

Keski-Suomen
KARHUNPENTUJEN
KEVÄTPAINIT

Aika	Perjantaina 20.4.2018 klo 18.00 alkaen
Paikka	Harjun Woiman painisali Woimanpesä Kangasvuorentie 32, 40340 JYVÄSKYLÄ
Ilmoittautumiset	to 19.4.2018 klo 22.00 mennessä mika.suho@gmail.com (viestiin painijan nimi, syntymävuosi, seura)
Punnitus	kaikille osallistujille kisapaikalla pe 20.4. klo 17.00-17.30
Kisat	Harjoituskilpailut, harjoitellaan toimintaa kilpailuissa
Painimuoto	Kreikkalais-roomalainen, tyttösarjoissa vapaapaini
Sarjat	Pojat: sarjat paikan päällä Tytöt: sarjat paikan päällä Pyritään tekemään 3-5 painijan sarjoja mahdollisimman saman tasoisista, ikäisistä ja kokoisista lapsista. Painiaika on 3 min ja tasapisteissä jatkoaika.
Osallistumismaksu	6 euroa/painija (maksetaan paikan päällä kahvioon)
Tiedustelut	Oman harjoitusryhmän valmentajalta tai Toni Puukari (040-5491275)
Palkinnot	Kaikki osallistujat palkitaan

Tähän aloittelijoiden harjoituskilpailuun ovat tervetulleet kaikki alueen aloittelevat painijat, rohkeasti mukaan.

Tervetuloa!
Harjun Voima Jyväskylä