



### VALMENNUS:

#### KEIHÄSLAJI-ILLAT STARTTAAVAT TAMMIKUUSSA

Kari Häkkinen vetämät keihäskoulut ovat pyörähtäneet käyntiin Kuortaneella. **Kokoontumiset ovat aina keskiviikkoisin 2.3 asti. Harjoitukset alkavat klo 18.30.** Laji-iltamaksu on 5 euroa ja se laskutetaan seuroilta jälkikäteen. Muista varata myös hallimaksu 6 euroa.

Keihään lisäksi on tulossa vielä yksi moukarin lajipäivä 31.1 klo 12-17. Kouluttajana toimii Ilari Huttula. Lajipäivä koostuu kahdesta harjoituksesta ja lajipäivämaksu on 10 euroa (laskutus seuroilta jälkikäteen).

#### SISUPÄIVÄT OVAT TULOSSA KORVAAMAAN LAJI-ILLAT

Perinteiset laji-illat ovat siirtymässä historiaan ja tilalle tulee vähitellen Sisupäivät. Kyseessä on päiväleiri, johon haetaan piirileirityksen tapaan sähköisesti yleisurheilurekisterin kautta. Kohderyhmänä ovat 11–15 vuotiaat (-05-01 syntyneet) yleisurheilijat. Etusijalla ovat urheilijat, jotka eivät ole missään leirityksessä, mutta mikäli ryhmään mahtuu niin myös leiritysurheilijat ovat tervetulleita. Tulorajoja ei päiväleireille ole asetettu.

Sisupäivään sisältyy kaksi harjoitusta ammattitaitoisten valmentajien vetäminä, ruokailu sekä urheilijavierailu/luento.

Keväällä 2016 järjestetään ensimmäiset pilotit siten, että 28.3 lajeina on **kuula, pituus/3-loikka, pika/aitajuoksu, moukari** ja 7.5 lajeina on **kiekko, korkeus, kestävyysjuoksu ja seiväs**. Syksyllä toiminta lähtee täydellä teholla käyntiin tarkoittaen sitä, että Sisupäiviä tullaan järjestämään **kahdesti/kolmesti** vuodessa per lajiryhmä.

Lisätietoja Sisupäivistä tulee lähiaikoina. Seuraa [www.epury.fi](http://www.epury.fi).

### KOULUTUS:

#### LASTEN YLEISURHEILUOHJAAJAKURSSI TÖYSÄSSÄ 6.2 JA 20.2

Uudistettu lasten yleisurheiluohjaajakurssi järjestetään seuraavan kerran Töysässä. Ensimmäinen koulutuspäivä on 6.2 ja jälkimmäinen osa 20.2. Kurssi antaa valmiudet toimia 7-11 vuotiaiden ohjaajana.

Ilmoittautuminen kurssille tapahtuu 24.1 mennessä yleisurheilurekisterin kautta [www.yleisurheilurekisteri.fi](http://www.yleisurheilurekisteri.fi) tunnuksella LYKTÖYSÄ16

### KILPAILU :

#### SISUIKÄISTEN PM-HALLIT 20.3.2016 klo 13 KUORTANEELLA

Lajit:

T/P 9: 40 m, pituus, kuula

T/P 11: 60 m aidat, korkeus, kuula,

T/P 13: 60 m aidat, 3-loikka, kuula

T/P 15: 60m, seiväs, kuula.

Lisäksi seurojen välinen viesti 8x200 m (T9,P9,T11,P11,T13,P13,T15,P15)

Osanottomaksu: 10 € / laji (jälki-ilmoittautuminen 15€), viestijoukkue 15 € (jälki- ilmoittautuminen 20€)

ILMOITTAUTUMINEN on jo avattu: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=16469>



### HALLIKILPAILUT

Tähän mennessä haetut ja myönnetyt hallikilpailut löydät kilpailukalenteri.fi-järjestelmästä. Hallikilpailuja voi hakea edelleen [www.kilpailukalenteri.fi/piirihaku](http://www.kilpailukalenteri.fi/piirihaku) -linkin kautta.

### ALUEMESTARUUSKISAPÄIVÄT JA HAKU

Alla ovat läntisen alueen aluemestaruuskisapäivät.

Aluemestaruuskilpailut ja kisasta järjestämisvastuussa olevat piirit ja seurat:

Ti 21.6. Aluemest.viestit (EP, KP, KS, ÖID), järj.vastuu KeSY

Ti-ke 12.-13.7. Aluemestaruuskisat MN (EP, KP, KS) järj.vastuu EPU

Pe-la 29.-30.7. Aluemest.kisa MN17,19 (EP, KP, KS, ÖID), järj.vastuu ÖID

La/su 27./28.8 Aluehuipentuma T/P12,13 (EP, KP, ÖID), järj.vastuu KePY

La 24.9. Aluemest.maastot (EP, KP, KS, ÖID), järj.vastuu EPU/Maastofinaali

Moniottelut MN, MN19,17 (EP, KP, KS, ÖID?), Ajankohta ja paikka auki.

Rata- ja maantiekävelyt , Ajankohta ja paikka auki.

### PIIRIN MYÖNTÄMIEN KILPAILUIDEN HAKU AUENNUT

Piirien myöntämien kisojen (sis. myös sisuhuipentumat) sähköinen piirihaku on auennut ja on auki 14.2.2016 saakka. Haku tehdään sähköisesti osoitteessa [www.kilpailukalenteri.fi/piirihaku](http://www.kilpailukalenteri.fi/piirihaku)

Nyt on haettavissa kaikki piirin myöntämät kilpailut (mm. vanhat pk-kilpailut, cupit/lajipäivät, kaikki sisuhuipentumat, hölkät, maantiekisat ja maastot).

Huom! Piirin alueella oleville Eliittikisa-, Tähtikisa-, Aluemestaruuskisa- ja kansallisten päville ei myönnetä kyseisten ikäluokkien muita kilpailuja (seurakisat poikkeus, koska eivät ole tilastokelpoisia kisoja).

### HAETTAVISSA OLEVIEN SISUHUIPENTUMIEN ja ALUEMESTARUUSKISOJEN AJANKOHDAT:

La 26.3. tai la 2.4. Maantiekisat TP9-15, MN, MN17,19 (voi olla osittain aluemest.kisa)

La 21.5. Sisumaastot TP9-15

To 16.6. Vattenfall 1. osakilpailu (Läntinen/Itäinen)

La 27.6. Sisuoittelut TP9-15 (Kauhava karnevaalien yhteydessä)

Ti-ke 12.-13.7. Aluemestaruuskisat MN (EP, KP, KS) järj.vastuu EPU

La-su 23.-24.7. Sisuhuipentumat TP9-15

Ti/ke 2.-3.8. Vattenfall 2. osakilpailu (Läntinen/Itäinen)

Su 7.8. Sisuviestit TP9-15

La 17.9. Supersisuoittelut TP9-13.

### SÄÄNTÖMUUTOKSIA 1.1.2016 ALKAEN

EPU:n sivuilta löytyy linkit ajankohtaisiin sääntömuutoksiin, jotka astuivat voimaan 1.1.2016. Käykää tutustumassa alla olevan linkin kautta.

<http://epury.fi/uutisarkisto/853-saantomuutoksia-1-1-2016-alkaen>

### LASTEN UUDISTETUT KILPAILUSÄÄNNÖT

Lasten uudistetut kilpailusäännöt löytyvät alla olevan linkin kautta.

[http://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/lasten\\_yleisurheilusaannot\\_2016.pdf](http://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/lasten_yleisurheilusaannot_2016.pdf)

### TAPAHTUMAKALENTERI – tammi-maaliskuu 2016

Ke 20.1. klo 18.30 Keihään laji-ilta Kuortaneen Urheiluopisto Kari Häkkinä

La-su 23.-24.1. Piirileiri Kuortane

Su 24.1. klo 15 Avoimet Pohjanmaan hallikilpailut Kuortane

<http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=16382>

Ke 27.1. klo 18.30 Keihään laji-ilta Kuortaneen Urheiluopisto Kari Häkkinä

La 30.1. klo 13 Botnia Junior Games Vaaasa Botnihalli

<http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=16138>

Su 31.1. klo 12 moukarin lajipäivä Kuortaneen Urheiluopisto Ilari Huttula

Ke 3.2. klo 18.30 Keihään laji-ilta Kuortaneen Urheiluopisto Kari Häkkinä

La 6.2. Lasten yleisurheiluohjaajakurssi Töysä

Su 7.2. klo 16 Av. Pohjanmaan hallikisat 2. Kuortane

<http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=16449>

Ke 10.2. klo 18.30 Keihään laji-ilta Kuortaneen Urheiluopisto Kari Häkkinä

Ke 17.2. klo 18.30 Keihään laji-ilta Kuortaneen Urheiluopisto Kari Häkkinä

La 20.2. Lasten yleisurheiluohjaajakurssi Töysä

Ke 24.2. klo 18.30 Keihään laji-ilta Kuortaneen Urheiluopisto Kari Häkkinä

Ke 2.3. klo 18.30 Keihään laji-ilta Kuortaneen Urheiluopisto Kari Häkkinä

La-su 12.-13.3. klo 10 alkaen SM- hallimoniottelut Kuortane

<http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=16384>

> SM- hallimoniottelujen yhteydessä **Hallitonnit**

Su 20.3. klo 13 Sisukäisten pm- hallit Kuortane

<http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=16469>

Ma 28.3. Sisupäivä 1. Kuortaneen urheiluopisto