

# Midgårdskastet



Anpassat till covid-19

20:e september 2020

**IFK Mårsta** inbjuder till den trettonde upplagan av kastmångkampen Midgårdskastet med första grenstart preliminärt kl. 9:00 söndagen den 20/9.

På grund av rådande pandemi genomförs tävlingen med en rad restriktioner som bygger på Folkhälsomyndighetens och Svenska Friidrottsförbundets riktlinjer. T.ex:

1. Ingen publik tillåts. Alla som finns på arenan ska ha en uppgift kopplad till tävlingen.
2. Max en ledare per åldersklass och förening.
3. Inga personer 70 år eller äldre får befinna sig på tävlingsområdet (varken som funktionär, tävlande eller ledare).
4. Tävlingsområdet kommer att delas in i olika zoner med maxantal på deltagare.
5. Medföljande ledare får vara beredd att rycka in som funktionär i "sin" grupp.
6. Vid många anmälda kan vi behöva reducera startfälten. Detta sker i så fall enligt principen "först till kvarn", dvs datum och klockslag på anmälan gäller.

## Klasser och Grenprogram:

P/F 9 o y	Födda 2011 o y	4-kamp	Kula, diskus(0,6kg), boll (150g), mjuk-slägga
P/F 10	Födda 2010	4-kamp	Kula, diskus(0,6kg), boll (300g), mjuk-slägga
P/F 11	Födda 2009	4-kamp	Kula, diskus, spjut, slägga/mjuk-slägga
P/F 13	Födda 2007-08	4-kamp	Kula, diskus, spjut, slägga
P/F 15	Födda 2005-06	4-kamp	Kula, diskus, spjut, slägga
P/F 17	Födda 2003-04	4-kamp	Kula, diskus, spjut, slägga
P/F 19	Födda 2001-02	4-kamp	Kula, diskus, spjut, slägga
M/K/Veteran (upp till MK65)		5-kamp	Kula, diskus, spjut, slägga och vikt

## Tävlingsform:

Kastmångkamp med 3 kastförsök i varje gren. Poängtabeller används, och totalplaceringen avgörs av den sammanlagda poängsumman. Man kan även delta i enstaka gren, då utan placering och pris. Vid deltagande i enstaka gren ges 4 kastförsök.

## Anmälan:

Anmälan skickas via e-post till [malin.thor@ifkmarsta.se](mailto:malin.thor@ifkmarsta.se).

**Sista anmälningsdag** är söndagen **13** september. Ange namn, klubb, ålder, klass och faktureringsadress. Notera att det kan bli väntelista i vissa klasser (se ovan, pkt 6).

## Startavgift:

180:-/deltagare i mångkampen. I klasserna P/F11, 10 och 9 år är avgiften 120kr. 60kr för

deltagande i enstaka gren. Startavgiften faktureras efterhand till respektive klubb.

**Efteranmälan:** På grund av corona-anpassningen kommer vi **inte** ta emot efteranmälningar.

**Priser:**

Mångkampsmedalj delas ut till de tre första i varje åldersklass som deltagit i samtliga grenar. I klasserna P/F 11,10 och 9 utdelas dessutom diplom till alla deltagare. Inget pris för deltagande i enstaka gren.

**Tidsprogram/PM:** Lägg ut på hemsidan senast den 16/9.

**Förtäring:** På grund av corona-anpassning kommer vi tyvärr inte att ha kioskförsäljning denna gång.

**Upplysningar:** Maila till [info@ifkmarsta.se](mailto:info@ifkmarsta.se).

Varmt välkomna!