

Kameleontenin yleisurheilukoulun syysjakso 2023

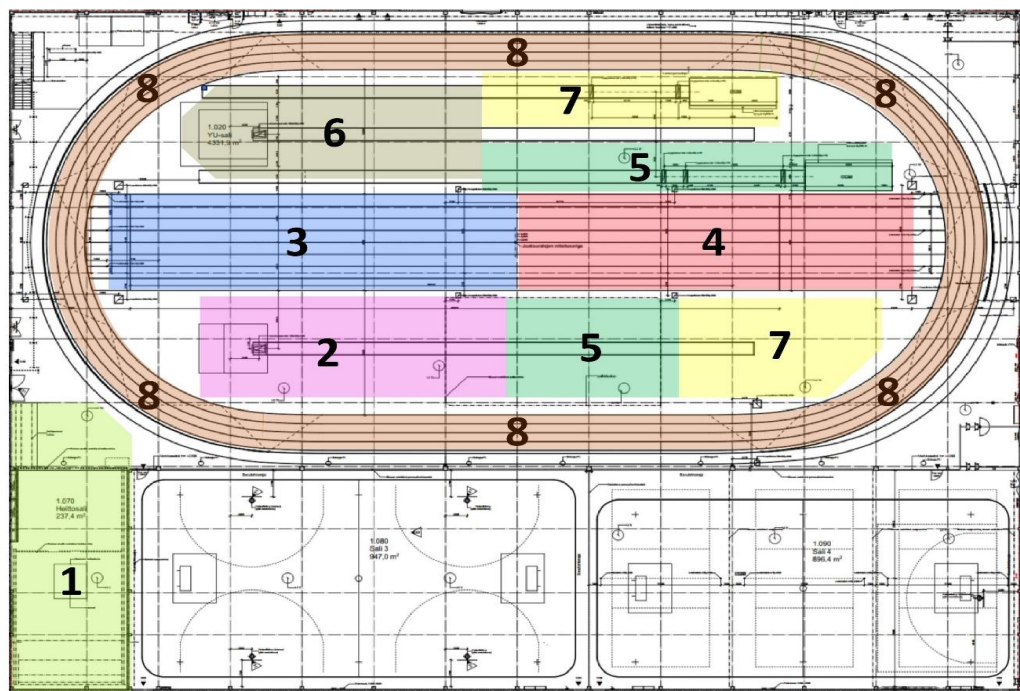
TO	Siilit	Sopulit	Ketut	Sudet	Ilvekset	Karhut	Aikuiset
21.9.	Pituus (5)	Pikajuoksu (4)	Seiväs (6)	Kolmiloikka (7)	Kilpakävely (8)	Aitajuoksu (3)	Korkeus (2)
28.9.	Keihäs + juoksu (1 + 8)	Keihäs + juoksu (1 + 8)	Pikajuoksu (4)	Seiväs (6)	Kolmiloikka (7)	Kilpakävely (2)	Aitajuoksu (3)
5.10.	Korkeus (2)	Pituus (5)	Keihäs + juoksu (1 + 8)	Keihäs + juoksu (1 + 8)	Seiväs (6)	Kolmiloikka (7)	Pikajuoksu (3)
12.10.	Kolmiloikka (7)	Korkeus (2)	Pituus (5)	Pikajuoksu (4)	Keihäs + juoksu (1 + 8)	Keihäs + juoksu (1 + 8)	Kolmiloikka (7)
19.10.	Syysloma! Ei harjoituksia.						
26.10.	Viestit (8)	Kolmiloikka (7)	Korkeus (2)	Pituus (5)	Pikajuoksu (4)	Seiväs (6)	Keihäs (1)
2.11.	Kuula + pelit ja leikit (1 + 3)	Kuula + pelit ja leikit (3 + 1)	Kolmiloikka (7)	Korkeus (2)	Pituus (5)	Pikajuoksu (4)	Seiväs (6)
9.11.	Yleisurheilurata (6)	Viestit (8)	Kuula + pelit ja leikit (1 + 4)	Kuula + pelit ja leikit (4 + 1)	Korkeus (2)	Pituus (5)	Pikajuoksu + aidat (3)
16.11.	Aitajuoksu (3)	Yleisurheilurata (6)	Viestit (8)	Pituus ja kolmiloikka (7)	Kuula + pelit ja leikit (1 + 4)	Kuula + pelit ja leikit (4 + 1)	Pituus (5)
23.11.	Kilpakävely (4)	Aitajuoksu (3)	Yleisurheilurata (6)	Viestit (8)	Pituus ja kolmiloikka (7)	Korkeus (2)	Kuula (1)
30.11.	Pituus ja kolmiloikka (7)	Kilpakävely (4)	Aitajuoksu (3)	Yleisurheilurata (6)	Viestit (8)	Pituus ja kolmiloikka (7)	Korkeus (2)
7.12.	Seiväs (6)	Pituus ja kolmiloikka (7)	Kilpakävely (4)	Aitajuoksu (3)	Yleisurheilurata (2)	Viestit (8)	Pituus ja kolmiloikka (5)
14.12.	Pikajuoksu (4)	Seiväs (6)	Pituus ja kolmiloikka (7)	Kilpakävely (3)	Aitajuoksu (3)	Yleisurheilurata (2)	Viestit (8)

Ryhmät tiistai

Siilit	2017-syntyneet
Sopulit	2016-syntyneet
Ketut	2015-syntyneet
Sudet	2014-syntyneet
Ilvekset	2013-syntyneet
Karhut	2012-2011-syntyneet
Aikuiset	



Tsemppiä treeneihin!



Espoon Tapioiden urheilukoulun säännöt:

1. Odotan harjoituksen alkua odotusalueella, kunnes minut haetaan halliin kello 18:00. Pakkaan kaikki tavarat reppuuni ja otan repun mukaan halliin.
2. Jätettyäni tavarani hyllyyn, etsin oman ryhmäni.
3. Tulen urheilukouluun liikuntavarusteissa. Näin liikkuminen on helppoa ja turvallista!
4. Kuuntelen ja tottelen ohjaajia.
5. Keskityn omaan harjoitukseen täysillä!
6. Olen ystävällinen ja reilu.
7. Kannustan toisia!

Ohjeita vanhemmille:

1. Parkkeeraathan autosi niille tarkoitetuille paikoille. Muista tämä myös lasta noutaessasi, jotta poistuminen on kaikille turvallista.
2. Hallissa vanhemman paikka on odotusalueella.
3. Urheilukoulusta voi antaa rakentavassa hengessä palautetta suoraan ryhmän vetäjille urheilukoulun viimeisten viiden minuutin aikana tai myöhemmin seuran nuorisopäällikölle Pertulle.
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!