



PM

Kast-KM 2024

Torsdag 1 augusti 17:00

Gröna Dalens IP, Bålsta

Varmt välkomna allesammans till Kast-KM torsdag 1 augusti 2024 klockan 17:00. 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.
Väl mött!*

Parkering: Sker på parkeringsplatserna vid ingången till Gröna Dalen alt. på 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 16:30. 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

Tävlingsstart: Tävlingen startar 17:00 enl. tidsprogram längre ned. Tidsprogrammet finns även publicerat separat på EasyRecord

Uppvärmning: Får endast ske på gräsytorna utanför löparbanorna alternativt på löparbanorna på motsatt sida från den kastbur/spjutansats som används

Spiklängd: Maximalt 9 mm i spjut

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

Redskap: Egna redskap vägs in av tävlingsledningen senast 16:00

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!

Hjärtligt välkomna till Kast-KM 2024 önskar Bålsta IK!

Tidsprogram Torsdag

Tid	Diskus 1	Slägga 1	Spjut 1	Tid
17:00			F17 (2) F15 (3) F13 (3) Män (3) P17 (1) P15 (2) P13 (3) Veteraner Män (1)	17:00
18:55	F17 (1) F15 (2) F13 (1) Män (1) P17 (1) P15 (1) P13 (3) Veteraner Män (1)			18:55
20:05		F17 (3) F15 (2) F13 (2) P15 (2) P13 (2)		20:05

Tidsprogram per klass:

Tid	F17	F15	F13	Män	P17	P15	P13	Veteraner Män	Tid
17:00	Spjut (2)	Spjut (3)	Spjut (3)	Spjut (3)	Spjut (1)	Spjut (2)	Spjut (3)	Spjut (1)	17:00
18:55	Diskus (1)	Diskus (2)	Diskus (1)	Diskus (1)	Diskus (1)	Diskus (1)	Diskus (3)	Diskus (1)	18:55
20:05	Slägga (3)	Slägga (2)	Slägga (2)			Slägga (2)	Slägga (2)		20:05