



Hei nuori urheilija!

TULE SEIVÄSKOULUUN !

Seiväshyppy on Suomen kaikkien aikojen toiseksi parhaiten arvokilpailuissa menestynyt yleisurheilulaji. Se tarjoaa tulevaisuudessakin erinomaiset menestymahdollisuudet. Harjoittelun merkitys menestykseen on suurempi kuin suurta fyysistä lahjakkuutta vaativissa lajeissa. Mikä oli mahdollista eilen, voi olla mahdollista myös huomenna!

KAIKILLE NUORILLE URHEILIJOILLE

Seiväskoulu on SUL:n, HämSy:n ja Seivästalli Ry:n yhteistyössä järjestämä ja siellä nuorilla urheilijoilla on mahdollisuus tutustua vaativaan lajiin, harjoitella sitä turvallisesti hyvissä olosuhteissa, ammattitaitoisten valmentajien ohjaamana. Koulu on tarkoitettu 10-15 vuotiaille seiväshypystä kiinnostuneille tytöille ja pojille yli seurarajojen.

TUTUSTU VELOITUKSETTA LAJIIN

Seiväskoulu käynnistyy Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksen (Pirkkahalli) B-hallissa perjantaina 23.10. klo 17.30, päättyen klo 20.30, jolloin nuorista muodostetaan kaksi tasoryhmää. Jatkossa ryhmien harjoitukset kestävät 1,5 t ja alkamisajat sovitaan ensimmäisessä tapaamisessa.

Ensimmäinen kerta 23.10. on ilmainen tutustumisharjoitus, johon ei tarvitse erikseen ilmoittautua. Saavut vain ajoissa paikalle. Jatkavien tulee ilmoittautua sitovasti 25.10. mennessä. Syyskaudella on 10 harjoituskertaa joista viimeinen on syyskauden päättäjäiskilpailu joulun välipäivänä. Sen tarkka ajankohta sovitaan myöhemmin.

VALMENNUS



Seiväskoulun päävalmentajana toimii Olympia, MM- ja EM-kisaedustaja **Jere Bergius** apunaan nykyisiä ja entisiä aktiivihyppääjiä. Erikoisvieraana osassa harjoituksista nähdään myös TV:n pikkukakkosesta tuttu Voimamies Horsma.



ILMOITTAUTUMINEN 25.10.menessä

Sitovan ilmoittautumisen voi tehdä Hämsy:n nettisivulle www.hamsy.net 25.10. mennessä kohdassa "Tekniset illat" olevalla ilmoittautumislomakkeella merkillä "seiväskoulu". Sitovan ilmoittautumisen voi siis tehdä myös tutustumiskerran jälkeen.

SEIPÄÄT

Järjestäjillä on riittävästi seipäitä, joilla pääsee alkuun. Ne ovat koululaisten käytettävissä veloitusetta. Myös omat seipäät voi tuoda mukanaan. Nuoret voivat halutessaan lainata seipäitään muiden koululaisten käyttöön ja vastavuoroisesti saada käyttöönsä muiden seipäitä periaatteella " jokaiselle aina sopiva seiväs". Yhteiset pelisäännöt seipäiden lainauksesta ja käsittelystä seiväskoulun harjoituksissa sovitaan ensimmäisessä tapaamisessa.

HINTA 100,-/10 kertaa

Kymmenen kerran Seiväskoulun kokonaishinta on € 100,- . Se sisältää ohjatut harjoitukset, päätöskilpailun, hallin sisäänpääsymaksun, henkilökohtaisten valmentajien ja vanhempien perusopastuksen, tietoa seipäistä, niiden hoidosta ja valinnasta, Seivästallin T-paidan ja muita pikkupalkintoja. HämSy laskuttaa osallistumismaksut ilmoittautuneilta marraskuun alussa.

Lisätietoja:

Seivästalli Ry Raimo Eskola 0400 683 961

HämSy valmennuspäällikkö Tanja Niemi p. 040 525 9518

SUL Antti Leskinen p. 040 832 4281

