

KUTSU

Vapaapainileiri Järvenpää 15.6-18.6.2012

Hinta : 95 eur

Sisältää : valmennuksen, lattiamajoituksen (omat varusteet) , ja ruokailut (aamupala, lounas, päivällinen, iltapala)

Valmennus : Ahto Raska, Tomi Lahti, Anvar Damlathanov + apuvalmentajia.

Leirille kutsuttu ryhmät Unkarista, Ruotsista ja Virossa Suomalaisia sparraamaan

Ilmoittautuminen osoitteessa <http://www.javo.fi/ilmoittaudu/tapahtumat.php> 9.06.2012 mennessä , ilmoittautuminen avautuu 15.5.2012

Leirille rajoitettu osallistujamäärä, täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Leirihinta sisältää FFC-kilpailun osallistumismaksun.

Tiedustelut info@javo.fi tai puh. 0449065222 Tero Luostarinen

Leiri alkaa pe 15.6 klo 17 ja päättyy ma 18.6 klo 17

- leiriläiset jaetaan ryhmiin tason ja iän mukaan, harjoittelemmme kolmella 12*12 m molskilla
- Treenejä pe 1 kpl , la 2 kpl , su 3 kpl , ma 2 kpl , tarkempi aikataulu leiri-infossa paikanpäällä.

KUTSU

Finlandia Freestyle Cup 3/4

16.06.2012, vp, Järvenpää , JäVo klo 12.00

Paikka: Liikuntakeskus Piironen, Lukionkatu 1-3, 04400 Järvenpää

Painimuoto Vapaapaini

Ottelujärjestelmä Kilpailussa käytössä FILA:n säännöt, mutta pronssiottelu painitaan.

Punnitus Kilpailupaikalla pe 15.6 19.00-19.30 ja la klo 9.00– 9.30

Klo 9.30-10:30 kilpailuun valmistava yhteistreeni/lämmittely , kilpailijat voivat myös osallistua kilpailujen jälkeiseen treeniin halutessaan n. Klo 19-20:30.

Sarjat

- Pojat/Cad 28, 30, 32, 35, 38, 42, 46, 50, 60 ja 70 kg
- Cad/Jun/Sen 55, 60, 66, 74, 84, 96 ja 120 kg +2 kg sallittu
- Tytöt/Naiset 29-32, 35, 39, 44, 50, 57, 65 ja +65kg

Osanottomaksu 15 € /painija / huoltaja. (9.06.2012 mennessä), ennakkomaksuna tilille.

Jälki-ilmoittauneiden maksu. 25 €/painija (9.06.2012 jälkeen paikanpäällä)

Osanottomaksut: Osuuspankki 509230-222028

Ruokailu Kilpailupaikalla : 8EUR

Kilpailupaikalla myös runsas kahvio

Ilmoittautuminen osoitteessa: <http://www.javo.fi/ilmoittaudu/tapahtumat.php> , 9.06.2012 mennessä

Jälki-ilmoittautuminen paikanpäällä, käteismaksulla.

Tiedustelut info@javo.fi tai puh. 0449065222 Tero Luostarinen

