

Espoon Keskuksen urheilukoulun lukkari syksy 2023

Tiistai	2016-2014-syntyneet	2013-2011-syntyneet
12.9.	Tutustuminen / Pikajuoksu	Tutustuminen / Korkeushyppy
19.9.	Korkeushyppy	Pikajuoksu
26.9.	Aitajuoksu	Kuulantyöntö
3.10.	Kuulantyöntö	Aitajuoksu
10.10.	Kolmiloikka	Keihäänheitto
17.10.	Syysloma!	
24.10.	Keihäänheitto	Kolmiloikka
31.10.	Kiekonheitto	Viestijuoksu
7.11.	Viestijuoksu	Kiekonheitto
14.11.	Pituushyppy	Moukarinheitto
21.11.	Moukarinheitto	Pituushyppy
28.11.	Pelit ja leikit / Temppurata	Pelit ja leikit / Temppurata
5.12.	Hypyt	Heitot
12.12.	Toiveita	Toiveita

Harjoitukset Kannusillanmäen väestösuojassa kello 18.00-19.30.

Pitäkää hauskaa
yleisurheilun
parissa!



Perttu Örn
Nuorisopäällikkö
perttu@espoontapiot.fi
050 464 4661



Espeen Tapioiden urheilukoulun säännöt:

1. Olemme ajoissa paikalla.
2. Käytämme pukkareita vaatteiden vaihtoon. Ylimääräiset tavarat jätetään pukkariin.
3. Tulemme urheilukouluun liikuntavarusteissa. Näin liikkuminen on helppoa ja turvallista!
4. Kuuntelemme ja tottelemme ohjaajaa.
5. Keskitymme omaan harjoitukseen täysillä!
6. Olemme toisillemme ystävällisiä ja reiluja.
7. Kannustamme toisiamme!

Ohjeita vanhemmille:

1. Parkkeeraathan autosi niille tarkoitetuille paikoille. Muista tämä myös lasta noutaessasi, jotta poistuminen on kaikille turvallista.
2. Vanhemman paikka on salin ulkopuolella. Annetaan työrauha ohjaajille ja lapsille.
3. Urheilukoulusta voi antaa rakentavassa hengessä palautetta suoraan ryhmän vetäjille tunnin jälkeen tai myöhemmin nuorisopäällikölle.
4. Hallinnollisissa asioissa voi olla yhteydessä seuran nuorisopäällikköön.

Pidetään näistä säännöistä kiinni, niin kaikilla on urheilukoulussamme hauskaa ja turvallista harjoitella!

Ilmoittautuminen kilpailuihin

Suosittellemme jokaiselle urheilukoululaiselle yleisurheilulisenssiä, joka sisältää tapaturmavakuutuksen ja kilpailuoikeuden Suomessa järjestettäviin Suomen Urheiluliitto, SUL ry:n alaisiin kilpailuihin. Lisenssin voi hankkia osoitteessa <https://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/>. Ympäri Suomea pidettäviin kilpailuihin voit ilmoittautua osoitteessa www.kilpailukalenteri.fi. Kilpaileminen Espoon Tapioiden järjestämissä kilpailuissa on ennakoon ilmoittautuneille ilmaista.

Helppoa:

- Etsi haluamasi kilpailu. Jos et löydä hakemaasi kilpailua, klikkaa vasemmalta ”näytä piirien myöntämät kilpailut”
- Valitse ”ilmoittaudu kilpailuun”
- Valitse seura, sukupuoli ja ikä
- Poimi oikea nimi listasta
- Valitse lajit
- Ilmoita sähköpostiosoitteesi ja lähetä ilmoittautuminen
- Lue huolellisesti kilpailua koskevat varmistus-, aikataulu ja maksuohjeet
- Ole ajoissa kisapaikalla. Varmistus on usein 60 minuuttia ennen lajin alkua



Kilpailut ovat hauskoja ja opettavaisia tapahtumia! Perhoset vatsassa, onnistumiset ja ajoittaiset pettymykset sekä erinomainen kisaseura ja kaverit tekee kisatapahtumista ikimuistoisia elämyksiä. Käykää kokemassa!