



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

LEIRIKUTSU

1 (2)

17.12.2007

## VAPAAPAININ EDUSTUSLEIRI

Aika 27. – 29.12.2007

Paikka Liikuntakeskus Pajulahti

Painijat	Ville Lehtikangas	ViVo	55kg	
	Jussi Ojala	SPM	55kg	
	Kobad Ahmadi	VaaTo	55kg	
	Antti Setälä	SPL	55kg	
	Fatos Durmis	SPL	55kg	
	Niko Rautio	SPL	55kg	TEAM 2012-varoista
	Niko Kettunen	SPL	60kg	
	Jonas Honkanen	SPL	60kg	TEAM 2012-varoista
	Juha Uusitalo	HaHe	60kg	
	Antti Uusitalo	HaHe	60kg	
	Jarmo Hyytiäinen	SPL	60kg	
	Jukka Hyytiäinen	SPL	60kg	
	Magvan Amirkhani	VaaTo	60kg	
	Janne Ritola	SPL	66kg	TEAM 2012-varoista
	Mohammad Ashem Ehsan	SPL	66kg	TEAM 2012-varoista
	Jerry Kvanström	TuTo	66kg	
	Rolle Rantala	SPL	66kg	
	Sami Sakko	TWM	66kg	
	Ville Perkkiö	VVV	66kg	
	Henri Välimäki	SPL	74kg	
	Jimmy Huovinen	LaTa	74kg	
	Juha-Matti Saariaho	VVV	74kg	
	Jussi Kuismin	HeTa	74kg	
	Henri Leino	HPM	74kg	
	Lauri Takala	PPM	74kg	
	Erno Pilli	HyPk	74kg	
	Eetu Uotinen	TWM	74kg	
	Ville Heino	SPL	74kg	TEAM 2012-varoista
	Armas Enojärvi	OutVe	74kg	
	Jesse Tuominen	SPL	74kg	
	Tomi Lahti	HPM	74kg	
	Imad Amirkhani	VaaTo	85kg	
	Jyrki Enojärvi	OutVe	84kg	
	Roman Enojärvi	OutVe	84kg	
	Emmi Alanen	SPL	48kg	TEAM 2012-varoista
	Sarianne Savola	SPL	48kg	
	Tiina Ylinen	SPL	48kg	
	Tiina Vainionpää	SPL	51kg	
	Heidi Ruismäki	VVV	51kg	
	Sirpa Saarela	HaHe	59kg	
	Sini Pilli	HyPk	63kg	
	Anna Soronen	HaHe	72kg	

Vahvistä tulosi Hannulle: [hannu.helsingin.painimiehet@kolumbus.fi](mailto:hannu.helsingin.painimiehet@kolumbus.fi) tai 21.12. jälkeen [hannu.rantala@tyk.fi](mailto:hannu.rantala@tyk.fi)

Vahvistaminen on ehdottoman tärkeää, koska meille on varattu 30 petipaikkaa ja jos oletettu poissaolomäärä ei toteudukaan, niin petipaikkoja pitää varata lisää. Seuran kustannuksella: Tuokaa mukanaan seuranne laskutusosoite tai maksakaa leiri paikanpäällä kät eisellä.

Janne Koivula

## Ohjelma

### Ke 27.12.2007

klo 13.00	kokoontuminen	
klo 13.15	majoittuminen	
klo 13.30-15.30	Painiharjoitus/tekniikka + PIIP	Urheiluhalli
klo 16.15-16.45	Päivällinen	
klo 18.15-19.15	Painiharjoitus	Urheiluhalli
klo 19.15-20.30	Voimaharjoitus	Kuntosali
klo 20.30-21.00	Sauna	
klo 21.00-	Illtapala	

### To 28.12.2007

klo 07.00-07.45	Aamulenkki	
klo 08.00-08.30	Aamupala	
klo 08.30-09.15	Luento/2008 suunnitelmat ja valintakuviot	
klo 10.30-12.30	Painiharjoitus	Urheiluhalli
klo 12.45-13.30	Lounas	
klo 15.00-16.30	Sauvakävely tai hiihto	kokoontuminen respassa
klo 16.30-17.00	Venyttely	Urheiluhalli
klo 17.00-17.30	Päivällinen	
klo 18.45-20.30	Painiharjoitus/taistelutilanteet	Urheiluhalli
klo 20.30-21.00	Sauna	
klo 21.00-	Illtapala	

### Pe 29.12.2007

klo 07.30-08.00	Aamupala	
klo 09.30-11.00	Painiharjoitus	Urheiluhalli
klo 11.00-12.00	Kuntopiiri	Urheiluhalli
klo 12.30-13.00	Lounas	
klo 13.00	leirin päätös	

## NÄYTTÖKISAT EM–kilpailuihin:

Hyvinkään SM–kilpailujen näyttöarvo on tiivistettyyn leiritysjoukkueeseen pääsy ja Pietarin turnaukseen.

Finlandia Freestyle Cup 19.1.2007 jokainen painii sarjaansa ylempänä.

Pietarin kv. turnaukseen helmikuun alusta valitaan Hyvinkään SM–kisojen perusteella joukkue.

SM–kilpailulla helmikuussa Kauhajoella on ehdoton pääpaino valinnoissa. Valinta EM–kilpailuihin tehdään sen ja Pietarin kilpailun perusteella. Pietarista tulee sarjassa olla kv. näyttö.

Tällä hetkellä todennäköisintä on EM–kisavalinnat miesten 55-74kg ja naisten 48-55kg.