



PM

Kast-KM 2023

Onsdag 20 september

Gröna Dalens IP, Bålsta

Varmt välkomna allesammans till Kast-KM onsdag 20 september 2023. Kast-KM är Bålsta IK:s traditionella klubbmästerskap i långa kast, dvs, spjut, slägga och diskus.

Vi ber alla aktiva, föräldrar, ledare och funktionärer att noga läsa igenom detta PM. Vi ber er alla även hjälpa till med funktionärsuppgifter där det behövs, då vi är lite korta på funktionärssidan. Vi ber er även att ha översikt med vårt tävlingsadministrativa system, eftersom vi vid denna tävling testar EasyRecord för första gången. Förhoppningsvis går allt bra!

Parkering: Sker på parkeringsplatserna vid grusplanen i anslutning till Gröna Dalens IP

Nummerlappar: För att minska administrationen så kommer vi inte att använda nummerlappar

Avprickning: Avprickning sker digitalt i [EasyRecord](#) för **samtliga grenar**. Aktiva ska vara avprickade senast 17:15. Gå in i [EasyRecord](#) och leta upp tävlingen under rubriken "Tävlingar idag". Avprickning kan göras från midnatt samma dag som tävlingen. **OBS!** Det är jätteviktigt att alla deltagare är avprickade, annars kan vi inte registrera resultat.

Upprop: Sker i anslutning till tävlingsplatsen cirka 10 minuter före start

Uppvärmning: Får endast ske på gräsytorna utanför löparbanorna alternativt på gräsytorna utanför idrottsplatsen.

Spiklängd: Maximalt 9 mm i spjut

Försök: I samtliga grenar gäller 3+3 försök (de 8 främsta getter 3 kast går till final och får ytterligare 3 kast)

Redskap: Egna redskap vägs in av tävlingsledningen senast 16:30

Priser: Medaljer till de tre främsta i respektive gren och klass

Resultat: Livresultat visas på [EasyRecord](#). Efter genomförd tävling kommer även resultat att finnas på Bålsta IK:s [webbplats](#)

Kiosk: Eftersom det är en mycket liten lokal tävling och vi har ont om funktionärer så kommer inte kiosken att vara öppen. Vi kommer däremot att försöka ha kaffe tillgängligt i klubbhuset. Viktigt att föräldrar ser till att de aktiva har ätit innan tävlingen startar!

Övrigt: Det har varit väldigt många mygg på IP de senaste veckorna, speciellt på kvällarna. Därför rekommenderar vi att alla tar med sig myggmedel för att få en så bra och trevlig upplevelse som möjligt.

Hjärtligt välkomna till Kast-KM 2023 önskar Bålsta IK!

Tidsprogram:

Tid	Diskus 1	Diskus 2	Slägga 1	Slägga 2	Spjut 1	Spjut 2	Tid
17:15					F13 (5) P13 (6)	F17 (1) F15 (4) Män (1) P17 (1) P15 (4) Mvet (6)	17:15
18:25			F13 (5) P13 (6)				18:25
19:00				F17 (1) F15 (3) P15 (4) Mvet (4)			19:00
19:35	F13 (5) P13 (6)						19:35
20:15		F17 (1) F15 (3) P15 (4) Mvet (6)					20:15

Diskus 1, Slägga 1, Spjut 1 = Närmast Förråd/Gym

Diskus 2, Slägga 2, Spjut 2 = Mot konstgräsplanen