

**Keski-Suomen**  
**KARHUNPENTUJEN**  
**HELMIPAINIT**

<b>Aika</b>	<b>Perjantaina 15.2.2019 klo 18.00 alkaen</b>
<b>Paikka</b>	Harjun Woiman painisali <b>Woimanpesä</b> Kangasvuorentie 32, 40340 JYVÄSKYLÄ
<b>Ilmoittautumiset</b>	<b>to 14.2.2019 klo 22.00</b> mennessä <a href="mailto:mika.suho@gmail.com">mika.suho@gmail.com</a> (viestiin painijan nimi, syntymävuosi, seura)
<b>Punnitus</b>	kaikille osallistujille kisapaikalla <b>pe 15.9. klo 17.00-17.30</b>
<b>Kisat / Lisenssi</b>	Harjoituskilpailut, harjoitellaan toimintaa kilpailuissa. Painiliitto suosittelee, että kaikki aloittelijoiden salikilpailuihin osallistuvat lapset hankkisivat harrastajien H-lisenssin. Lisätietoa löydätte liiton sivuilta <a href="http://www.painiliitto.net">www.painiliitto.net</a> tai linkistä: <a href="http://www.painiliitto.net/ajankohtaista-blogi/1339-suomisport-uusi-lisenssipalvelu-v-2019">http://www.painiliitto.net/ajankohtaista-blogi/1339-suomisport-uusi-lisenssipalvelu-v-2019</a>
<b>Painimuoto</b>	Kreikkalais-roomalainen, tyttösarjoissa vapaapaini
<b>Sarjat</b>	<b>Pojat: sarjat paikan päällä</b> <b>Tytöt: sarjat paikan päällä</b> Pyritään tekemään 3-5 painijan sarjoja saman tasoista, ikäisistä ja kokoisista lapsista. Painiaika on 3 min ja tasapisteissä jatko aika.
<b>Osallistumismaksu</b>	6 euroa/painija (maksetaan paikan päällä kahvioon)
<b>Tiedustelut</b>	Oman harjoitusryhmän valmentajalta tai Mika Rantonen ( <a href="mailto:mrantonen@gmail.com">mrantonen@gmail.com</a> )
<b>Palkinnot</b>	Kaikki osallistujat palkitaan

**Tähän aloittelijoiden harjoituskilpailuun ovat tervetulleet kaikki alueen aloittelevat painijat, rohkeasti mukaan.**

**Tervetuloa!**  
**Harjun Voima Jyväskylä**