



## PM för LILLA Olympiaden 2023

Välkomna till Järvsö och Lilla OS som i år arrangeras för 67:e gången på Strandvallen. Drygt 300 deltagare, som kommer att göra över 1600 starter. Vi i Järvsö IF är förstås stolta över vår tävling som håller sin popularitet på Strandvallen med sin speciella charm.

**ÖPPNINGSCEREMONIN** följer i stort tidigare års upplägg och den inleder Lilla OS 09.30 på lördagen. Vid inmarschen har vi namnskyltar för varje förening och önskar att dessa bärs av en aktiv som, om möjligt, har klubbens overall. Bakom skyltarna följer sedan klubbens ALLA DELTAGARE och gärna ledare. Klubbfanor höjer effekten och är välkomna.

**VÅRA FUNKTIONÄRER** kommer att göra sitt bästa och tar gärna emot både uppmuntran och hjälp.

**AVPRICKNING** sker via [Easyrecord](#) senast 45 minuter före grenstart. Gäller ALLA grenar.

**EFTERANMÄLNINGAR** (grenbyte är efteranmälan) i mån om plats, sker online på Easyrecord senast 1 timme innan grenens start. Efteranmälan kostar 180:-

**TIDSPROGRAMMET** är upplagt så att krockar ska undvikas. Dock kan krock uppstå om man anmält sig i en annan klass än sin egen.

**KOMBINATIONSTÄVLINGEN** tycker vi är extra fin, och därför utdelas segraren även ett extrapris. Alla som är anmälda i sprint, höjd och spjut/boll kan anmäla sig. Platssiffror räknas bland **alla tävlande** i grenen och lägsta platssifferserie vinner. För sprint är det placeringar i försök som räknas. Poäng ges i lagtävlingen. Anmälan senast 10:00 lördag

**REKORD** Pris delas ut till de som slår Lilla OS-rekord.

**LILLA OS-PROFILEN** Även i år kommer "Årets Lilla OS-profil" att utdelas till den i varje klubb, med minst fem deltagare, som av klubbledarna bedöms ha svarat för den mest positiva insatsen i klubben men kanske inte nödvändigtvis lyckats erövra medaljer. Uppgift om mottagare lämnas till Prisutdelningsbordet senast söndag 12:00.

**LAGTÄVLINGEN** Hälsinglands Sparbanks lagpris på 3000:- till bästa klubb tillfaller den som når högsta poängsumman efter 6, 5, 4, 3, 2, 1 i alla grenar och dessutom 1000:- till bästa Hälsingeklubb

**ANTAL FÖRSÖK** I längd, tresteg och alla kast gäller normalt **fyra försök** för samtliga deltagare. I år måste vi tyvärr begränsa till **tre försök** för Boll/Spjut i klasserna Po/FI 9-12 år då vi har väldigt många anmälningar i de grenarna. Om försening inträffar under tävlingsdagen kan grenledaren besluta om att dra ner antalet försök, dock senast innan grenstart.



## REDSKAPSVIKTER

	P17	P15	P14	P13	P12	P11	P10	P9
Kula	5kg	4kg	4kg	3kg	3kg	2kg	2kg	1kg
Diskus	1,5kg	1kg	1kg	0,6kg	0,6kg	-	-	-
Slägga	5kg	4kg	4kg	3kg	-	-	-	-
Spjut	700g	600g	600g	400g	400g	400g	-	-
Boll	-	-	-	-	-	-	300g	300g

	F17	F15	F14	F13	F12	F11	F10	F9
Kula	3kg	3kg	3kg	2kg	2kg	2kg	2kg	1kg
Diskus	1kg	0,75kg	0,75kg	0,6kg	0,6kg	-	-	-
Slägga	3kg	3kg	3kg	2kg	-	-	-	-
Spjut	500g	500g	500g	400g	400g	400g	-	-
Boll	-	-	-	-	-	-	300g	300g

**KAMRATMIDDAGEN**, för de klubbar som är anmälda, sker vid [Gårdsrestaurangen](#) på Stenegård (alltså inte på Järvsöfolkan som tidigare annonserats). Priserna blir 130:- för de under 15, och 165:- för övriga och ser gärna att man betalar på klubbvis plats så gott det går.

**OMKLÄDNINGSRUM** Vi har fram till 14:00 på söndag tillgång till två omklädningsrum (ett dam och ett herr) vid [hockeyarenan](#) varefter vi bara har tillgång ett gemensamt rum och där finns toaletter i varje omklädningsrum och en vid ingång till kafeterian i samma arena. Dessutom finns några mobila vattentoaletter utanför arenan.

**PARKERING** Får enligt räddningstjänsten inte ske närmare än 5 meter från hockeyarenan och parkering ovanför [padelhallen](#) är preliminärt tillåten

**FÖRTÄRING** Vid tävlingsområdet finns en kiosk med mat och fika. Vatten finns vid sekretariatet.

**IDROTTSPECIALISTEN** (Björn & Karin) säljer spik- och kastskor m.m. båda dagarna.

**ADRESS** Strandvägen 31. Järvsö