



YLEISURHEILUKOULU

7-15 vuotiaat

28.5.-15.8.2007

- Harjoitukset:** Maanantaisin klo 18:00 - harjoituksissa opastetaan eri urheilulajeja.
- Aktiivisuus:** Kauden lopussa palkitaan aktiivisesti harjoituksiin ja kilpailuihin osallistuneet. Lisäksi piirin kisoihin osallistuminen huomioidaan ja se on myös toivottavaa.
- Maksu:** Urheilukoulumaksu on 30€/lapsi, saman perheen toinen lapsi 15€ ja sitä seuraaville urheilukoulu on ilmainen. Urheilukoulumaksu sisältää ohjatut harjoitukset, kilpailulisenssin, keskiviikkokisojen palkinnot, osanottomaksut piirihuipentumiin sekä palkitsemis-tilaisuuden kauden lopussa.

Piirin kisoihin osallistuminen:

- | | | |
|---------------|------------------|--------------------|
| - 9-vuotiaat: | Marjo Heikkala | puh. 045- 675 5076 |
| - 10-11 v: | Katriina Untinen | puh. 040- 513 9029 |
| - 12-15v: | Pia Siipola | puh. 044- 297 1282 |

Nettisivut (tulokset): www.kpnet.com/kepy
www.kalajoenjunkkarit.sporttisaitti.com

YLEISURHEILUKOULUN OHJELMA, KESÄ 2007

Synt.vuosi	2000 (T/P 7)	1999 - 1998 (T/P 9)	1997 - 1996 (T/P 11)	1995 - (T/P 13 >>)
Ohjaajat Pvm.	Sirpa Männistö Carina Grundström	Marjo ja Osmo Heikkala	Seija Roimela Katriina Untinen	Pia Siipola Tiina Nevanperä
ma 28.5.	taito, ketteryys koordinaatiot	taito, ketteryys koordinaatiot	kuula/ kiekko	kuula/ kiekko
ke 30.5. kilpailut	40m	40m	60m kuula, kiekko	60m/100m kuula,kiekko
ma 4.6	lähtöharjoitukset ketteryys	lähtöharjoitukset ketteryys	aidat	aidat
ke 6.6	---	lajiharjoitus	lajiharjoitus	lajiharjoitus
su 10.6 piirikunnalliset	40m	40 m	aidat, kuula/kiekko	aidat, kuula/kiekko
ma 11.6	pallonheitto	pituus	moukari	3-loikka
ke 13.6	---	lajiharjoitus	lajiharjoitus Vattenfall-lajeja	lajiharjoitus Vattenfall-lajeja
ma 18.6	loikat	aidat	korkeus/kuula viestiharj.(Vattenf.)	pituus/moukari/3-loikka keihäs/viestih. (Vattenf.)
ke 20.6	---	lajiharjoitus	lajiharjoitus	lajiharjoitus
ma 25.6	sukkulaviestiharj. ketteryys	sukkulaviestiharjoitus ketteryys	viestiharjoitus	viestiharjoitus
ke 27.6	---	pm-viestit	pm-viestit	pm-viestit
ma 2.7	pallonheitto koordinaatiot	korkeus	pituus loikat	moukari
ke 4.7	---	lajiharjoitus	lajiharjoitus	lajiharjoitus
ma 9.7	turbokeihäs	aidat	keihäs	pituus
ke 11.7	---	lajiharjoitus	lajiharjoitus	lajiharjoitus
ma 16.7	taito/ketteryys lähtöharjoitukset	koordinaatiot,lähtöh, ketteryys	pituus	korkeus
ke 18.7 piirikunnalliset	150m	150m	150m/pituus	200m/300m korkeus, pituus
ma 23.7	loikat	kuula	aidat	kuula
ke 25.7	---	lajiharjoitus	lajiharjoitus	lajiharjoitus
ma 30.7	pituus	turbokeihäs	korkeus	keihäs
ke 1.8 kilpailut	pituus	1000m, turbokeihäs	1000m, korkeus	1000m/ 800m keihäs
ma 6.8	turbokeihäs	pituus	aidat/ pituus/ keihäs (Vattenf.)	aidat/korkeus/ kuula (Vattenf.)
ke 8.8	---	lajiharjoitus	lajiharjoitus (Vattenfall-lajeja)	lajiharjoitus (Vattenfall-lajeja)
ma 13.8	pallonheitto, lähtöh.	kiekko	Vattenfall	Vattenfall
ke 15.8 Hippokisat	40m	40m, kiekko	60m, keihäs	100m, pituus

>>> pk -kisoihin ennakkoilmoittautuminen!! <<<

Su 10.6. Piirikunnalliset kilpailut, Kalajoki klo 12:00

T/P7	40m	T/P9	40m	T11	60m aj, kuula
P11	60m aj, kiekko	T13	60m aj, kuula	P13	60m aj, kiekko
P14	80m aj	T15	80m aj, pituus	P15	100m aj, kiekko
N17	100m aj, pituus	M17	300m aj, 3-loikka		

Ilmoittautuminen urheilukoulussa 4.6. mennessä**Ti 19.6. Vattenfall-seuracupin kesäkuun kilpailu, Kalajoki klo 18:00**

T/P11	60m, 1000m, korkeus, kuula, 4x50m				
T/P13	60m, 1000m, pituus, moukari, 4x100m				
T/P15	100m, 2000m, 3-loikka, keihäs, 4x100m				
N/M17	800m, korkeus, kuula		T/P11/13/15	3x800m	kävelyviesti

Ilmoittautuminen urheilukoulussa 13.6. mennessä**Ti-Ke Piiriviestit, Kälviä klo 18:00**

26.-27.6.	T/P9	8x40m sekaviesti			
	T/P11	4x50m,	(Ke)	4x600m	
	T/P13	4x100m,	(Ke)	4x600m, 4x60m	aitajuoksuviesti
	T/P15	4x100m,	(Ke)	4x800m, 4x80m	aitajuoksuviesti

Ilmoittautuminen urheilukoulussa 19.6. mennessä**Ma 16.7. Piirihuipentuma, 1. päivä 9-11v, Ylivieska klo 17:30**

T/P9	40m, 1000m, korkeus, kuula
T/P10	60m, 1000m, korkeus, kuula, keihäs
T/P11	60m, 1000m, korkeus, kuula, keihäs

Ti 17.7. Piirihuipentuma, 2. päivä 9-11v, Ylivieska klo 17:30

T/P9	600m kävely, pituus, junnukeihäs
T/P10	60m aj, 1000m kävely, pituus, kiekko
T/P11	60m aj, 1000m kävely, pituus, kiekko

Ke 18.7. Piirikunnalliset kilpailut, Kalajoki klo 18:00

T/P7	150m	T/P9	150m	T/P11	150m, pituus
T/P13	200m, korkeus	T/P15	300m, pituus	N/M17	300m, pituus

Ilmoittautuminen urheilukoulussa 12.7. mennessä**Ti 24.7. Otteluhuipentuma 1. päivä, Kannus klo 17:00**

T/P9	3-ottelu (40m, pituus, kuula)
T/P10	3-ottelu (60m, pituus, kuula)
T/P11	3-ottelu (60m, pituus, kuula)

Ke 25.7. Otteluhuipentuma 2. päivä, Kannus klo 17:00

T12	4-ottelu (60m aj, pituus, kuula, 800m)
P12	4-ottelu (60m aj, korkeus, kuula, 800m)
T13	4-ottelu (60m aj, pituus, kuula, 800m)
P13	4-ottelu (60m aj, korkeus, kuula, 800m)
T14	5-ottelu (80m aj, pituus, korkeus, keihäs, 800m)
P14	5-ottelu (100m aj, pituus, keihäs, seiväs, 1000m)
T15	5-ottelu (80m aj, pituus, keihäs, korkeus, 800m)
P15	5-ottelu (100m aj, pituus, keihäs, seiväs, 1000m)

Ilmoittautuminen urheilukoulussa 17.7. mennessä**To 2.8. Piirihuipentuma, 1. päivä 12-15v, Nivala klo 18:00**

T/P12	60m, 1000m, korkeus, kuula, keihäs
T/P13	60m, 100m, korkeus, kuula, keihäs
T/P14	100m, 800m, 200m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs
T/P15	100m, 800m, 200m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs

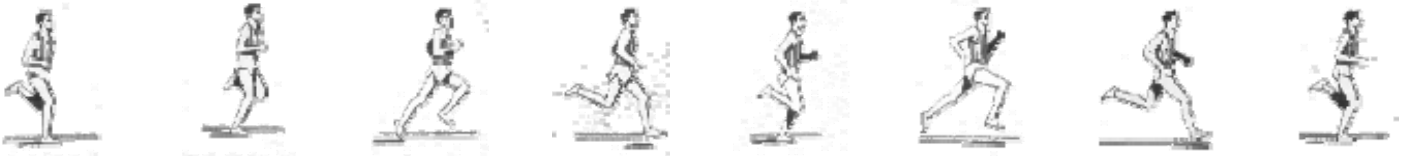
Pe 3.8. Piirihuipentuma, 2. päivä 12-15v, Nivala klo 18:00

T/P12	200m, 60m aj, 2000m kävely, seiväs, pituus, kiekko, moukari
T/P13	200m, 60m aj, 2000m kävely, seiväs, pituus, kiekko, moukari
T/P14	300m, 2000m, 3000m kävely, 80/100m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari
T/P15	300m, 2000m, 3000m kävely, 80/100m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari

Ilmoittautuminen urheilukoulussa 27.7. mennessä**Ma 13.8. Vattenfall-seuracupin elokuun kisa, Veteli klo 18:00**

T/P11	60m aj, pituus, keihäs, 4x600m (2T+2P)
T/P13	60m aj, 200m, korkeus, kuula, 4x600m (2T+2P)
T/P15	80/100m aj, 300m, seiväs, kuula, 4x800m (2T+2P)
N/M17	300m, 3-loikka, kiekko

Ilmoittautuminen urheilukoulussa 8.8. mennessä



VALKEAN LINNAN KELLO



SANIFANI



	Kuula	Kiekko	Keihäs	Moukari
P9	2,0kg		350g	
P10	2,0	600g	400	
P11	2,5	600	400	
P12	3,0	600	400	3,0kg
P13	3,0	600	400	3,0
P14	4,0	1,0kg	600	4,0
P15	4,0	1,0	600	4,0
T9	2,0		350	
T10	2,0	600g	400	
T11	2,0	600	400	
T12	2,5	600	400	2,5
T13	2,5	600	400	2,5
T14	3,0	750	600	3,0
T15	3,0	750	600	3,0

	aj matka	kpl	alku	väli	loppu	kork.
P10	60m	7kpl	10,5m	6,5m	10,5m	60,0cm
P11	60	7	10,5	6,5	10,5	60,0
P12	60	7	11,5	7,5	3,5	76,2
P13	60	7	11,5	7,5	3,5	76,2
P14	100	10	13,0	8,5	10,5	84,0
P14	200	10	16,0	19,0	13,0	76,2
P15	100	10	13,0	8,5	10,5	84,0
P15	200	10	16,0	19,0	13,0	76,2
T10	60	7	10,5	6,5	10,5	60,0
T11	60	7	10,5	6,5	10,5	60,0
T12	60	7	11,5	7,5	3,5	76,2
T13	60	7	11,5	7,5	3,5	76,2
T14	80	8	12,0	8,0	12,0	76,2
T14	200	10	16,0	19,0	13,0	76,2
T15	80	8	12,0	8,0	12,0	76,2
T15	200	10	16,0	19,0	13,0	76,2

Hypyt	T/P9,	T/P10,	T/P11,	T/P12,	T/P13,	T/P14,	T/P15
Korkeus	x	x	x	x	x	x	x
Seiväs				x	x	x	x
Pituus	[x]	[x]	[x]	x	x	x	x
3-loikka						x	x

[x] = metrin ponnistusalue

Kestävyyslajit	
800m	T/P14, T/P15
1000	T/P9, T/P10, T/P11, T/P12, T/P13
2000	T/P14, T/P15

Kävely	
600m	T/P9
1000	T/P10, T/P11
2000	T/P12, T/P13
3000	T/P14, T/P15