

SEIVÄSKARNEVAALIT 2023

Taso	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Ryhmä	P 220-360cm (11)	T 130-240(13)	P 170-290cm (10)	T 190-270 (9)	T 230-325 (10)	T 330-390 (11)	P375-500 (13)	Aikuiset (19)
Kouluttajat	Mikael Westö Antti Tulasalo	Ulla Helenius Joonatan Kemppainen Lotta Sariola	Brandon Banda Kimmo Katila Matti Leväsalmi	Yvonn Lindholm Iiro Suutarinen Albin Lundberg	Kari Kleemola Antti Koskinen Tuuli Järvinen	Kimmo Kantosalo Marek Arents	Johan-Antti Kivilahti Mikko Paavola Juho Alasaari	Mikko Wecksten Mikko Latvala
Torstai	SEIVÄSKOULUN RYHMÄKOHTAINEN OHJELMA							
14.00	Kilpailut	Kilpailut	Kilpailut	Kilpailut	Kilpailut	Kilpailut	Kilpailut	Kilpailut
18.00	Ominaisuustestit	Ominaisuustestit	Ominaisuustestit	Ominaisuustestit	Ominaisuustestit			
19.00								
20.00								
Perjantai								
8.45	Seiväskoulun avaus	Seiväskoulun avaus	Seiväskoulun avaus	Seiväskoulun avaus	Seiväskoulun avaus	Seiväskoulun avaus	Seiväskoulun avaus	Seiväskoulun avaus
9.30	Laji 1	Laji 4	Laji 2	Laji 5	Laji 3	Voimistelu	Juoksuharjoitus	
13.00	Lajidemo	Lajidemo	Lajidemo	Lajidemo	Lajidemo	Lajidemo	Lajidemo	Lajidemo
14.30	Laji 2	Laji 1	Voimistelu	Voimistelu	Laji 4	Laji 5	Laji 3	
18.30	Voimistelu	Voimistelu	Laji 5	Laji 3	Juoksuharjoitus	Palauttava		
19.30	Iltaohjelma	Iltaohjelma	Iltaohjelma	Iltaohjelma	Iltaohjelma	Iltaohjelma	Iltaohjelma	
Lauantai								
8.30								Luento
10.00	Laji 4	Laji 1	Laji 2	Laji 5	Voimistelu	Juoksuharjoitus	Laji 3	
13.00	Yläkoulu/lukioinfo	Yläkoulu/lukioinfo	Yläkoulu/lukioinfo	Yläkoulu/lukioinfo	Yläkoulu/lukioinfo			
14.00	Laji 3	Laji 5	Oheinen	Oheinen	Laji 2	Oheinen	Oheinen	Harjoitus
16.30	A-kilpailu	A-Kilpailu	A-kilpailu	A-Kilpailu	A-kilpailu	A-Kilpailu	A-kilpailu	A-kilpailu
18.30								
Sunnuntai								
08.15	Päätös	Päätös	Päätös	Päätös	Päätös	Päätös	Päätös	Päätös
10.00	Kilpailut		Kilpailut					
13.00		Kilpailut		Kilpailut	Kilpailut	Kilpailut	Kilpailut	
	<p>Seiväspaikka 1= Etusuoran hyppypaikka (100m lähtöpaikka)</p> <p>Seiväspaikka 2= Etusuora, tenniskentän kohdalla (Iso kasa)</p> <p>Seiväspaikka 3= Sisäkentän hyppypaikka keskikentän paikka (iso kasa)</p> <p>Seiväspaikka 4= Takasuoran hyppypaikka</p> <p>Seiväspaikka 5= Sisäkentän hyppypaikka radan puoleinen paikka (iso kasa)</p>							