

Yleisurheilun kevät-kesä toimintakalenteri 2016

#munseura



120 VUOTTA



www.tampereenpyrinto.fi/yleisurheilu

Tukholma



Tampere

3.-4.9.2016 Ratinan stadion, Tampere
www.ruotsiottelu.fi

Yhteistyössä Pyrinnön kanssa:

OP Tampere 



SUOMEN URHEILULIITTO



TAMPERE

AVANT

SPORT TO THE PEOPLE
INTERSPORT
Lielähti



120 VUOTTA

Pyrintön toimintakalenteri kevät—kesä 2016

Ma 25.4. Maasto-cup, 1. osakilpailu

Paikka Kaupin uusi huoltorakennus
Aika klo 18.00
Lajit 18:00 08 ja 07 (1 kierros)
18:10 06 ja 05 (1 kierros)
18:20 04 ja 03 (1 kierros)
18:30 02-99 (1 kierros)

Ilmoitt. Ilmoittautuminen paikan päällä.
Huom. Osallistumalla yhteensä neljään osakilpailuun saat palkinnon.
Tiedust. Mikko Pitkänen

To 28.4. PM-maastot

Paikka Kangasala, Kyötikkälän urheilukeskus
Aika klo 18.00
Lajit N, N19, N17 4 km
M19, M19 4 km
Miehet 6 km

Ilmoitt. 24.4. mennessä Laurille. Seura hoitaa ilmoittautumiset kootusti
Huom! Jokaisessa sarjassa myös joukkuekilpailu (kolme juoksijaa / joukkue)

Ma 2.5. Maasto-cup, 2. osakilpailu

Paikka Pirkkahallin heittopaikka
Aika klo 18.00
Lajit 18:00 08 ja 07 (1 kierros)
18:10 06 ja 05 (2 kierros)
18:20 04 ja 03 (2 kierrosta)
18:30 02-99 (2 kierrosta)

Ilmoitt. Ilmoittautuminen paikan päällä.
Huom. Osallistumalla yhteensä neljään osakilpailuun saat palkinnon.
Tiedust. Mikko Pitkänen

La 7.5. Flying Finns

Paikka Vöyri
Aika 15.00
Sarjat T/P 11-13 2 km
T/P 9-10 1 km

Ilmoitt. 29.4. oman ryhmän vastuuvallmentajalle
Huom! Seura maksaa osallistumismaksun sekä kuljetuksen, jokaisessa sarjassa myös joukkuekilpailu (kolme juoksijaa / joukkue)

Su 8.5. SM-maastot

Paikka Vöyri
Aika 11.00
Lajit M: 4 km, 12 km
N: 6 km
M22: 6 km
N22: 4 km
M19: 6 km
N19: 6 km
M17: 4 km
N17: 4 km
T/P 15 4 km

Ilmoitt. Aliisalle 29.4. mennessä.
Seura maksaa osallistumismaksut.

Ma 9.5. Maasto-cup, 3. osakilpailu

Paikka Kaupin uusi huoltorakennus
Aika klo 18.00
Lajit Viuhkasuunnistus
Ilmoitt. Ilmoittautuminen paikan päällä.
Huom. Osallistumalla yhteensä neljään osakilpailuun saat palkinnon.
Tiedust. Mikko Pitkänen

To 12.5. Hese-kisa, Hämeen aluekisa

Paikka Tampere, Pyynikin urheilukenttä
Aika klo 10.00 alkaen
Toimitsijat Pyrinnön vastuulla
Tiedustelut Elisa Hakanen, 050 352 0982

La 14.5. pm-sisulisämaastot, maasto-cupin 4. osakilpailu

Paikka Virrat, keskusurheilukenttä
Aika klo 11.00 alkaen
Lajit T/P 9, 10, 11, 1000 m
T/P 12, 13 ja T14-15 2000 m
P14-15 3000 m

Huom. Henkilökohtaisen kisan lisäksi jokaisessa sarjassa on joukkuekisa. Joukkueen muodostavat kolme juoksijaa/seura. Kaikki mukaan keräämään pm-sisulisäpisteitä!
Ilmoitt. Kilpailukalenteriin 10.5. mennessä.

Ma 16.5. Maasto-cup, 5. osakilpailu

Paikka Kaupin uusi huoltorakennus
Aika klo 18.00
Lajit Viuhkasuunnistus
Ilmoittautuminen paikan päällä.
Huom. Osallistumalla yhteensä neljään osakilpailuun, saat palkinnon.
Tiedust. Mikko Pitkänen

Ti-ke 17.-18.5. Tuomarikoulutus 1-2-taso

Paikka Ratinan stadion, kahvio
Aika 17.30-20.30
Ohjelma Koulutus antaa valmiudet tuomaritoimintaan (toimitsija). Koulutuksessa käydään läpi yleisurheilun kaikki tärkeimmät lasten ja aikuisten kilpailusäännöt.
Ilmoitt. 14.5. mennessä: suihkomika@gmail.com
Kouluttaja Mika Suihko

To 19.5. Hese-kisa, valtakunnallinen finaali

Paikka Pyynikin urheilukenttä
Aika klo 11.00 alkaen
Toimitsijat Elisa Hakanen, 050 352 0982

La 21.5. Heitto-cup, kiekko

Paikka Pirkkahallin heittopaikka
Aika klo 10.00 alkaen
Lajit T/P 9-17 kiekko
Aikataulu Aikataulu T/P 9 klo 10, T/P 10 klo 11, T/P 11 klo 12.30, T/P 12 klo 13.30, T/P 13 klo 15.00, T/P 14 klo 16, T/P 15-17 klo 17.30.
Tiedust. Heikki Jokinen, 0400 439 140

Ma 23.5. Tuomarikoulutus 3-taso (lajinjohtaja)

Paikka Ratinan stadion, kahvio
Aika 17.00-21.00
Ohjelma Koulutus keskittyy lajinjohtajan toimintaan ja erilaisiin tilanteisiin kilpailun aikana. Antaa valmiuden toimia eri lajien lajinjohtajan tehtävissä. Ennen koulutusta tulee olla tuomarikoulutus käytyinä ja jonkin verran kokemusta lajin tuomaritehtävistä.

Ilmoitt. Toimii myös hyvänä kertauksena lajinjohtajille.
Kouluttaja 19.5. mennessä: suihkomika@gmail.com
Pasi Oksanen

La 28.5. Heitto-cup, moukari

Paikka Pirkkahallin heittopaikka
Aika klo 10.00 alkaen
Lajit T/P 9-17 moukari
Aikataulu Aikataulu T/P 9 klo 10, T/P 10 klo 11, T/P 11 klo 12.30, T/P 12 klo 13.30, T/P 13 klo 15.00, T/P 14 klo 16, T/P 15-17 klo 17.30.
Tiedust. Heikki Jokinen, 0400 439 140

Ma 30.5. Nuoren urheilijan 2-tason tuomarikoulutus

Paikka Ratinan stadion, kahvio
Aika 17.30-20.30
Ohjelma Koulutus on tarkoitettu vähintään 14-vuotta täyttäneille nuorille urheilijoille. Koulutuksessa käydään läpi yleisurheilun aikuisten kilpailusäännöt. Urheilijan täytyy tietää säännöt mm. SM-kilpailuissa.
Ilmoitt. 26.5. mennessä: suihkomika@gmail.com
Kouluttaja Mika Suihko

Ma 6.6. Osuuspankin HIPPO-viikkokisat

Paikka Hervannan keskusurheilukenttä
Aika klo 18.00 alkaen
Lajit 9-15-vuotiaille, lajiohjelma netissä, tampereenpyrinto.fi.
Ilmoitt. klo 15.30 mennessä kilpailukalenteri.fi, Kisaapaikalla klo 17.15-17.50 välisenä aikana
Toimitsijat Päävastuu toimitsijatehtävistä on 01- ja 05-ryhmän vanhemmilla.

Pe-Su 10.-12.6. Youth Athletics Games

Paikka Espoo

Ma 13.6. Osuuspankin HIPPO-viikkokisat

Paikka Hervannan keskusurheilukenttä
Aika klo 18.00 alkaen
Lajit 9-15-vuotiaille, lajiohjelma netissä, tampereenpyrinto.fi.
Ilmoitt. klo 15.30 mennessä kilpailukalenteri.fi, Kisaapaikalla klo 17.15-17.50 välisenä aikana
Toimitsijat Päävastuu toimitsijatehtävistä 02- ja 06-ryhmän vanhemmilla.

Ma 13.6. Osuuspankin HIPPO-viikkokisat, varustekirppari

Paikka Hervanna keskusurheilukenttä
Tuo pieneksi jääneitä piikkareita, edustusasuja, urheiluvälineitä myyntiin!
Tiedust. Marika Pihkanen, 050 322 8018

Ke 15.6. Alueviestit

Paikka Huittinen
Aika klo 18.00 alkaen
Lajit 16.06. klo 18:00 alkaen:
M: 4 x 100m, 4 x 400m, 4 x 1500m
N: 4 x 100m, 4 x 400m, 4 x 800m
M19: 4 x 100m, 4 x 400m, 3 x 800 m, 4 x 100m aj

N19: 4 x 100m, 4 x 400m, 3 x 800 m, 4 x 100m aj
M17: 4 x 100m, 4 x 300m, 3 x 800 m, 4 x 100m aj
N17: 4 x 100m, 4 x 300m, 3 x 800 m, 4 x 100m aj
P15: 4 x 800m, 4 x 80m aj
T15: 4 x 800m, 4 x 80m aj

Ilmoitt. Valmentajat valitsevat joukksijat ja ilmoittavat joukkueet Aliisalle 10.6.

Huom. M/N 19–17-sarjan urheilija voi osallistua oman sarjansa lisäksi myös yleisen sarjan viestiin ja M/N 17-sarjan urheilija voi osallistua oman sarjansa lisäksi myös M/N 19-sarjan viestiin kuitenkin niin, että urheilija voi osallistua samaan lajiin vain yhdessä sarjassa.

Ma 20.6. Osuuspankin HIPPO-viikkokisat

Paikka Hervannan keskusurheilukenttä
Aika klo 18.00 alkaen
Lajit 9–15-vuotiaille, lajiohjelma netissä.
Ilmoitt. klo 15.30 mennessä kilpailukalenteri.fi, Kisapaikalla klo 17.15–17.50 välisenä aikana
Toimistijat Päävastuu toimitsijatehtävistä on 03- ja 04-ryhmän vanhemmilla.

Ti 21.6. PM-aikuiset M/N, 1. päivä

Paikka: Nokia, keskusurheilukenttä
Aika klo 18.00 alkaen
Lajit M: 200m, 800m, 5000m, 400m aj, 3000m ej, korkeus, pituus, kuula, moukari
N: 200m, 800m, 5000m, 400m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari
Ilmoitt. 16.6. mennessä Aliisalle
Huom. Kaikki keräämään arvokkaita pm-pisteitä!

Ti 28.6. Vattenfall-karsinta

Paikka Lempäälä, Hakkari
Aika klo 18.00 alkaen
Lajit T/P 11: 60m, 1000m, pituus, kiekko 4 x 50 m
T/P 13: 60m, 1000m, korkeus, keihäs, 4 x 100 m
T/P 15: 100m, 2000m, seiväs, kuula, 4 x 100 m
N/M 17: 200m, kolmioloikka, kuula
Os.oikeus Yhteen lajiin + viestiin. Os.oikeus kolme urheilijaa/laji/seura.
Ilmoitt. Pauliina Savijoki, jolle valmentajat ilmoittavat joukkueen 23.6. mennessä.
Huom. Vastuualmentajat valitsevat joukkueen

La-su 2.-3.7. SM-viestit

Paikka Helsinki, Eläintarhan kenttä
Ilmoitt. Sarjavastaavat kokoavat joukkueet.
Joukkuetiedot Laurille 22.6. mennessä.

Ti 5.7. pm-sisulisäottelut, 12–13-vuotiaat

Paikka Akaa, Viiala Haihunkosken urheilukenttä
Aika klo 18.00 alkaen
Lajit P12–13: 4-ottelu (60m aj, korkeus, kuula, 800m)
T12–13: 4-ottelu (60m aj, pituus, kuula, 800m)
Ilmoitt. 3.7. mennessä kilpailukalenteriin.
Huom. Pyrintö maksaa osallistumismaksun.
Kaikki keräämään arvokkaita pm-sisulisäpisteitä!

Ti-ke 5-6.7. pm-sisulisäottelut, 9–11 ja 14–15-vuotiaat

Paikka Akaa, Toijalan keskusurheilukenttä
Aika klo 18.00 alkaen

Lajit Ti 5.7.
P14: 5-ottelu (100m aj, pituus, keihäs, seiväs, 1000m)
T14: 5-ottelu (80m aj, pituus, keihäs, korkeus, 800m)
T10: 3-ottelu (60m, pituus, kuula)
T/P 9: 3-ottelu (40m, pituus, kuula)

Ke 6.7.
P15: 5-ottelu (100m aj, pituus, keihäs, seiväs, 1000m)
T15: 5-ottelu (80m aj, pituus, keihäs, korkeus, 800m)
P/T 11, P-10: 3-ottelu (60m, pituus, kuula)
3.7. mennessä kilpailukalenteriin.
Ilmoitt. Pyrintö maksaa osallistumismaksun.
Huom. Kaikki keräämään arvokkaita pm-sisulisäpisteitä!

Ti-Su 6-10.7. EM-kilpailut, Amsterdam, NED

Ti 12.7. Pyrintö 120-juhlakilpailu & PM-aikuiset M/N, toinen päivä

Paikka: Tampere, Ratinan stadion
Aika klo 18.00 alkaen
Lajiohjelma Miehet: 100m, 200m, 400m, 1500m, 110m aj, 400m aj, korkeus, seiväs, 3-loikka, kiekko, keihäs
Naiset: 100m, 200m, 400m, 1500m, 100m aj, 3000m ej, korkeus, pituus, 3-loikka, kuula, keihäs
Ilmoitt. 9.7. mennessä kilpailukalenteriin
Huom. Kaikki keräämään arvokkaita pm-pisteitä!
Toimitsijat Pyrintön vastuulla kilpailuiden toimitsijat ja kahvilatoiminta

To 14.7. pm-sisulisäkävelyt ja pm-ratakävelyt

Paikka Tampere, Hervannan keskusurheilukenttä
Aika klo 17.30 alkaen
Sarjat T/P 9: 600m kävely
T/P 10-11: 1000m kävely
T/P 12-13: 2000m kävely
T/P 14-15: 3000m kävely
N/M 17: 3000m kävely
N/M 19: 5000m kävely
N: 5000m kävely
M: 10 000m kävely
Ilmoitt. 12.7. mennessä kilpailukalenteriin

To-su 14.-17.7. Nuorten EM-kilpailut N/M17, Tbilisi, GEO

Ma 18.7. Osuuspankin HIPPO-viikkokisat

Paikka Ratinan stadion
Aika klo 18.00 alkaen
Lajit 9–15-vuotiaille, lajiohjelma netissä.
Ilmoitt. klo 15.30 mennessä kilpailukalenteriin.fi, Kisapaikalla klo 17.15–17.50 välisenä aikana
Huom. Päävastuu toimitsijatehtävistä on 03- ja 04-ryhmän vanhemmilla.

Ma 18.7. Lounaisen aluemestaruuskilpailut, N/M 19

Paikka Forssa, urheilukenttä
Aika klo 18.00 alkaen

Lajit N19: 100m, 400m, 1500m, 5000m, 110m aj, korkeus, pituus, kuula, kiekko
N19: 100m, 400m, 1500m, 5000m, 100m aj, korkeus, pituus, kuula, kiekko
Ilmoitt. Aliisalle 14.7. mennessä
Huom. Kaikki keräämään arvokkaita seuraluokittelupisteitä!

Ke-su 19.-24.7. Nuorten MM-kilpailut N/M19, Bydgoszcz, POL

To-su 21-24.7. Kalevan Kisat

Paikka Oulu, Raatin Stadion
Ilmoitt. Aliisalle 11.7. mennessä.
Kisojen nettisivut: kalevankisat.fi

La-su 23-24.7. pm-sisulisähuipentuma

Paikka Ratinan stadion
Aika klo 10.00 alkaen
Lajit
P15/14: 100m, 800m, 300m aj, 1500m ej, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs
P13: 60m, 1000m, korkeus, kuula, keihäs
P12: 60m, 1000m, korkeus, kiekko, keihäs
P11/10: 60m, 1000m, pituus, kiekko
P9: Miniottelu (40m + 1000 m) tai (40m + korkeus)
T15/14: 100m, 800m, 300m aj, 1500m ej, seiväs, pituus, kuula, moukari
T13: 60m, 1000m, pituus, seiväs, kuula, moukari
T12: 60m, 1000m, pituus, kiekko, moukari
T11: 60m, 1000m, korkeus, kiekko
T10: 60m, 1000m, korkeus, kuula
T9: Miniottelu (40m + 1000m) tai (40m + korkeus) tai (1000m + korkeus)
Su 24.7.
P15/14: 300m, 2000m, 100m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari
P13: 200m, 60m aj, seiväs, pituus, kiekko, moukari
P-12: 200m, 60m aj, seiväs, pituus, kuula, moukari
P11/10: 60m aj, korkeus, kuula, keihäs
P9: Miniottelu (kuula + keihäs) tai (kuula + pituus)
T15/14: 300m, 2000m, 80m aj, korkeus, 3-loikka, kiekko, keihäs
T13: 200m, 60m aj, korkeus, kiekko, keihäs
T12: 200m, 60m aj, korkeus, seiväs, kuula, keihäs
T11: 60m aj, pituus, kuula, keihäs
T10: 60m aj, pituus, kiekko, keihäs
T9: Miniottelu (kuula + keihäs) tai (kuula + pituus) tai (keihäs + pituus)
9-sarjassa osallistumisoikeus yksi miniottelu / päivä, 11-13- sarjoissa osanotto-oikeus yhteensä neljään lajiin ja 14-15 sarjoilla ei osanottorajoitusta. Kilpailukalenteriin 19.7. mennessä.
Ilmoitt. Kaikki keräämään arvokkaita pm-sisulisäpisteitä!
Huom.

Ti 26.7. pm-nuoret, N/M 17, 1. päivä

Paikka Tampere, Ratinan stadion
Aika klo 18:00 alkaen:

Lajit M17: 100m, 400m, 1500m, 110m aj, 2000m ej, seiväs, pituus, moukari, keihäs
N17: 100m, 400m, 1500m, 100m aj, 2000m ej, korkeus, 3-loikka, kuula, kiekko
Ilmoitt. 23.7. mennessä kilpailukalenteriin
Huom. Kaikki keräämään arvokkaita pm-pisteitä!
Toimitsijat Pyrintön vastuulla kilpailuiden toimitsijat ja kahvilatoiminta

La 30.7. Keskustorin pituus- ja seiväskisa

Paikka Tampere, keskustori
Laji M/N pituus sekä M seiväs (kutsukilpailu)
Toimitsijat Pituuskilpailu Pyrintön vastuulla

Ma 1.8. Osuuspankin HIPPO-viikkokisat

Paikka Hervannan keskusurheilukenttä
Aika klo 18.00 alkaen
Lajit 9-15-vuotiaille
Ilmoitt. klo 15.30 mennessä kilpailukalenteri.fi, Kisapaikalla klo 17.15-17.50 välisenä aikana
Toimitsijat Päävastuu toimitsijatehtävistä on 07- ja 00-ryhmän vanhemmilla

Ke 3.8. pm-nuoret, N/M 17, toinen päivä

Paikka Hämeenlinna, Kaurialan kenttä
klo 18:00 alkaen:
M17: 200m, 800m, 3000m, 400m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, kiekko
N17: 200m, 800m, 3000m, 400m aj, seiväs, pituus, moukari, keihäs
Ilmoitt. Aliisalle 30.7. mennessä
Huom. Pyrintö maksaa osallistumismaksun ja ilmoittautuminen pidetään koostusti seuran kautta. Kaikki keräämään arvokkaita pm-pisteitä!

La-su 5-7.8. M/N 19 SM-kisat

Paikka Lappeenranta
Lajit 15.08. klo 10:00 alkaen:
M19: 100m, 400m, 1500m, 1500m, 3000m ej, korkeus, pituus, kuula, moukari, keihäs
N19: 100m, 400m, 1500m, 3000m ej, seiväs, 3-loikka, kiekko, keihäs
16.08. klo 10:00 alkaen:
M19: 200m, 800m, 5000m, 110m aj, 400m aj, seiväs, 3-loikka, kiekko, keihäs
N19: 200m, 800m, 3000m, 100m aj, 400m aj, korkeus, pituus, kuula, moukari, keihäs
Ilmoitt. Aliisan kautta 27.7. mennessä.

La-su 5-7.8. M/N 22 SM-kisat

Paikka Lappeenranta
Lajit 15.08. klo 11:00 alkaen:
M22: 100m, 400m, 1500m, 3000m ej, korkeus, pituus, kuula, moukari, keihäs, 10000m kävely
N22: 100m, 400m, 1500m, 3000m ej, seiväs, 3-loikka, kiekko, keihäs, 5000m kävely
M19: 10000m kävely
N19: 5000m kävely

16.08. klo 11:00 alkaen:
M22: 200m, 800m, 5000m, 110m aj, 400m aj, seiväs, 3-loikka, kiekko
N22: 200m, 800m, 5000m, 100m aj, 400m aj, korkeus, pituus, kuula, moukari

Ilmoitt. Aliisan kautta 27.7. mennessä.
Kisasisivut <http://www.lahdenahkera.fi>

Ma 8.8. Piiriottelu

Paikka Parkano
Aika klo 17.00 alkaen
Lajit N/M 17 sarjan lajit
Huom. Hämsyn joukkue valitaan piirin toimesta

Ti 9.8. Vattenfall-karsinta

Paikka Nokia, keskusurheilukenttä
Aika klo 18.00 alkaen
M17: 800m, seiväs, keihäs
N17: 800m, seiväs, keihäs
P15: 300m, 100m aj, 3-loikka, moukari, 1000m kävely, 4 x 800m
T15: 300m, 80m aj, 3-loikka, moukari, 1000m kävely, 4 x 800m
P13: 200m, 60m aj, pituus, kuula, 1000m kävely, 4 x 600m
T13: 200m, 60m aj, pituus, kuula, 1000m kävely, 4 x 600m
P11: 150m, 60m aj, korkeus, kuula, 1000m kävely, 4 x 600m
T11: 150m, 60m aj, korkeus, kuula, 1000m kävely, 4 x 600m

Os.oikeus Yhteen lajiin + viestiin. Kolme urheilijaa/laji/seura. Seuraotteluvastaava: Pauliina jolle valmentajat ilmoittavat joukkueen 4.8. mennessä.
Huom. Vastuualmentajat valitsevat joukkueen.

Ke 10.8. Ruotsi-ottelun Tuomarikoulutus

Paikka Ratinan stadion, kahvio
Aika 17.30-21.00
Ohjelma kaikille 1-3-tason Ruotsi-otteluun tuomariksi (+LJ) tuleville
Ilmoitt. 7.8. mennessä: suihkomika@gmail.com
Kouluttajat Mika Suihko, Pasi Oksanen ym.

Ke 10.8. Avoimet Tampereen mestaruuskilpailut

Paikka Ratinan stadion
Aika 18.00 alkaen
Lajit M: 100m, maili, 5000m, 400m aj, korkeus, 3-loikka, keihäs
N: 100m, maili, 3000m, 100m aj, korkeus, pituus, keihäs
M19: 5000m, korkeus, keihäs
N19: 3000m, korkeus, keihäs
M17: 100m, keihäs
N17: 100m, keihäs
Huom. Ilmoittautuminen 6.8. mennessä kilpailukalenteriin

To 11.8. Ruotsi-ottelun Tuomarikoulutus

Paikka Ratinan stadion, kahvio
Aika 17.30-21.00
Ohjelma kaikille 3-tason Ruotsi-otteluun lajijohtajiksi tuleville
Ilmoitt. 7.8. mennessä suihkomika@gmail.com
Kouluttajat Mika Suihko, Pasi Oksanen ym.

La 13.8. pm-sisulisäviestit

Paikka Forssa, keskusurheilukenttä
Aika klo 11.00 alkaen

Lajit P15: 4 x 100m, 4 x 800m, 4 x 80m aj
T15: 4 x 100m, 4 x 800m, 4 x 80m aj
P13: 4 x 100m, 4 x 600m, 4 x 60m aj
T13: 4 x 100m, 4 x 600m, 4 x 60m aj
P11: 4 x 50m, 4 x 600m, 4 x 60m aj
T11: 4 x 50m, 4 x 600m, 4 x 60m aj
P9: 4 x 400m
T9: 4 x 400m

Ilmoitt. Valmentajat tekevät joukkueet ja ilmoittavat ne Pauliinalle 8.8. mennessä. Tavoite on tehdä mahdollisimman monta joukkuetta. Jokainen varautuu juoksemaan sarjansa kaikki viestit.

12-21.8. Olympialaiset, Rio, Brasilia

Pe-su 19.-21.8. M/N 16-17 SM-kisat

Paikka Kajaani
Lajit 19.08. klo 13:00 alkaen:
M17: 100m, 400m, 800m, 3000m, seiväs, pituus, moukari
N17: 100m, 400m, 800m, 3000m, pituus, kiekko
M16: 100m, 400m, 800m, 3000m, seiväs, pituus, moukari
N16: 100m, 400m, 800m, 3000m, pituus, kiekko

20.08. klo 10:00 alkaen:
M17: 200m, 110m aj, 2000m ej, korkeus, 3-loikka, kiekko, 5000m kävely
N17: 200m, 100m aj, 2000m ej, korkeus, 3-loikka, kuula, moukari, 5000m kävely
M16: 200m, 110m aj, 2000m ej, korkeus, 3-loikka, kiekko, 5000m kävely
N16: 200m, 100m aj, 2000m ej, korkeus, 3-loikka, kuula, moukari, 5000m kävely

21.08. klo 10:00 alkaen:
M17: 1500m, 400m aj, kuula, keihäs
N17: 1500m, 400m aj, seiväs, keihäs
M16: 1500m, 400m aj, kuula, keihäs
N16: 1500m, 400m aj, seiväs, keihäs
Osallistumisoikeus kolmeen lajiin.

Ilmoitt. Omalle valmentajalle 9.8. mennessä. Ilmoittautumiset kootusti Pauliinalle 10.8. mennessä

Pe-su 19-21.8. T/P 14-15 SM-kisat

Paikka Hämeenlinna, Kaurialan kenttä
Lajit 19.08. klo 13:00 alkaen:
P15: 300m aj, 1500m ej, seiväs, keihäs, 3000m kävely
T15: 300m aj, 1500m ej, seiväs, keihäs, 3000m kävely
P14: 300m aj, 1500m ej, moukari, 3000m kävely
T14: 300m aj, 1500m ej, seiväs, keihäs, 3000m kävely

20.08. klo 10:00 alkaen:
P15: 100m, 800m, 100m aj, korkeus, pituus, kuula, keihäs
T15: 100m, 800m, 80m aj, pituus, kuula, moukari
P14: 100m, 800m, 100m aj, korkeus, pituus, kuula, keihäs
T14: 100m, 800m, 80m aj, pituus, kuula, moukari

21.08. klo 09:00 alkaen:
P15: 300m, 2000m, seiväs, 3-loikka, kiekko
T15: 300m, 2000m, korkeus, 3-loikka, kiekko

P14: 300m, 2000m, seiväs, 3-loikka, kiekko
T14: 300m, 2000m, korkeus, 3-loikka, kiekko

Os.oikeus yhteensä kahteen lajiin.
Ilmoitt. 9.8. mennessä oman ryhmän valmentajalle.
Ilmoittautumiset kootusti Pauliinalle 10.8. mennessä.
Huom. Kisoihin on tulosrajat, jotka tulee saavuttaa 11.8. mennessä.

Ma 22.8. Osuuspankin HIPPO-viikkokisat

Paikka Ratinan stadion
Aika klo 18.00 alkaen
Lajit 9–15-vuotiaille, lajiohjelma netissä, tampereenpyrinto.fi.
Ilmoitt. klo 15.30 mennessä kilpailukalenteri.fi, Kisapaikalla klo 17.15–17.50 välisenä aikana
Toimitsijat Päävastuu toimitsijatehtävistä on 01- ja 05-ryhmän vanhemmilla

La-su 27.-28.8. M/N 22–19–17, P/T 15–14 SM-moniottelut

Paikka Joensuu
Lajit 27.8.
N22: 7-ottelu 1. päivä
N19: 7-ottelu 1. päivä
M17: 10-ottelu 1. päivä
P14: 5-ottelu

28.8.
N22: 7-ottelu 2. päivä
N19: 7-ottelu 2. päivä
M17: 10-ottelu 2. päivä
T15: 5-ottelu

Paikka Kuopio
Lajit 27.8.
M22: 10-ottelu 1. päivä
M19: 10-ottelu 1. päivä
N17: 7-ottelu 1. päivä
P15: 5-ottelu

28.8.
M22: 10-ottelu 2. päivä
M19: 10-ottelu 2. päivä
N17: 7-ottelu 2. päivä
T14: 5-ottelu

Ilmoitt. Aliisan kautta 17.8. mennessä

Ma 29.8. Osuuspankin HIPPO-viikkokisat

Paikka Ratinan stadion
Aika klo 18.00 alkaen
Lajit 9–15-vuotiaille, lajiohjelma netissä, tampereenpyrinto.fi.
Ilmoitt. klo 15.30 mennessä kilpailukalenteri.fi, Kisapaikalla klo 17.15–17.50 välisenä aikana
Toimitsijat Päävastuu toimitsijatehtävistä 04- ja 03-ryhmän vanhemmilla

La 3.9. Vattenfall-finaali

Paikka Nokian keskusurheilukenttä, klo 10.00 alkaen
Lajit M17: 200m, pituus, kuula
N17: 200m, pituus, kuula
P15: 2000m, 100m aj, seiväs, kuula,
T/P 1000 m kävely

T15: 2000m, 80m aj, seiväs, kuula
T/P 1000 m kävely
P13: 1000m, 60m aj, korkeus, moukari
T13: 1000m, 60m aj, korkeus, moukari
P11: 150m, 1000m, pituus, keihäs
T11: 150m, 1000m, pituus, keihäs
Sukkulaviesti 16 x 60 m
Os.oikeus Yksi urheilija/laji/seura.

Os.oikeus yhteen lajiin + viestiin.
Seuraotteluvastaava: Pauliina Savijoki, jolle valmentajat ilmoittavat joukkueen 21.8. mennessä.
Huom. Mikäli finaaliissa ollaan, valitsevat vastuuvallmentajat joukkueen!

La-su 3.-4.9. Ruotsi-ottelu, Ratinan Stadion

Ti 6.9. Aamulehden viestikarnevaalit

Paikka Pyynikin urheilukenttä
Aika klo 16.00 alkaen
Toimitsijat Pyynnön vastuulla koko kilpailu sekä kahvilatoiminta

La-su 10.-11.9. KLL:n mestaruuskilpailut

Paikka Kerava

La 10.9. Tampere Puolimaraton

Paikka Ratinan stadion ja Keskustori
Lisätiedot www.puolimaraton.fi
Toimitsijat Yleisurheilujaoston vastuulla lähtö- ja maalialue, kaksi juottopistettä sekä kahvilatoiminta

Su 11.9. LA-TP –seuraottelu

Paikka Lahti, stadion
Aika 15.00
Lajit T/P 9: 40m, 1000m, junnukeihäs
T/P 10: 60m, 1000m, kuula
T/P 11: 60m aj, 1000m, kiekko
T/P 12: 60m aj, 1000m, kiekko
T/P 13: 6 m aj, 1000m, keihäs
sukkulaviesti 20 x 60m
Os.oikeus kahteen lajiin + viestiin. Os.oikeus neljä urheilijaa/seura.
Seuraotteluvastaava: Pauliina Savijoki, jolle valmentajat ilmoittavat joukkueen 6.9. mennessä.
Huom. Vastuuvallmentajat valitsevat joukkueen.

Ma 12.9. Osuuspankin HIPPO-viikkokisat

Paikka Ratinan stadion
Aika klo 18.00 alkaen
Lajit 9–15-vuotiaille, lajiohjelma netissä, tampereenpyrinto.fi.
Ilmoitt. klo 15.30 mennessä kilpailukalenteri.fi, Kisapaikalla klo 17.15–17.50 välisenä aikana
Toimitsijat Päävastuu toimitsijatehtävistä on 02- ja 06-ryhmän vanhemmilla.

Ma 12.9. Osuuspankin HIPPO-viikkokisat, varustekirppari

Paikka Ratinan stadion
Tuo pieneksi jääneitä piikkareita, edustusasuja ja urheiluvälineitä myyntiin!
Tiedut. Marika Pinkanen, 050 322 8018

Pe 16.9. LA–HKV–TuUI–TP -seuraottelu

Paikka Helsinki, Eläintarhan kenttä
Aika klo 18.00 alkaen (huom! lajiohjelma alustava)
Lajit T/P 9: 40m, 600m, kuula
T-11: 60m, 600m, 3-loikka
P-11: 60m, 600m, keihäs
T/P 13: 200m, 600m, korkeus
T/P 15: 80m aj (T), 100m aj (P), 800m, kuula
N/M 17: 300m, pituus
Sukkulaviesti: 20 x 60m (kaksi tyttöä ja poikaa / sarja)
Os.oikeus kahteen lajiin + viestiin.
Os.oikeus neljää urheilijaa/seura/laji.
Pisteet: 7–5–4–3–2–1. Sukkulaviestistä 5–3–1.
Ilmoitt. Vastuuvallmentajat valitsevat joukkueen ja ilmoittavat sen Pauliinalle 10.9. mennessä.

La 17.9. II pm-sisulisäottelut

Paikka Ratinan stadion
Aika klo 12.00 alkaen
Lajit P 12 ja 13: 5-ottelu
T 12 ja 13: 5-ottelu
T/P 10 ja T/P 11: 4-ottelu
T/P 9: 4-ottelu
Ilmoitt. 14.9. mennessä kilpailukalenteri.fi
Huom! Kaikki keräämään arvokkaita pm-sisulisäpisteitä!
Toimitsijat Pyrintön vastuulla kilpailuiden toimitsijat ja kahvilatoiminta

La 17.9. Seurajoukkueiden Eurooppa-cup, N19

Paikka Leiria, Portugali
Huom. Alle 19-vuotiaiden seurajoukkueiden Eurooppa-

cup, johon osallistuu Pyrintön lisäksi 7 tyttö- ja poikajoukkuetta eri puolilta Eurooppaa. Kansainvälisyyttä luvassa. Pyrintön joukkue valitaan kesän näyttöjen perusteella. Os.rajoitus on yksi urheilija/seura/laji. Urheilijat 2000–1997-synt. Joukkueen johtaja: Raivio / Hakanen

Ke 21.9. pm-sisulisämaastoviesti

Paikka Lempäälä, Hakkarin kenttä
Aika klo 18.00 alkaen
Lajit Juoksujärjestys: T9, P9, T11, P11, T13, P13, T15, P15
Juostava matka kaikilla 1 km, 8 x 1 km.
Huom. Tavoite on tehdä kolme joukkuetta.
Valmentajat valitsevat juoksijat

La 24.9. Jokamiehen 7-ottelu

Paikka Ratinan stadion
Lajit Naisten 7-ottelu (100 m aj, korkeus, kuula, 200 m, pituus, keihäs, 800 m)
Tiedust. Harri Klemetti, 040-0317800
Kisojen nettisivut: Tottelu.com/jokamies/tp

La-su 24.–25.9. 38. ”Fest der 1000 Zwerge”

Paikka Saksa, Hampuri
Kisa on tarkoitettu Pyrintön 01-03-syntyneille.
Matka on osa yhteistyöprojektiamme
HSV:n kanssa.
Tiedust. Elisa Hakanen, 050 352 0982
Kisojen nettisivut 1000zwerge.de

La-su 24.–25.9. Flying Finns -viikonloppu, Kuortane

Osuuspankin HIPPO-viikkokisojen lajiohjelma 2016 (alustava)

HC = heitto-cupin osakilpailu (Pyrintön valmennusryhmien sisäinen)

| Synt. | 12 ja 11 4-5v | 10 ja 09 6-7v | 08 ja 07 8-9v | 06 ja 05 10-11v | 04 ja 03 12-13v | 02 ja 01 14-15v | 00 ja 99 17 v. | Kunto | |
|-------|------------------|------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------|-----------------------|
| 6.6. | 40 m Pallo | 40 m Pallo | 600 m Junnukeihäs (HC) | 600 m Kuula (HC) | 100 m Korkeus | 100 m Pituus 800m | 100 m Pituus 800 m | 100 m | |
| 13.6. | 60 m Pallo | 60 m Pallo | 60 m Kuula (HC) | 60 m Pituus | 60 m Keihäs (HC) | 300 m 100m kuula (hc) | 300 m 100 m kuula (hc) | Kuula | |
| 20.6. | 40 m Pallo | 40 m Pallo | 40 m Korkeus | 60 m aj Keihäs (HC) | 60 m aj Pituus | 80 m aj 3-loikka Keihäs (HC) | 100 m aj 3-loikka | Pituus | 1000 m kävely (06-01) |
| 18.7. | 60 m Pituus | 60 m Pituus | 60 m Pituus | 150 m Pituus | 200 m Kuula (HC) | 100 m Korkeus seiväs 800m | 100 m Seiväs korkeus 800 m | 100 m | |
| 1.8. | 60 m | 60 m | 60 m kuula (HC) | 60 m Korkeus 600m | 60 m Pituus 600m | 80/100 m aj Pituus | 100 m aj Pituus | Korkeushyppy | |
| 22.8. | 40 m Pituus | 40 m pituus | 60 m Junnukeihäs (HC) | 60 m Kuula (HC) | 200 m korkeus Seiväs | 200 m Keihäs (HC) | 200 m Keihäs | Keihäänheitto | |
| 29.8. | 40 m Pallo | 40 m Pallo | 1000 m Pituus | 1000 m Korkeus | 1000 m keihäs (HC) | 2000 m Pituus | 3000 m Korkeus | 800 m | |
| 12.9. | 40 m | 40 m | 40 m Korkeus | 60 m aj Keihäs (HC) | 60m aj Kuula (HC) | 100 m Kuula (HC) | 100 m Pituus | 100 m | |

Muuta muistettavaa

SM-kilpailut

Ilmoittautuminen tapahtuu aina SEURAN kautta, ei omatoimisesti esim. kilpailukalenteri.fi-palvelun kautta. Näin myös osanottomaksut tulevat hoidettua.

pm-sisulisäpisteet

Ovat seuralle erittäin tärkeitä, joten osallistuthan kaikkiin pm-sisulisäkisoihin. Usein kisoissa pisteille yltää peräti 20 parasta. **Seura maksaa pm-sisulisäkilpailuiden osallistumismaksut!**

7-ottelu

Seuran oma, monipuolisuuteen tähtäävä ”kilpailu”. Jokainen 7-ottelun saavuttanut urheilija palkitaan päättäjäisissä. Otteluun kuuluu yksi pikamatka (40–100 m), yksi aikamatka sekä yksi pitkamatka (600 m >), kaksi hyppylajia sekä kaksi heittolajia. 9-sarjalaisilla on 6-ottelu, sillä heillä ei ole aitamatkaa virallisena lajina. Vuoden 2016 tavoite on 160 suoritusta!

Maasto-cup

Kaikki vähintään neljään (4) osakilpailuun, joista yksi on pm-sisulisämaastot, osallistuneet palkitaan kauden päätöstilaisuudessa.

Heitto-cup

Vuonna 2016 heitto-cupissa järjestetään kilpailut kaikissa heittolajeissa (kuula, kiekko, moukari, keihäs). Kuulan ja keihään osakilpailut ovat HIPPO-viikkokisojen lajiohjelmassa. Urheilija palkitaan heitto-cupin menestyksekkäästä suorittamisesta, mikäli hänellä on vähintään yksi cupin osakilpailuissa tehty tulos jokaisessa neljässä heittolajissa. Palkitseminen tapahtuu kauden päätöstilaisuudessa.

Ilmoittautumismaksut

Kaikki toimintakalenterista löytyvät kilpailut kuuluvat pyrintöläisten valmennusmaksuun (pl. YAG sekä ulkomaan kisareissut).

Tärkeitä puhelinnumeroita

Yu-jaoston puheenjohtaja

Ilkka Vilonen 0400 625 195 ilkka.vilonen@ramboll.fi

Valmennuspäällikkö (yli 18v.)

Lauri Hollo 050 524 7748 lauri.hollo@hollonvoima.fi

Nuorisovalmennuspäällikkö (17v. ja nuorempien toiminta)

Pauliina Savijoki 046 920 4272 pauliina.savijoki@tampereenpyrinto.fi

Valmennustoimikunnan pj. (yli 15v.)

Marjukka Suihko 040 835 3221 marjukka.suihko@pirkkala.fi

Ilmoittautumiset, stipendit (yli 15v.)

Aliisa Siljander 040 523 8639 aliisa.siljander@gmail.com

Talous, kisa-asut

Elisa Hakanen 050 352 0982 elisa.hakanen@tampereenpyrinto.fi

Kilpailutoiminta

Heikki Kamppuri 040 763 7474 heikki.a.kamppuri@gmail.com

Kari Pekola 0400731993 kari.pekola@gmail.com

Toimitsijat

Johanna Järvensivu 0442818078 johanna.jarvensivu@gmail.com

Merja Lahdensuo 050 572 8689 merja.lahdensuo@iki.fi

Juoksu- ja urheilukouluvastaava

Mikko Pitkänen 040 5727309 mzpitkan@hotmail.com

Seuran toimisto

Avoinna ma–pe klo 12.00–18.00, puh. 03 223 3888

Klingendahlin sisäpiha, Pyhäjärvenkatu 5 H



[tampereenpyrinto](#)



[@TrePyrintoYyu](#)



[tampereenpyrinto](#)

[#munseura](#)

JUOKSUAIKA-TAPAHTUMA

PUOLIMARATON TAMPERE



10.9.2016

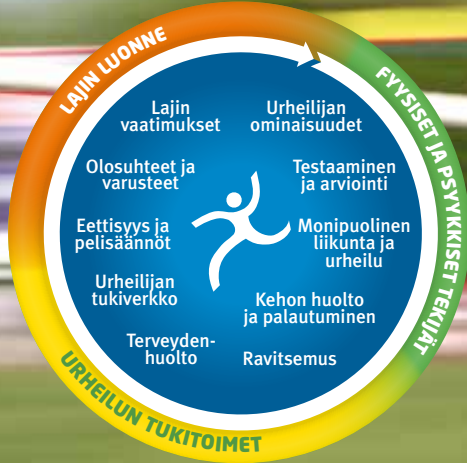
puolimaraton | 10 km | www.puolimaraton.fi

ILMOITTAUDU MUKAAN JA VARMISTA
PAIKKASI TAMPEREEN KESKUSTAN KADUILLA
JUOSTAVAN TAPAHTUMAAN!



Terve urheilija menestyy

Kymppiympyrästä tutkittua tietoa harjoittelun tueksi



Ota käyttöön Terve Urheilija -harjoitevideot YouTubesta

terveurheilija.fi



Tampereen Urheilulääkäriasemalta asiantuntevat palvelut urheilijoille

Varaa aikasi netissä tai
03 282 9333

Lääkärien vastaanotot

- urheiluvammat
- urheilijan astma
- ylikuormitusoireet
- urheilijan terveys-tarkastus

Testauspalvelut

- hapenottokyvyn testaus
- rasitusastma-tutkimukset
- lepo- ja rasitus-sydänfilmit

Lääkäriaseman muut palvelut

- fysioterapia
- ravitsemusohjaus
- kuormituksen seuranta
- koulutukset

