


# Kauden avaus 18.4. klo 18



# Sisältö

- Miksi kannattaa tulla Haukilahteen? Heikki Taskinen
  - Mitä kuuluu Tapioille, valmennuspäällikkö Jorma Kemppainen
  - Miten sitä pitäisi oikein syödä ja juoda?  
Urheiluravitsemuksen asiantuntija Merja Penttinen
  - Info kesän SM-kilpailuista, valmennuspäällikkö Jorma Kemppainen
- 

# Mitä varten Tapiot on olemassa?

## 10-13v:

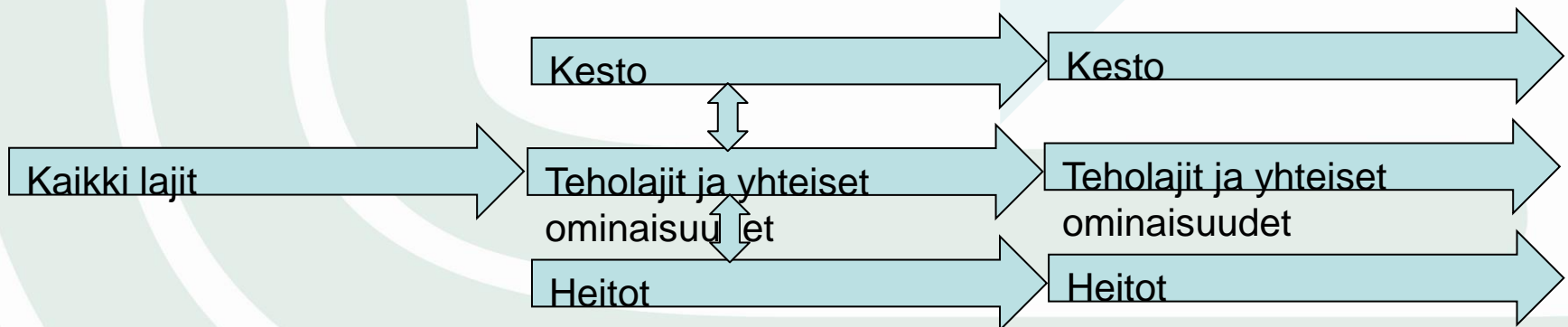
Kaikki yu-lajit ja ominaisuudet

## 14-16-vuotiaat:

- Urheilijoille lajiryhmävalinta (teho/heitto/kesto)
- osa harjoittelusta kaikki yhdessä (nopeus, lihaskunto, kimmoisuus, koordinaatio yms. "yleisominaisuudet") ja osa lajiryhmässä
- Valmennuksen ohjelmoinnista vastaa lajiryhmän valmentaja

## Vähintään 17-vuotiaat:

Lajiryhmäkohtaisesti





Tapiot kirjoittaa  
espoolaista  
menestystarinaa.

**OLETHAN  
MUKANA?**

## **Tapioiden supervuodet**

**2023: Nuorten Em-kilpailut (+++)**

**2024: Sm-viestit**

**2025: Kalevan kisat**

**2026: YAG**

**2027-2030: ?**

Tapahtumat ovat tärkeässä roolissa, jotta Espoo on valmis satsaamaan yleisurheilun harrastusmahdollisuuksiin sekä Tapioille tärkeä varainhankintamuoto, jotta kausimaksut pystytään pitämään kohtuullisina.





**ESPOON TAPIOT**

# Kilpailut ja tapahtumat

Kilpailut ovat tärkeä osa yleisurheilua ja Tapiot järjestää tänäkin vuonna lähes 20 kilpailutapahtumaa urheilijoiden ja katsojien iloksi. Tässä tärkeimpiä:

- **Espoo Liikkuu Games** avaa yleisurheilukauden Leppävaarassa 11.5.
- **Otaniemi Junior Games**, lajeja 9-19 sarjoissa
- **Seuracup 2** Leppävaarassa 13.8.
- **AM/PM viestit** Leppävaarassa 27.-28.8. – SM-viestien kenraaliharjoitus
- **SM-viestit** 7.-8.9. Leppävaarassa – kauden päätapahtuma
- **Rantamaraton 21.9.** – kerää tällä hetkellä ennätysosanottoa!!

Tämän lisäksi mm Espoonlahden heittokilpailut ja Helsyn kilpailut

Kaikki nämä kilpailut tarvitsevat ison tai vähän pienemmän joukon toimitsijoita, **joten seurassamme on valmennusryhmissä tavoite osallistua NELJÄN kilpailun toimitsijatehtäviin.** Jos et ole jo ilmoittautunut talvella kysytyihin lajiryhmiin, voit ilmoittautua toimitsijaksi kilpailuihin myClubin kautta



# Kilpailut ja tapahtumat

Kaikki nämä kilpailut tarvitsevat ison tai vähän pienemmän joukon toimitsijoita, **joten seurassamme on valmennusryhmissä tavoite osallistua NELJÄN kilpailun toimitsijatehtäviin.**

Talvella järjestettiin kysely toiveista toimitsijatehtävistä lajiryhmissä – ja tämän mukaan on kaikki vastanneet perheet jaettu omiin ryhmiin, joille järjestetään omat koulutukset kevään aikana.

Jos et ole ilmoittautunut tämän kautta lajiryhmiin, voit ilmoittautua toimitsijaksi kilpailuihin myClubin kautta – toivomme kaikkien osallistuvan tähän toimintaan, siellä tulee aina hyvä mieli 😊!

# Urheilijat – tunne lajisi säännöt

On tullut usein esiin, että urheilijat ovat menettäneet jopa arvokisa-mitaleja sen takia, etteivät tunne oman lajinsa virallisia voimassa olevia sääntöjä.

Seurassamme on tavoite, että jokainen urheilija kävisi 2-tason tuomarikurssin läpi, nykyään se on helppoa netissä oman oppimisalustan kautta:

<https://www.yleisurheilu.fi/kilpailutoiminnan-koulutus/koulutusmateriaalit/toimitsija-ja-tuomarikoulutus-taso-2/>

Järjestämme myös toukokuun aikana livekoulutuksen Leppävaarassa 21.5. klo 17->, ilmoittaudu myClubin kautta.

# Sm-kilpailuihin ilmoittautuminen

- Urheilija (huoltaja) ilmoittaa ryhmän valmentajalle
- Ryhmän valmentaja ilmoittaa seuralle 2 vrk ennen ilmoittautumisajan päättymistä
- Seura ilmoittaa (Susanna tai JK)
- Tiedon pitää liikkua molempiin suuntiin
- Samassa yhteydessä hyvä keskustella myös majoittumisesta ja matkustuksesta
- Lisätietoa kotisivuilla <https://espoontapiot.fi/wp-content/uploads/SM-kilpailuiden-toimintaohje-2024.pdf>





# SM-viestit 7.-8.9. Leppävaarassa

- Joukkueet
  - Rakennetaan joukkueet mitaliodotusten perusteella
  - mitaliodotukset pohjautuvat kolmen edellisvuoden 3. joukkueen tulokseen ja oman joukkueen kauden parhaisiin suorituksiin
  - Paljon joukkueita!!
  - Juoksijoiden nostaminen ylempiin sarjoihin
  - Urakointi
  - Joukkue vai minä?
- Alueviesteissä kotikentällä 27.-28.8. kenraaliharjoitus
- 2.9. suuri viestipäivä Leppävaarassa

# SM-viestit 7.-8.9. Leppävaarassa



- Jokaisessa lajissa vastuvalmentajatiimi, joka kokoontuu 12. elokuuta
- Tuloksentekoaika koko kesä, päättyen alueviesteihin
- Tarvittaessa katsastetaan
- Joukkueessa tarvitaan vahvistuksia radalla ja radan ulkopuolella!

<https://espoontapiot.fi/wp-content/uploads/Viestien-valintaperiaatteet.pdf>

# Irtopaloja

- Osta YAG-majoitus 15.5. mennessä  
<https://espoontapiot.myclub.fi/flow/shop/products>
- Urheilijan terveystarkastus  
<https://hula.fi/terveystarkastukset/>