

Kameleontenin yleisurheilukoulu torstai 18:00-19:30 syysjakso 2026

TO	Sudet	Ilvekset	Hirvet	Karhut	HR 2013-2011	HR 2010-2008	Aikuiset
17.9.	Seiväs (6)	Pituus (5)	Pikajuoksu (4)	Aitajuoksu (3)	Korkeus (2)	Pituus (7)	Kuula (1)
24.9.	Keihäs (4+3)	Seiväs (6)	Pituus (5)	Kilpakävely (8)	Keihäs (1)	Korkeus (2)	Pituus (7)
1.10.	Pikajuoksu (4)	Keihäs (1)	Seiväs (6)	Pituus (5)	Kilpakävely (8)	Aitajuoksu (3)	Korkeus (2)
8.10.	Korkeus (2)	Pikajuoksu (4)	Keihäs (1)	Seiväs (6)	Pituus (5)	Kilpakävely (8)	Aitajuoksu (3)
15.10.	Syysloma! Ei harjoituksia.						
22.10.	Aitajuoksu (3)	Korkeus (2)	Kilpakävely (4)	Keihäs (1)	Seiväs (6)	Kolmiloikka (7)	Kilpakävely (8)
29.10.	Hallivuoro peruttu! Kiertoharjoittelu ulkona Leppävaaran stadionilla.						
5.11.	Viestit (8)	Kolmiloikka (7)	Aitajuoksu (3)	Korkeus (2)	Pikajuoksu (4)	Keihäs (1)	Seiväs (6)
12.11.	Kuula (5+7, kumikuulat)	Viestit (8)	Kolmiloikka (7)	Pikajuoksu (3)	Korkeus (2)	Pikajuoksu (4)	Keihäs (1)
19.11.	Pituus (5)	Kuula (1)	Viestit (8)	Kolmiloikka (7)	Aitajuoksu (3)	Korkeus (2)	Pikajuoksu (4)
26.11.	Yleisurheilurata (4)	Pituus ja kolmiloikka (5)	Kuula (1)	Viestit (8)	Kolmiloikka (7)	Pikajuoksu + aidat (3)	Korkeus (2)
3.12.	Pikajuoksu + aidat (4)	Yleisurheilurata (2)	Pituus ja kolmiloikka (5)	Kuula (1)	Viestit (8)	Seiväs (6)	Pikajuoksu + aidat (3)
10.12.	Kilpakävely (4)	Aitajuoksu (3)	Korkeus (2)	Pituus ja kolmiloikka (5)	Kuula (1)	Viestit (8)	Kolmiloikka (7)
17.12.	Kolmiloikka (5)	Kilpakävely (4)	Pikajuoksu + aidat (3)	Yleisurheilurata (2)	Pituus ja kolmiloikka (5)	Kuula (1)	Viestit (8)

Ryhmät

Sudet 2017-syntyneet

Ilvekset 2016-syntyneet

Hirvet 2015-syntyneet

Karhut 2014-syntyneet

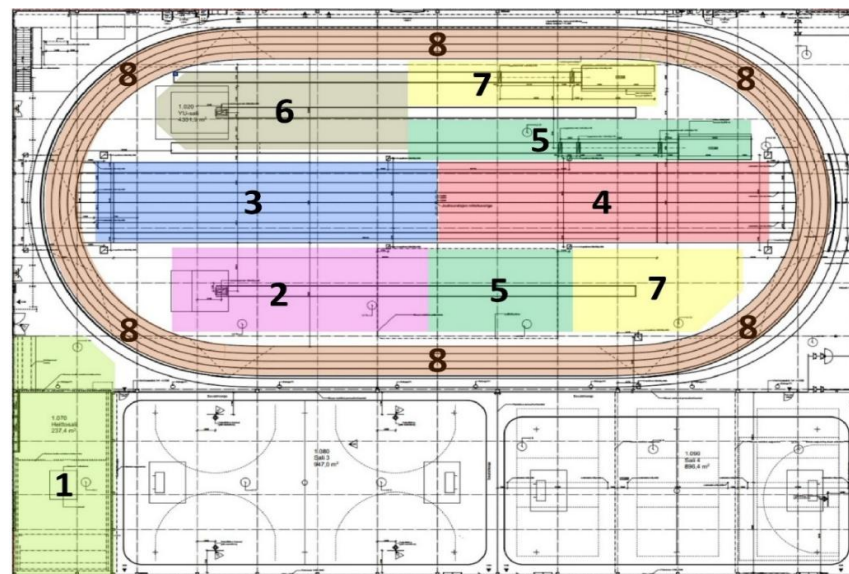
Harrasteryhmä 2013-2011-syntyneet

Harrasteryhmä 2010-2008-syntyneet

Aikuiset



**Tsemppiä
treeneihin!**



Perttu Örn, perttu@espoontapiot.fi, 050 464 4661

Espoon Tapioiden urheilukoulun säännöt:

1. Odotan harjoituksen alkua odotusalueella. **Astun rappukäytävään vasta minuuttia vaille oman harjoituksieni alkua.**
2. Pakkaan kaikki tavarat reppuuni ja otan repun mukaan halliin.
3. Jätettyäni tavarani hyllyyn, etsin oman ryhmäni.
4. Tulen urheilukouluun liikuntavarusteissa. Näin liikkuminen on helppoa ja turvallista!
5. Kuuntelen ja tottelen ohjaajia.
6. Keskityn omaan harjoitukseen täysillä!
7. Olen ystävällinen ja reilu.
8. Kannustan toisia!

Ohjeita vanhemmille:

1. Parkkeeraathan autosi niille tarkoitetuille paikoille. Muista tämä myös lasta noutaessasi, jotta poistuminen on kaikille turvallista.
2. Hallissa huoltajien ja sisarusten paikka on ylätasanteella.
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

Espoon Tapiot ostaa jokaiselle harrastajalle yleisurheilulisenssin, joka sisältää tapaturmavakuutuksen 2020-2024-syntyneille ja tapaturmavakuutuksen sekä kilpailuoikeuden 2019-2014-syntyneille. Kilpailuoikeudella voi kilpailla Suomen Urheiluliitto, SUL ry:n alaisissa kilpailuissa. 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!