

## **HARJOITUKSET ALKAVAT TORSTAINA 28.7.2016**

Ennakkotiedoista poiketen yu-harjoitukset jatkuvat torstaina 28.7.2016.

HUOM harjoitukset ovat **Saharannassa (Jokipuisto)**.

Yu-kouluryhmä klo 17-18 ja nuorisoryhmä klo 18 - 19

## **VATTENFALL SEURACUP II OSAOTTELU ti 2.8.2016 KAARINASSA**

Seuraottelun ajankohta ja paikka on muuttunut.

Osallistumisoikeus yhteen lajiin ja viestiin sekä kävelyyn

Ilmoittautumiset 30.7.2016 mennessä treeneissä tai [hermann.kossi@kolumbus.fi](mailto:hermann.kossi@kolumbus.fi).

Paimion Urheilijoilla on kuulan toimitsijatehtävät. Seura maksaa osallistumismaksun.

M17: 800m, seiväs, keihäs

N17: 800m, seiväs, keihäs

P15: 300m, 100m aj, 3-loikka, moukari, 1000m kävely, 4 x 800m

T15: 300m, 80m aj, 3-loikka, moukari, 1000m kävely, 4 x 800m

P13: 200m, 60m aj, pituus, kuula, 1000m kävely, 4 x 600m

T13: 200m, 60m aj, pituus, kuula, 1000m kävely, 4 x 600m

P11: 150m, 60m aj, korkeus, kuula, 1000m kävely, 4 x 600m

T11: 150m, 60m aj, korkeus, kuula, 1000m kävely, 4 x 600m

P9: 40m, pituus, keihäs, 4 x 600m

T9: 40m, pituus, keihäs, 4 x 600m

## **PM-SISULISÄHUIPENTUMA 6. - 7.8.2016 PAAVO NURMEN STADION**

Sisulisäikäisten piirinmestaruuksista kilpaillaan lauantai- sunnuntai 6. - 7.8.2016 Paavo Nurmen Stadionilla Turussa. Osallistumisoikeus P/T 10 - 15 sarjoissa neljään lajiin ja P/T9 kahteen miniotteluun per päivä.

Paimion Urheilijoilla on toimitsijatehtävät sunnuntaina 7.8.2016.

Kuulantyöntö paikka I T14 klo 10.50, T15 klo 11.55 P14/15 klo 12.55, P11 klo 14.10 ja P10 15.00. Toimitsija-apua tarvitaan .

Pm-kisojen lajit ovat seuraavalla sivulla

## PM-SISULISÄHUIPENTUMA 6. - 7.8.2016 PAAVO NURMEN STADION

### 06.08. klo 09:00 alkaen:

P15: 100m, 800m, 300m aj, korkeus, 3-loikka, moukari, keihäs  
T15: 100m, 800m, 300m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari  
P14: 100m, 800m, 300m aj, korkeus, 3-loikka, moukari, keihäs  
T14: 100m, 800m, 300m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari  
P13: 60m, 1000m, 200m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs  
T13: 60m, 1000m, 200m aj, seiväs, pituus, kuula, keihäs  
P12: 60m, 1000m, 200m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs  
T12: 60m, 1000m, 200m aj, seiväs, pituus, kuula, keihäs  
P11: 60m, 1000m, seiväs, pituus, kiekko  
T11: 60m, 1000m, korkeus, kuula, kiekko  
P10: 60m, 1000m, seiväs, pituus, kiekko  
T10: 60m, 1000m, korkeus, kuula, kiekko  
P9: miniottelu (kuula + keihäs), miniottelu (kuula + pituus), miniottelu (pituus + keihäs)  
T9: miniottelu (kuula + keihäs), miniottelu (kuula + pituus), miniottelu (pituus + keihäs)

### 07.08. klo 09:00 alkaen:

P15: 300m, 2000m, 100m aj, seiväs, pituus, kuula, kiekko  
T15: 300m, 2000m, 80m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs  
P14: 300m, 2000m, 100m aj, seiväs, pituus, kuula, kiekko  
T14: 300m, 2000m, 80m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs  
P13: 200m, 60m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari  
T13: 200m, 60m aj, korkeus, 3-loikka, kiekko, moukari  
P12: 200m, 60m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari  
T12: 200m, 60m aj, korkeus, 3-loikka, kiekko, moukari  
P11: 150m, 60m aj, korkeus, kuula, keihäs  
T11: 150m, 60m aj, seiväs, pituus, keihäs  
P10: 150m, 60m aj, korkeus, kuula, keihäs  
T10: 150m, 60m aj, seiväs, pituus, keihäs  
P9: miniottelu (40m + 1000m), miniottelu (40m + korkeus), miniottelu (1000m + korkeus)  
T9: miniottelu (40m + 1000m), miniottelu (40m + korkeus), miniottelu (1000m + korkeus)

**Ilmoittautumiset 1.8.2016 mennessä [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi) tai [hermann.kossi@kolumbus.fi](mailto:hermann.kossi@kolumbus.fi)**