



## KILPAILUIDEN HAKU KESÄKAUDELLE 2017 JATKUU

Kansallinen kilpailuhaku vuodelle 2017 on päättynyt ja SUL:n kalenterikokous päätti kansallisten kilpailuiden päivät kokouksessaan. (Myönnetyt läntisen alueen kisat liitteenä lopussa.)

## HALLIKILPAILUJEN HAKU

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.

## EPU:n ALUEEN HALLIKILPAILUT LÖYTYVÄT:

<http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=21&npa=10&nka=1&nva=2017&npl=00&nkl=00&nvl=00&ns=0&ni=-1&nd=2&nl=0>

## HUOM! SISUIKÄISTEN PM-HALLIT 2.4.2017 klo 14 (seiväs13.30) 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=18910>

## ALUEMESTARUUSKISAPÄIVÄT

Alla ovat läntisen alueen aluemestaruuskisapäivät. Aluemestaruuskilpailut ja kisasta järjestämisvastuussa olevat piirit ja seurat:

Pe 16.6. Aluemest.viestit (EP, KP, KS, ÖID), järj.vastuu EPU, Ähtäri

Pe-la 14.-15.7. Aluemest.kisa MN, MN17 (EP, KP, KS, ÖID), järj.vastuu EPU; Kauhava, Seinäjoki

La 19.8. Aluehupentuma T/P12,13 (EP, KP, KeSY, ÖID), järj.vastuu KeSY

La-su 19.-20.8. Moniottelut MN, MN19,17 (EP, KP, KS, ÖID), järj.vastuu ÖID, Pietarsaari

Rata- ja maantiekävelyt, Ajankohta ja paikka auki.

## PIIRIN MYÖNTÄMIEN KILPAILUIDEN HAKU AUENNUT

Piirin myöntämien kisojen (sis. myös sisuhupentumat) sähköinen piirihaku on auennut ja on auki 5.2.2017 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 sisuhupentumat, hölkät, maantiekisat ja maastot).

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



### HAETTAVISSA OLEVIEN SISUHUIPENTUMIEN JA MUIDEN ARVOKISOJEN AJANKOHDAT:

La 1.4. tai la 15.4.	Maantiekisat TP9-15, MN, MN17,19
La 25.5.	Sisumaastot TP9-15
Su/ma 18/19.6.	Seuracup 1. osakilpailu (Läntinen/Itäinen)
La 1.7.	Sisuottelut TP9-15 (Kauhava karnevaalien yhteydessä)
Ti 1.8.	Seuracup 2. osakilpailu (Läntinen/Itäinen)
Ti 8.8.	Piiriottelu MN17 läntinen Suomi
La-su 12.-13.8.	Sisuhuipentumat TP9-15
Su 20.8.	Sisuviestit TP9-15
La/su 9/10.9.	Supersisuottelut TP9-13.

### KISOJEN HAKEMINEN HAKUAJAN ULKOPUOLELLA

Muistettakoon myös, että mikäli kisoja halutaan järjestelmään syöttää virallisten hakuajojen ulkopuolella, on tämä mahdollista piirien kilpailuvastaavien toimesta, jolla on oikeudet syöttää kisat järjestelmään sovitujen pelisääntöjen puitteissa (väh. 3 vrk ennen ko. kilpailutapahtumaa).

### MUUTA HYÖDYLLISTÄ LISÄINFORMAATIOTA:

**Kevään ja kesän SM- kilpailut löytyvät:**

<http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=21&npa=10&nka=1&nva=2017&npl=00&nkl=00&nvl=00&acl%5B%5D=18&ns=0&ni=-1&nd=0&nl=0>

**Arvokilpailukalenteri:**

[http://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/arvokilpailukalenteri\\_2017.pdf](http://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/arvokilpailukalenteri_2017.pdf)

**Kilpailuista lisätietoa piirin kilpailuvastaavalta Ari Honkaselta (040-7219654, honkanen.ari@gmail.com)**

### **PIIRI JA LIITTO KOULUTTAA:**

#### **KEVÄÄN 2017 YLEISURHEILUOHJAAJATUTKINNOT (TASO 1)**

(entinen lasten yleisurheiluohjaajakurssi)

Jos seurastasi löytyy useampi henkilö (n. 10), jotka ovat kiinnostuneita yleisurheiluohjaajatutkinnosta, ole yhteydessä Tanja Hietikkoon [tanja.hietikko@plu.fi](mailto:tanja.hietikko@plu.fi) ja sovitaan kevään koulutuksista yhdessä.

Koulutuksen hinta on 130 euroa/osanottaja.

Koulutusmateriaalina on Yleisurheiluohjaajan opas. Hakijalta edellytetään, että hän on vähintään 15-vuotias.

#### **NUORTEN YLEISURHEILUOHJAAJATUTKINTO (TASO 1)**

Seuraava tutkinto järjestetään Pohjanmaalla syksyllä 2017.

**Aika:** 4-5.11 ja 9-10.12.2017

**Paikka:** Kuortane

**Hinta:** 220 euroa/osanottaja

**Lisätietoja:** Tapio Rajamäki [tapio.rajamaki@sul.fi](mailto:tapio.rajamaki@sul.fi)



### NUORISOVALMENTAJATUTKINTO (TASO 2)

Tutkinnon jälkeen valmentaja tuntee nuorisovalmennuksen perusteet sekä osaa toimia pitkäjänteisesti seuran lajivalintavaiheessa olevien urheilijoiden valmentajana huomioiden nuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen.

Hakijalta edellytetään, että hän on suorittanut nuorten yleisurheiluohjaajakurssin, on vähintään 18-vuotias ja on ohjannut seurassa vähintään kaksi vuotta.

**Aika:** 22.-24.9.2017/12.-14.1.2018/23.-25.3.2018/27.-29.4.2018.

**Paikka:** Kuortane

**Lisätietoja:** Tapio Rajala [tapio.rajala@sul.fi](mailto:tapio.rajala@sul.fi)

### POHJANMAAN LIIKUNTA JA URHEILU RY KOULUTTAA:

#### VOK TASON I-koulutus, SUPERVIIKONLOPPU II

*Pe 10.2, klo 18.00 -21.00 Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu (3 h)*

*La 11.2, klo 09.00 – 17.00 Fyysinen harjoittelu (7 h)*

**Paikka:** Seinäjoki, paikkana Elinkeinotalo, Huhtalantie 2, 60220 Seinäjoki

**Ilmoittaudu:** <https://www.plu.fi/ajankohtaista/vok-ii-ihmisen-elinjarjestelmat/>

#### VOK-Superviikonloppujen hinnat:

2h = 30 €, 3 h = 40 €, 5 h = 60 € ja 7 h = 90 €, superviikonloppu yhteensä 120 €

### ANTIDOPING-KOULUTUS

Urheiluseurojen rooli ja vastuu antidopingasioissa -koulutus. Koulutus on tarkoitettu kaikille seuravalmentajille, jotka valmentavat SM –tason urheilijoita/joukkueita sekä asiasta kiinnostuneille.

ADT järjestää antidopingkoulutusta etenkin huipulle tähtääville nuorille urheilijoille, jotka kuuluvat dopingtestauksen piiriin. Antidopingasioiden käsittely on osa nuorten eettistä kasvatusta ja kasvamista terveisiin elämäntapoihin ja reiluun peliin.

Pääteemoja ovat:

- antidopingsäännöstöihin sitouttaminen, sopimukset ja seuraamukset dopingrikkomuksista
- kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa sekä erivapaus urheilijan lääkityksessä
- dopingvalvonta ja
- antidopingtoimijat

**Aika:** 14.3.2017 klo 18:00 - 20:00

**Paikka:** Seinäjoki, Huhtalantie 2, 60220 Seinäjoki

**Hinta:** 20 €

**Kouluttaja:** Samuli Rasila, koulutuspäällikkö, Suomen Antidoping toimikunta ADT

**Ilmoittaudu:** <https://www.plu.fi/ajankohtaista/ilmoittautuminen-antidoping-koul/>



### SUOMEN VALMENTAJIEN – SUUNNANMUUTOKSEN KEHITTÄMINEN -KOULUTUS

Suunnanmuutos ilmenee urheilulajeissa eri tavoin. Vartalossa vaadittava toiminta ja taitovaatimukset vaihtelevat, riippuen suunnanmuutoksen tavoitteista. Koulutuksessa käydään läpi erilaisia suunnanmuutokseen vaikuttavia tekijöitä ja harjoitellaan suunnanmuutoksen taitoa.

Koulutus koostuu tunnin teorialuennosta ja kahden tunnin käytännön harjoituksesta. Käytännön harjoituksessa lähestytään suunnanmuutosta liikkuvuuden, kehohallinnan, voiman, nivelkulmien ja tekniikan kautta.

**Aika:** To 30.3.2017, klo 18.00 - 21.00 (klo 18-19 teoria ja klo 19-21 käytäntöä)

**Paikka:** Seinäjoki, Uimahalli Urheilutalo, Kirkkokatu 15, 60100 Seinäjoki

**Hinta:** 55 €/hlö

**Kouluttajat:** Suomen Valmentajat, Erik Piispa ja Mika Saari

**Ilmoittaudu:** <https://www.plu.fi/ajankohtaista/suomen-valmentajat-suunnanmuutok/>

### SISULEIRITYS JATKUU:

Sisuleiritykset jatkuvat keväällä ja luvassa onkin kolme päiväleiriä Kuortaneella. Haku on avattu jo kaikkiin kolmeen. Seuraavan leirin urheilijavieraana on keihäänheittäjä **Jenni Kangas**. Tule mukaan treenaamaan ja kuulemaan yhden Suomen huippuheittäjän kuulumisia sekä ajatuksia harjoittelemisesta.

Sisuleirejä järjestetään seuraavasti:

- 4.2.2017 HAKU TUNNUKSELLA SISU42
- 25.3.2017 HAKU TUNNUKSELLA SISU253
- 20.5.2017 HAKU TUNNUKSELLA SISU205

Haku tapahtuu osoitteessa [www.yleisurheilurekisteri.fi](http://www.yleisurheilurekisteri.fi)

Sisupäivän hinta on 45 euroa ja se kattaa kaikki kulut (valmennus, lounas, tilojen käyttö, muu ohjelma).

Mikäli perheestä osallistuu useampi urheilija tulee sisaralennusta seuraavista 5 euroa (1. lapsi 45 €, 2. lapsi 40 €, 3. lapsi 35 €, 4. lapsi 35 € jne). Lisätietoja: <http://www.epury.fi/valmennus/laji-illat>

**Lisätietoja:** Petra Piironen 040-55 04 557 / [petra.piironen@gmail.com](mailto:petra.piironen@gmail.com)

### KARI HÄKKILÄN -KEIHÄSKOULU ALKAA:

Kuortaneella käynnistyy helmikuussa perinteinen **Kari Häkkilän keihäskoulu**. Keihäskoulun hinta on hallimaksu (vihkoon tai suoraan maksu opistolle) + 7 €/krt ohjaajamaksu. EPU laskuttaa ohjaajamaksut kevään päätteeksi seuroilta. Keihäskoulu pyörii seuraavasti:

ke 1.2, 8.2, 15.2, 22.2, 8.3, 15.3, 22.3, 29.3, 5.4, 12.4 klo 18.30-20.30

### KUNNIAKIERROS:

Kunniakierrosmateriaalit ovat työn alla ja ne valmistuvat tammikuun lopussa. Sen jälkeen niitä voi tilata piirin kunniakierrospäälliköltä (Ilpo Kaukoranta 0400 737 325) tai PLU:n toimistolta ([tanja.hietikko@plu.fi](mailto:tanja.hietikko@plu.fi) / 0400 623 127). Esitäytetyt lomakkeet tulevat käyttöön tänäkin vuonna.

Suomen 100 vuotisjuhlavuoden kunniaksi kunniakierrokselle tulee terveystieteiden teema. Tavoitteena on saada mahdollisimman moni pohjalainen tunniksi liikkumaan. Piirin tavoitteena on nousta takaisin Suomen 2. parhaaksi piiriksi ja tähän tavoitteeseen päästäksemme tarvitsemme kaikki seurakkaat mukaan!

**Lisätietoja:** Ilpo Kaukoranta 0400 737 325