

PARKANON URHEILIJOIDEN YLEISURHEILUJAOSTON TAPAHTUMAKALENTERI 2010

| PÄIVÄMÄÄRÄ                                      | TAPAHTUMA   | PAIKKA YM. INFO  |
|---|---|--|
| <b>KATUJUOKSUT (4)</b>                          |   |  |
| Ti 20.04.10                                     | Katujuoksu 1/4  | Erillinen info Yläriissä ja netissä  |
| Ti 27.04.10                                     | Katujuoksu 2/4  |  |
| Ti 04.05.10                                     | Katujuoksu 3/4  |  |
| Ti 11.05.10                                     | Katujuoksu 4/4  | Kaikki osallistujat palkitaan  |
| <b>MAASTOJUOKSU</b>                             |   |  |
| Ti 18.05.10                                     | Parkanon Kaupungin ja ParkU: n maastujuoksu mestaruuskisat  | Käenkosken pururata<br>Ilmoittautuminen klo 17.30<br>Lähtö klo 18<br>Kaikki osallistujat palkitaan |
| <b>YLEISURHEILUKOULU JA SARJAKILPAILUT (10)</b> |   |  |
|   | Yhden kerran sisältö:<br>Aloitus, laji/oheisharjoitteet+ sarjakisa ja lopetus   | Pahkalan urheilukenttä<br>klo 18-19.30   |
| Ti 25.05.10 (1)                                 | Pikajuoksu opastusta Klaus Myllymäen johdolla sekä pikajuoksun sarjakisat<br>Kaikille avoin Cooperin testi noin klo 19    | - Katujuoksujen palkitseminen<br>- Ilmoittautuminen kisoihin<br>- Kunniakierroslistojen jako       |
| Ti 01.06.10 (2)                                 | Sarjakisoissa pikajuoksu sekä kuulan työntö/pallonheitto  |  |
| Ti 08.06.10                                     | Vattenfall Kunniakierros – tapahtuma klo 18-20<br>Lapsille 12min mini- Kunniakierros ja Lasten yleisurheilumaa            | VATTENFALL<br>Toimitsijoita tarvitaan klo 15-21  |
| To 10.06.10 klo 17-18                           | Pituus- ja seiväshypyn harjoittelua   | Tiina Törmä  |
| Ti 15.06.10 (3)                                 | Sarjakisoissa pikajuoksu sekä pituushyppy   |  |
| To 17.06.10 klo 17-18                           | Korkeushyppy – ja moukarinheittoharjoituksia  | Tiina Törmä  |
| Ti 22.06.10 (4)                                 | Sarjakisoissa korkeushyppy, moukarin/pallonheitto<br>+ pienille tempurata   | Tiina: Tempurata   |
| Ti 29.06.10 (5)                                 | Sarjakisoissa keskimatkojen juoksut (200-400m) sekä keihäs/turbokeihäs  |  |
| To 01.07.2010 klo 17-18                         | Aitajuoksu- ja kolmiloikkaharjoituksia  | Tiina Törmä  |
| Ti 06.07.10 (6)                                 | Sarjakisoissa aitajuoksu/pikajuoksu sekä pituushyppy  |  |
| To 08.07.10                                     | Viestijuoksu ym. harjoituksia   | Tiina Törmä  |
| Ti 13.07.10 (7)                                 | Sarjakisoissa pitkät juoksumatkat (400-800m) sekä kuulantyöntö/pallonheitto   |  |
| Ti 20.07.10 (8)                                 | Sarjakisoissa pituus/korkeushyppy sekä kiekon/pallonheitto  |  |
| Ti 27.07.10<br>Hippokisat                       | ParkU :n ja Osuuspankin Hippon kisa<br>Lajit ilmoitetaan myöhemmin<br>(Tuloksia ei huomioida sarjakilpailujen yhteydessä) | TOIMITSIJOITA TARVITAAN!   |
| Ti 03.08.10 (9)                                 | Sarjakisoissa keskimatkojen juoksut (200-400m) sekä keihäs/turbokeihäs  |  |

|             |  |                         |
|-------------|--|-------------------------|
| Ti 10.08.10 | ParkU:n ja Parkanon Kaupungin yleisurheilumestaruuskilpailut sekä Saappaanheiton mestaruuskisat<br>Lajit ilmoitetaan myöhemmin | TOIMITSIJOITA TARVITAAN |
|-------------|--|-------------------------|

- Yleisurheilukouluun osallistuminen edellyttää Parkanon Urheilijoiden jäsenmaksun suorittamista ja YU- passia (sisältää vakuutuksen). ParkUn jäsenmaksun voi hoitaa harjoituksiin ilmoittautumisen yhteydessä (tilisiirto, ei käteistä rahaa), jos asia ei ole tältä osin vielä kunnossa. Yleisurheilukouluun voi osallistua omalla vastuulla myös ilman maksua, mutta silloin saavutettuja tuloksia ei huomioida sarjakilpailuissa eikä palkitsemisissa.
- Seura maksaa YU-passin kaikille määräaikaan (20.5.2010) mennessä ilmoittautuneille (lehti-ilmoitus Yläriissä 3 kertaa sekä ilmoitus netissä). Tästä eteenpäin ilmoittautuvat maksavat passinsa itse
  - 1996 tai aiemmin syntyneet 20€
  - 1997 -2002 syntyneet 10€
  - 2003 tai myöhemmin syntyneet 6€
- Parkanon Urheilijoiden jäsenmaksun jokainen maksaa itse:
  - 15-vuotiaat ja nuoremmat 10€
  - yli 15 -vuotiaat 15€
  - ainaisjäsen 130€ (henkilökohtainen)
- Mika Siro vastaa tulosten toimittamisesta Yläriin ja ParkUn nettisivuille
- Sarjakisojen palkitseminen:
  - Kaikki vähintään 4 sarjakilpailuun osallistuneet palkitaan syksyllä YU-kauden päätöstilaisuudessa
  - 8 ja 9 kerralle osallistuneet palkitaan lisäksi erityisellä kannustuspalkinnolla

Muutokset lajien suhteen ovat mahdollisia!

Tarkempaa tietoa löytyy osoitteesta [www.parkanonurheilijat.fi](http://www.parkanonurheilijat.fi) sekä Ylärin seurapalstalta

Tervetuloa yleisurheilukouluun/ sarjakisoihin kesällä 2010!