



# Veteran SM



## PM Kastmångkamp 20 sept 2020

### Starttider:

Klass (antal anm)	M40-M45	M50	M55	M60-65	K35+45	K40	K50-60
	(2+10)	(8)	(11)	(5+5)	(2+5)	(7)	(4+1+1=6)
<b>1:gren Slägga på kastplan</b>	<b>10.30</b>	<b>12.15</b>	<b>09.30</b>	<b>11.30</b>	<b>13.00</b>	<b>13.45</b>	<b>14.30</b>
<i>Beräknat slut ca</i>	<i>15.30</i>	<i>17.00</i>	<i>15.00</i>	<i>16.00</i>	<i>17.30</i>	<i>18.00</i>	<i>19.00</i>

M35 resp **K65** UTGÅR

**Grenordning:** Slägga (*Kastplan*), kula (*A-plan*), diskus (*A-plan*), spjut (*A-plan/Bana B*), vikt (*kastplan*)  
**Utlysning till nästa gren utlyses i högtalare resp anslagstavlan samt ev meddelas gruppen efter föregående grens avslutning**

*Tävlingen kommer att genomföras med hänsyn till de regler som finns fastställda pga av Corona-pandemin. Tävlingarna kommer att genomföras med enbart aktiva, funktionärer och en begränsad mängd tränare (coacher närvarande. Ingen ytterligare publik kommer att tillåtas*  
**Så snart Ni har tävlat färdigt är vi tacksamma om ni lämnar Källbrink IP snarast så att vi inte blir för många.**

Det kommer att finnas handsprit som vid varje gren som de aktiva själva kan använda vid behov.

**Coacher:** Max 1 per deltagare, Coach-badge erhålles vid nummerlappsutdelningen

### **Avprickning på Källbrinks IP**

Senast 60 min före första grenstart även om vi är lite flexibla för de tidigaste starterna.

### **Nummerlapp**

Hämtas personligen vid sekretariatet. Bärs på ryggen i kastfemkampen. Reklamen får ej vikas in

### **Upprop:**

20 min före grenstart på resp tävlingsplats om den är ledig

### **Uppvärmning:**

Skall ske utanför tävlingsarenan, joggingspår finns i direkt anslutning

### **Egna kastredskap**

Lämnas in senast 1 timme före grenstart Lämnas vid markerad plats vid omklädningsrummen på Källbrinks IP. Inlämnade redskap får användas av alla i tävlingen/klassen. Inlämnade redskap tas ut strax innan tävlingsstart

### **Tävlingsdräkt**

Reglementsenslig tävlingsdräkt skall bäras.

### **Innerplan**

Endast aktiva i aktuella grenar samt funktionärer

**Efteranmälan:**

Kan ske i mån av plats d.v.s. det får inte bli någon extra pool eller omgång. **450:-/kontant/swish.**

**Resultat**

Anslås på anslagstavlor samt läggs in på vår hemsida (se nedan) löpande

**Utförande:**

Tävlande skall starta i samtliga delgrenar

Tävlande som ej startar (gör ett försök) i en delgren anses ha brutit kastmångkampen.

Anm. Det är ej nödvändigt med giltigt resultat i varje gren, så länge man startat (gjort försök).

Samma redskapsbestämmelser gäller för de olika åldersklasserna, som för de enskilda grenarna.

WMA:s senaste poängtabell gäller.

**Prisutdelning:**

Sker samlat efter avslutad tävling för resp klass på Kastplan efter vikten..

Mästerskapsmedaljer utdelas till de tre bästa i varje klass. (även för ensam startande)

**Servering på Källbrinks IP:**

Stängd.

**Omklädningsrum:**

Stängda så kom ombytta

**Toaletter**

Finns 6 st på Arenan och även i närheten av kastplan

**Hemsida**

med information: [www.huddingeais.se](http://www.huddingeais.se)

**Information**

Pelle Öhrland 070-675 87 99. [per.ohrland@hotmail.com](mailto:per.ohrland@hotmail.com)

**Kommunikation:**

Buss 704 från Huddinge Station (pendeltåg) resp Flemingsberg (SJ) eller från Fruängen (T-bana). Hållplats

**Källbrinksskolan alt** Nr 706 Hållplats Källbrinks IP

Trafikupplysningen SL 08-600 10 00 [www.sl.se](http://www.sl.se)

**Bil: E4** Avfart vid **Vårby** följ skyltar mot Huddinge Sjukhus,

c:a 3 km skylt vänster mot Källbrinks IP

alternativt avfart vid **Segeltorp** samt Häradsvägen 5 km. Skylt höger mot Källbrinks IP

**Parkering:** Ingen parkeringsavgift tillämpas denna dag.

**Boende:**

**Scandic Hotell**, Kungens Kurva 08-517 34 600. Ange VSM. [www.scandic-hotels.com](http://www.scandic-hotels.com)

<b>Nummerlappssponsor</b>	<b>HÅGESTAMSPORT</b>
---------------------------	----------------------

 SVENSK FRIDROTT	 Huvudsponsor	 FUNCTIONAL SPORTSWEAR Nationell Partner	 Nationell partner
 Nationell partner	 Nationell partner	 Nationell partner	