

Avoimet Keski-Suomen
KARHUNPENTUJEN
KEVÄTPAINIT

Aika	Lauantaina 6.4.2019 klo 13.30 alkaen
Paikka	Vaajakosken Liikuntahalli, painisali Urheilutie 36, Vaajakoski
Ilmoittautumiset	to 4.4.2019 klo 20.00 mennessä mika.suho@gmail.com (viestiin painijan nimi, syntymävuosi, seura)
Punnitus	kaikille osallistujille kisapaikalla la 6.4. klo 13.30 – 14.00
Kisat / Lisenssi	Harjoituskilpailut, harjoitellaan toimintaa kilpailuissa. Painiliitto suosittelee, että kaikki aloittelijoiden salikilpailuihin osallistuvat lapset hankkisivat harrastajien H-lisenssin. Lisätietoa löydätte liiton sivuilta www.painiliitto.net tai linkistä: http://www.painiliitto.net/ajankohtaista-blogi/1339-suomisport-uusi-lisenssipalvelu-v-2019
Painimuoto	Kreikkalais-roomalainen, tyttösarjoissa vapaapaini
Sarjat	Pojat: sarjat paikan päällä kisapojat: sarjat paikan päällä Tytöt: sarjat paikan päällä Pyritään tekemään 3-5 painijan sarjoja 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 Mika Suhonen (mika.suho@gmail.com)
Palkinnot	Kaikki osallistujat palkitaan

Tähän kilpailuun ovat tervetulleet kaikki alueen aloittelevat painijat, tytöt ja myös jo vähän kokemusta omaavat

Tervetuloa!
Vaajakosken Kuohu, painijaosto