

## SEIVÄSHYPYN TALVIKARNEVAALIT YLEISOHJELMA

### PERJANTAI 11.1.2019

13.00	alkaen Ilmoittautuminen HUOM! klo 14 alkaen majoittuminen	
15.00	Nuorten kilpailut T/P11-15 ja veteraanit	PAJULAHTI HALLI
17.00-20.30	Päivällinen	RAVINTOLA
18.00	Telinevoimistelu 15-v	VOIMISTELUSALI
18.30	Nuorten kilpailut M/N 17-22, M-B, N-B	PAJULAHTI HALLI
21.00	Kouluttajapalaveri/ Seiväskoulun toimintasuunnitelman esittely Rauno Pusa	TAKKAHUONE

### LAUANTAI 12.1.2019

07.30-09.30	Aamupala	RAVINTOLA
08.30	Seiväskoulun avaus	AUDITORIO
09.00-12.00	Harjoittelu ryhmissä	PAJULAHTI HALLI
11.00-13.00	Lounas	RAVINTOLA
12.30	Seiväshyppääjän ura ja harjoittelu	AUDITORIO
14.00-15.15	Seiväshypyn Hall Of Fame	RAVINTOLA
15.00-17.30	Harjoittelu ryhmissä	PAJULAHTIHALLI
16.30-17.30	Uinti	UIMAHALLI
17.00-19.00	Päivällinen	RAVINTOLA
18.30	Miehet ja naiset A-kilpailu	PAJULAHTIHALLI

### SUNNUNTAI 13.1.2019

8.00	Aamupala	RAVINTOLA
10.00	Nuorten kilpailut T/P11, 13, 15	PAJULAHTI HALLI
10.00	Harjoittelu 17-aikuiset	PAJULAHTI HALLI
11.00- 13.00	Lounas	RAVINTOLA
12.30	Seiväskoulun päätös/Palaute	AUDITORIO
12.45	Seiväshyppääjän lihashuolto	AUDITORIO
14.00	Huoltava harjoittelu	Pajulahti halli JS, hyppy paikka



LAHDEN AHKERA