

Nuorisoryhmän tekniikkailta 1.7.2013

Nuorisoryhmän harjoituskerralla maanantaina 1.7.2013 klo 17.30 - 19.00 on **keihään tekniikkailta**. Varsinais-Suomen yleisurheilusta tulee kouluttaja antamaan tekniikkaopetusta ja vinkkejä keihäänheittoon. Valmentajat ja vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan tekniikkailtaa.

Sisulisäikäisten poikien pm-ottelut 10.7.2013 Mynämäellä

Ottelut ovat seuraavat: 14 - 15 vuotiaat 5-ottelu, 12 - 13 vuotiaat 4-ottelu ja 9, 10, 11-vuotiaat 3-ottelu. Ilmoittautumiset 5.7.2013 mennessä Hermann Kössi (hermann.kossi@kolumbus.fi) tai **www.kilpailukalenteri**. Seuraa maksaa osallistumismaksut.

Sisulisäikäisten tyttöjen pm-ottelut 11.7.2013 Salossa

Ottelut ovat seuraavat: 14 - 15 vuotiaat 5-ottelu, 12 - 13 vuotiaat 4-ottelu ja 9, 10, 11-vuotiaat 3-ottelu. Ilmoittautumiset 5.7.2013 mennessä Hermann Kössi (hermann.kossi@kolumbus.fi) tai **www.kilpailukalenteri**. Seuraa maksaa osallistumismaksut.

Kesätauko 8.7 - 28.7.2013

Yu-koulu- ja nuorisoryhmällä on kesätauko 8. - 28.7.2013. Harjoitukset jatkuvat taas maanantaina 29.7.2013.

ELMO muuttaa yhdeksän vuotiaiden kilpailua piirinmestaruuskisoissa

Suomen Urheiluliiton nuorisovalmennusohjelma ELMO:n (Enemmän Liikettä ja Monipuolista Osaamista) tavoitteena on lasten monipuolinen ja laaja eri lajien harjoittelu. Kilpailujärjestelmä ohjaa usein lapsen ja nuoren kilpailemista sekä harjoittelua. Tällöin mini- ja moniotteluiden lisätään, jotta lapsi ei liian nuorena keskittyisi vain yhteen lajiin. Tänä vuonna miniottelut koskevat piirimestaruuskisoissa ainoastaan 9- vuotiaita. Miniottelut sisulisähuipentumassa ovat 40m ja korkeus, 40m ja kuula, kuula ja korkeus, pituus ja 1.000m, keihäs ja 1.000m sekä keihäs ja pituus. Miniottelut ovat samat tyttöillä ja pojilla. Lisätietoja www.elmo-ohjelma.fi.