



KESKI-SUOMI CUP OSAKILPAILU 1, 2023

Aika	Perjantaina 3.2.2023 klo 18.00 alkaen
Paikka	Harjun Woiman painisali Woimanpesä Kangasvuorentie 32, 40340 JYVÄSKYLÄ
Ilmoittautumiset	ke 1.2. klo 21.00 mennessä sähköpostilla mrantonen@gmail.com (painijan nimi, paino, syntymävuosi, seura ja sarja (aloittelija/kokelaat). HUOM! Etukäteen ilmoittautuminen pakollinen , koska teemme alustavat sarjat etukäteen. Ilmoitathan sairastumisesta välittömästi.
Punnitus	Ei punnitusta, rekisteröityminen kisapaikalla 3.3. klo 17.00-17.30
Kisat	Keski-Suomi Cup, osakilpailu 1 (harjoitellaan toimintaa kilpailuissa)
Painimuoto	Pojat: Kreikkalais-roomalainen, Tytöt: Vapaapaini
Sarjat	ALOITTELIJAT: Sarjat muodostetaan iän ja painon mukaan. KOKELAAT: Sarjat muodostetaan iän ja painon mukaan. TYTÖT: Sarjat muodostetaan iän, painon ja painikokemuksen mukaan, jos ilmoittautuneita tarpeeksi/sarja. Pyritään tekemään 3-5 painijan sarjoja mahdollisimman saman tasoista, ikäisistä ja kokoisista lapsista. Painiaika on 2 minuuttia ja tasapistessä tulee jatkoaika, joka päättyy heti jommankumman tekemästä pisteestä.
Osallistumismaksu	Jos ilmoittautuminen on tehty määräaikaan keskiviikkoon klo 21.00 mennessä, niin osallistumismaksu on 5 € / painija. Osallistumismaksu maksetaan rekisteröitymisen yhteydessä. Jälki-ilmoittautuminen 10 €. 5€/osallistuja keskiviikkoon 1.2. klo 21.00 mennessä. Maksetaan paikan päällä.
Tiedustelut	Oman harjoitusryhmän valmentajalta tai Mika Rantonen (mrantonen@gmail.com)
Palkinnot	Kaikki osallistujat palkitaan



Tähän aloittelijoiden harjoituskilpailuun ovat lämpimästi tervetulleita kaikki alueen painikoululaiset ja aloittelevat painijat.

Kaikkien salille tulevien on oltava terveitä ja muistetaan kaikissa tilanteissa noudattaa hygieniaohjeistusta!

Kisapaikalla kahvio ja maksu onnistuu myös kortilla.

Tervetuloa painimaan turvallisesti!

Harjun Voima Jyväskylä, Jyvässeudun Paini-Ässät ja Vaajakosken Kuohu