att vi kan bereda plats för fler startande.

Första start är kl. 9:30. För tidsprogram, se hemsidan www.ifkmarsta.se där programmet läggs ut senast onsdagen 16/9. Tidsprogrammet är "bästa uppskattning", och bygger på att allt flyter på bra. Vi strävar efter ett så kompakt tidsschema som omständigheterna tillåter.

Covid-relaterat:

- **Ingen publik tillåts. Alla som finns på arenan ska ha en uppgift kopplad till tävlingen.**
- **Alla som befinner sig på tävlingsområdet ska vara fria från covid-19-symptom.**
- **Max en ledare per åldersklass och förening.**
- **Inga personer 70 år eller äldre får befinna sig på tävlingsområdet (varken som funktionär, tävlande eller ledare).**
- **Tävlingsområdet är indelat i avgränsade zoner (se karta nedan). Följ gruppledarens instruktioner om vem som får vistas i respektive zon.**
- **Medföljande ledare får vara beredd att rycka in som funktionär i "sin" grupp, för att minimera antalet personer i respektive zon.**
- **All uppvärmning sker utanför arenan.**
- **Första upprop/calling sker utanför arenan (se karta och tider nedan).**
- **Inga efteranmälningar kan göras.**

Generellt ber vi att funktionärer och aktiva hjälps åt på bästa sätt för att tävlingen ska löpa på smidigt. Eventuell förändring av starttid för kommande gren meddelas av grenledare vid avslut av respektive gren.

Inga nummerlappar kommer att användas.

Senast 20 min innan första grenstart hämtas startgruppen på plats utanför stängslet runt arenan enligt nedanstående karta och text. Upprop sker 15 min före grenstart vid respektive kastplats.

Varje tävlande får göra åtminstone två inkast, fler i mån av tid. Tre försök per gren gäller (d v s mångkampsregel). 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 Magnus Thor, 070-5988596). 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 grenledare på plats.

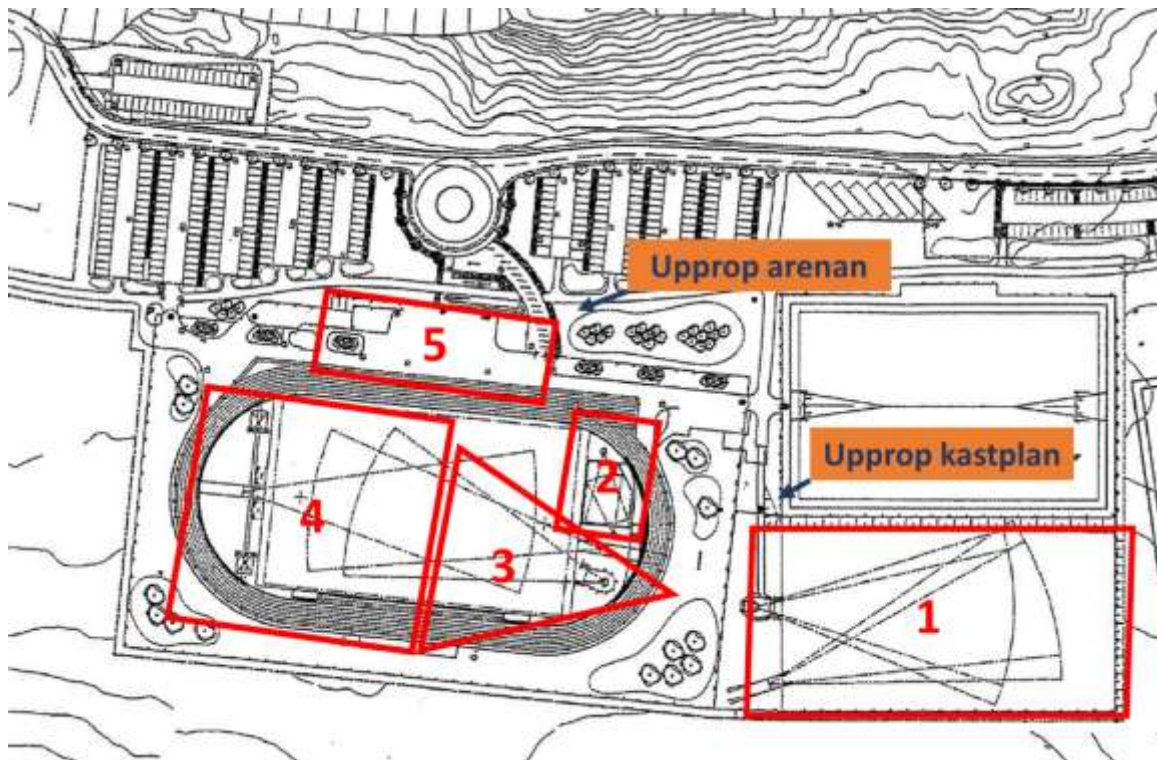
Släggor med vikt mindre än 2 kg är s k mjuksläggor. I de yngsta åldersklasserna mäts det längsta kastet av tre försök.

Ingen kioskförsäljning i år, tyvärr. Vi kommer att ha kall dryck till försäljning på "självservingsbasis" med betalning via Swish.

Ev. frågor innan tävlingen besvaras på info@ifkmarsta.se.

Välkomna!

IFK Märsta Friidrott



Zon 1: Kastplan

Zon 2: Kula

Zon 3: Diskus arean (även mjukslägga)

Zon 4: Spjut/boll

Zon 5: Läktare/sekretariat/invägning

Markerade uppropsplatser avser första gren i varje klass. Därefter följer man sin gruppleddare och dennes instruktioner.

Upprop:

Kl 09.10: Arena (zon 2, 3, 4): F13, P13, F9 samt F10

Kl 09.40: Kastplan (zon 1): P17, F17, P19, F19, M, K, Mvet, Kvet.

Kl 13.10: Arena: P15, F15, P9, P10

Kl 13.10: Kastplan: F13