

# PM FÖR DELTAGARE

På uppdrag av Svenska Friidrottsförbundet hälsar Heleneholms IF och Malmö AI alla hjärtligt välkomna till årets Riks Mästerskap i Vinterkast på Kastplan Malmö Stadion och Malmö Stadion!



**Vi ber alla aktiva, tränare och ledare att noga läsa igenom nedanstående anvisningar innan tävlingen.**

## TÄVLINGSARENA

Tävlingen kommer att genomföras på två tävlingsplatser:

- Diskus och slägga arrangeras på Malmö Stadions Kastplan, lördag den 14 mars
- Spjut arrangeras på Malmö Stadion, söndag den 15 mars 2020

## ANMÄLAN

Ordinarie anmälan sker senast 4 mars till en avgift på 150/200 kronor junior/senior. Efteranmälan tas emot till en kostnad av 400/500 kr junior/senior. Efteranmälan sker på plats.

**Alla avgifter faktureras klubbvis i efterhand.**

## UPPROP

Upprop sker på tävlingsplatsen 15 minuter innan grenstart.

## OMKLÄDNING

Omklädningsrum finns på Athleticum, men tyvärr endast fram till kl 17.00.

## UPPVÄRMNING

Uppvärmning sker utomhus.

## PARKERING

P-huset Stadion med infart från Stadiogatan (OBS! Platserna är avgiftsbelagda).

## START- / RESULTATLISTOR

Resultat efter avslutad gren och fullständig resultatlista publiceras på: [www.mai.se/RM-i-Vinterkast](http://www.mai.se/RM-i-Vinterkast)

## PRISER

Prisutdelningar för de tre främsta sker omedelbart efter avslutad gren vid tävlingsplatsen.

## REDSKAP / INVÄGNING

Redskap finns för samtliga kast.

**Invägning av egna redskap sker vid tävlingsplatsen:**

- Lördag 14 mars kl 09.00 – 11.00
- Söndag 15 mars 11.00 – 12.00

Inlämning av redskap senast 60 minuter innan grenstart. Samtliga deltagare har rätt att använda invägda redskap under tävlingen. Redskapen återlämnas direkt efter avslutad tävling.

## SPECIELLA TÄVLINGSREGLER

Om Riksmästerskapen tävlar de som enligt regeln får tävla om SM. Alla som tävlar med seniorredskap ingår automatiskt i Seniormästerskapen. Då kan vissa aktiva få dubbla medaljer. Alla andra tävlingsklasser är åldersbundna.

De åtta främsta i varje tävlingsklass, tävlandes om RM i varje gren, kommer att erbjudas att kasta de tre sista finalomgångarna. Övriga (utländska) deltagare som också är bland de åtta främsta, går också vidare till finalomgångarna. I de fall som flera tävlingsklasser tävlar om seniormästerskapen (exempelvis F17, F19, K diskus) OCH den aktive är anmäld i flera av dessa klasser, så räknas endast det första resultatet för RM.

## UPPLYSNINGAR

Annika Hovang 0733 - 26 90 90

Maria Kvant 0731 - 41 41 30

Mail: [info@mai.se](mailto:info@mai.se)

Hemsida: [mai.se/RM-i-Vinterkast](http://mai.se/RM-i-Vinterkast)

**Varmt välkomna till Malmö och RM i Vinterkast 2020!**

