



Östsvenskas DM 2023 i CASTORAMA



- Tävlingsperiod:** Samma som för SFIF, lördag 26 aug - söndag 22 okt.
- Arrangör/plats:** Valfritt. Föreningarna arrangerar i huvudsak på sina hemmabanor, men inrapporterade resultat från andra tävlingar godkänns också.
- Grenar/ordning:** Män: Kula 7.26 kg, Spjut 800 g, Diskus 2.0 kg, Slägga 7.26 kg.
Kvinnor: Kula 4.0 kg, Spjut 600 g, Diskus 1.0 kg, Slägga 4.0 kg.
Grenarna måste genomföras i denna ordning och under en dag.
- Antal försök:** Minst ett och max fyra försök per aktiv och gren. Man måste alltså starta i alla fyra grenarna, annars räknas Castoramor som avbruten och då får man *inte* något slutresultat (däremot är gren-res giltiga).
- Antal Castoramor:** Ingen begränsning, om en aktiv gör flera Castoramor under perioden räknas det bästa resultatet.
- Poängberäkning:** Enligt IAAF:s manliga poängtabell från 1962 och kvinnliga från 1971. Dessa kan beställas av SFIF (info@friidrott.se) för 25 kr/st. För K slägga (som saknas) används tabellen för spjut. Poängen från de fyra grenarna summeras till ett Castorama-resultat.
- Lagtävling:** DM-status även på en lagtävling (M+K ihop) där föreningens samtliga Castorama-resultat under perioden (ett resultat/aktiv) summeras. (Svenska FIF begränsar sig till "de tolv bästa" i sin lagtävling.)
- Resultatrapport:** Sker som vanligt med tävlingsadministrativt program anpassat för www.friidrottsstatistik.se
- Rapportera även:** Datum för era Castorama-arr till markus.ostsvenska@friidrott.se så att inga arrangemang/resultat missas. ÖFIF hämtar resultaten från friidrottsstatistik.se och sammanställer en särskild DM-resultatlista.
- Resultatlista:** www.friidrott.se/media/osgfxmkj/dm-castorama-2023-resultat.pdf
- DM-medaljer:** Till de tre bästa männen, kvinnorna och lag/klubbarna. Skickas föreningsvis med posten.