

Jakelu: Ali, Anna, Anni, Ansa, Carla, Elmeri, Eveliina, Janette, Julia, Matias, Meeri, Milla, Neea, Olivia, Riina, Rosa, Viola, Eevi, Tuula/Jukka, Johanna, Timo, Jukka L, Jatta

NUORISOVALMENNUSRYHMÄN HEINÄKUU 2015

ILTAHARKAT alk. 17.30, **PÄIVÄHARKAT klo 12.00 Kesto n. 2h ellei muuta ilmoitettu!**

Yhteystiedot Jukka S. 040-5922764 email: jukka.seppala@kymp.net



ke 1.7	PÄIVÄHARJOITUS klo 12.00	yleisharkkaa yms.
to 2.7	Harjoitukset	Lajiharj. kuula, kiekko, korkeus ja tarv. muita kilp.lajeja
ma 6.7	Nuorten yu-kilpailut Ruotsinpyhtää P/T15 korkeus, kiekko, P/T13 korkeus, kuula, kiekko	Ilmoittautumiset 3.7 mennessä
ti 7.7	Piirin nuorisoo-ottelut 13v, 5-ottelu, Valkealan kenttä tai harjoitukset	Ottelu lajit 800, 60m aj, korkeus, pituus, keihäs. ilm. 3.7 menn.
ke 8.7	PÄIVÄHARJOITUS klo 12.00	kiekko, keihäs, kuula
to 9.7	Harjoitukset	kilpailulajeja
ma 13.7	PÄIVÄHARJOITUS klo 12.00	
ti 14.7	Oman seuran Silja Line seurakisat P/T15/14 100 m aj., kuula, P/T 13/12 60m aj, kuula	ja harjoitukset jos kisasta jää aikaa
to 16.7	Harjoitukset	kisalajeja mm. moukari
la 18.7	Kouvola Games, Kuusankosken urheilupuisto klo 11.00 alk. P15: 100m, 800m, pituus, kiekko T15: 100m, 800m, kiekko P13: 60m, pituus, kuula, kiekko T13: 60m, korkeus, kuula, kiekko	ILMOITTAUTUMINEN viim. 13.7
su 19.7	Kouvola Games, Kuusankosken urheilupuisto klo 11.00 alk. P15: 2000m, 100m aj, kuula T15: 2000m, 80m aj, korkeus, kuula, keihäs P13: 1000m, 60m aj, korkeus, keihäs T13: 1000m, 60m aj, pituus, keihäs	
ma 20.7	Kilpailuun valmistava harjoitus kesto n. 1tunti	
ti 21.7	Aluemestaruuskilpailut T/P 15/14v osa 1 Karhulan Keskuskenttä P15/14: 100m, 800m, 300m aj, korkeus, pituus, kiekko, moukari T15/14: 100m, 800m, 300m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari	EI HARKKOJA ! ILMOITTAUTUMISET viim. 16.7
to 23.7	PÄIVÄHARJOITUS klo 12.00	
la-su 25-26.7	avoin aluekilpailu Mondo Games, Lappeenranta	katso lajit kilpailukalenterista! Ilmoittautuminen viim. 20.7.
su 26.7	Nuorten yleisurheilukilpailut Pyhtää P15: 100m, pituus, kuula, T15: 100m, 800m, pituus, kuula P13: 60m, pituus, kuula, T13: 60m, 800m, pituus, kuula	Ilmoittautumiset viim. 22.7
ti-ke 28-29.7	Kymenlaakson pm-kilpailut T/P 9-15 1.osa Korian urheilukenttä 28.07. klo 18:00 alkaen: P15/14: 100m, 800m, 3-loikka, keihäs T15/14: 100m, 800m, seiväs, moukari P13/12: 60m, 1000m, 3-loikka, keihäs T13/12: 60m, 1000m, seiväs, moukari 29.07. klo 18:00 alkaen: P15/14: 300m aj, korkeus, kuula T15/14: 300m aj, pituus, kiekko, P13/12: 200m aj, korkeus, kuula, T13/12: 200m aj, pituus, kiekko	ILMOITTAUTUMISET 25.7.mennessä EI HARKKOJA !
to 30.7	Harjoitukset	moukari, Vattenfall- lajeja
su 2.8	Korian nuorisokilpailut P/T15: 100m, 800m, pituus, kuula P/T13: 60m, pituus	ILMOITTAUTUMISET 30.7 menn.
ma 3.8	Vattenfall seuracup litti, M/N17: 800m, seiväs, keihäs P/T15: 300m, 100m/80m aj, 3-loikka, moukari, 1000m kävely, 4x800m P/T13: 200m, 60m aj, pituus, kuula, 1000m kävely, 4 x 600m P/T11: 150m, 60m aj, korkeus, kuula, 1000m kävely, 4 x 600m	Ilmoittautumiset 31.7 menn.
ti 4.8	Harjoitukset	Tarvittavia kilpailulajeja
ke 5.8	Aluemestaruuskilpailut 2. päivä Orimattila P15: 300m, 2000m, 100m aj, seiväs, 3-loikka, kuula, keihäs T15: 300m, 2000m, 80m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs P14: 300m, 2000m, 100m aj, seiväs, 3-loikka, kuula, keihäs T14: 300m, 2000m, 80m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs	ILMOITTAUTUMISET 29.7 mennessä

MUISTA ILMOITTA AJOISSA LAJISI PM-KISOIHIN, ALUEMESTARUUSKISOIHIN JA VATTENFALLIIN TUULALLE, EEVILLE TAI JUKALLE !