

## Kauklahden urheilukoulu ulkokausi 2021

Maanantai	2014-s.	2013-s.	2012-2008-s.
31.5.	Pituushyppy	Pikajuoksu	Kuulantyöntö
7.6.	Kuulantyöntö	Pituushyppy	Pikajuoksu
14.6.	Pikajuoksu	Kuulantyöntö	Pituushyppy
21.6.	Aitajuoksu	Kolmiloikka	Keihäänheitto
28.6.	Keihäänheitto	Aitajuoksu	Kolmiloikka
5.7.	Kolmiloikka	Keihäänheitto	Aitajuoksu
12.7.	Kiekonheitto	Kilpakävely ja viestit	Pelit ja leikit
19.7.	Pelit ja leikit	Kiekonheitto	Kilpakävely ja viestit
26.7.	Kilpakävely ja viestit	Pelit ja leikit	Kiekonheitto
2.8.	Pikajuoksu ja aidat	Moukari	Hypyt
9.8.	Hypyt	Pikajuoksu ja aidat	Moukari
16.8.	Moukari	Hypyt	Pikajuoksu ja aidat
23.8.	Toivetunti	Toivetunti	Toivetunti

Harjoitukset Kauklahden urheilukentällä maanantaisin kello 17.00-18.30.

### Seurakisat Otaniemen urheilukentällä:

1. Seurakisat 17.6.2021	(T/P 7-13) kuula, (T/P 7-9) kilpakävely 600m, (T/P 10-13) kilpakävely 1000m ja korkeus, (T/P7) pituus, (T/P 8-9) kiekko
2. Seurakisat 22.6.2021	(T/P 7-13) pallonheitto, (T/P 7-9) 40m, (T/P 10-13) 60m, (T/P7) korkeus, (T/P 8-13) pituus
3. Seurakisat 12.8.2021	(T/P 7-9) 400m, (T/P 10-13) 600m, (T/P7) kiekko, (T/P 8-9) korkeus, (T/P 10-13) kuula
4. Seurakisat 24.8.2021	(T/P 7-13) 60 maj. ja keihäs, (T/P 10-13) kiekko

Seurakisat on tarkoitettu erityisesti urheilukoululaisillemme. Lisätietoja saat lukkarin kääntöpuolelta.



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

# SEURAKISAT

Seurakisa on yleisurheiluseurojen paikallistason kilpailumuoto. Se on kisa, jossa kilpailemista voi harjoitella ja kokeilla turvallisesti. Kilpailuja järjestetään eri paikkakunnilla ympäri Suomea ja niihin saa osallistua kaikki yleisurheilusta kiinnostuneet lapset.

Espoon Tapiot järjestää kesällä neljät seurakilpailut Otaniemen urheilukentällä. Nämä kilpailut ovat osa urheilukouluu. Kilpailuajankohdat löydät kesän lukkarista, verkkosivuiltamme ja osoitteesta [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi). Käy myös muiden seurojen kisoissa kokeilemassa!

## Toimi kisapäivänä näin:

- Kilpailut alkavat Otaniemen urheilukentällä kello 17.30.
- Ilmoittautuminen käynnistyy kello 17.10. Ole paikalla viimeistään kello 17.20 ilmoittautumista ja omaa alkulämmittelyä varten.
- Kirjoita nimesi oman sarjasi lajilistoihin, paikalla on ohjaaja avustamassa
- Katso kisapaikalta löytyvistä aikatauluista, milloin lajisi suoritukset alkaa
- Ole oikeassa paikassa oikeaan aikaan
- Tee superhyvä suoritus!
- Hae kisapassi ja lajisuoritustarra
- **Muista ottaa passi mukaan seuraaviin kisoihin!**
- Pyrimme saamaan tulokset verkkosivuillemme viikon aikana kilpailusta

Syntymävuosi	Sarja
2014	T/P 7
2013	T/P 8
2012	T/P 9
2011	T/P 10
2010	T/P 11
2009	T/P 12
2008	T/P 13

Mitalin saa osallistumisaktiivisuudesta. Tarrat muiden seurojen järjestämistä kilpailuista kelpaavat myös.

3 tarraa pronssi, 5 tarraa hopea, 8 tarraa kulta. **Palkinnot jaetaan viimeisissä seurakisoissa 24.8.2021.**

## Toimintaohjeet Kauklahden urheilukoulun ulkokaudelle

- Harjoituksiin ei voi osallistua, mikäli kärsii flunssan oireista tai jos perheessä on koronaepäilyä tai epäily koronaltistukselle.
- **Mikäli perheessänne ilmenee koronatartunta, olettehan siitä heti yhteydessä seuran toimihenkilöihin.**

## Käytännön toiminta

- **Ohjaajat ottavat oman ryhmänsä haltuun kenttärakennuksen edestä.** Muistutetaan pitää turvavälit odottaessa.
- Vanhempien ja sisarusten paikka on katsomossa tai kentän ulkopuolella. Pitäkää katsomoissa turvavälit.
- Kädet desinfioidaan ennen ja jälkeen harjoituksen.
- Riskiryhmiin kuuluvien paikka ei ole urheilukentällä.
- Harjoituksiin tullaan ainoastaan terveenä ja oireettomana.
- Kädet pestään kotona ennen harjoituksiin tuloa.
- Omat juomapullot säilytetään kentän reunalla. Täytä juomapullo kotona. Juodaan vain omasta pullosta. Hanasta ei saa juoda.
- Pukkareita ja vessoja käytetään ainoastaan äärimmäisestä pakosta. Kädet pestään vessassa käynnin jälkeen.
- Harjoituksissa vältetään tarpeetonta kontaktia.
- Eri ryhmien välillä ei saa olla kontaktia.
- Aivastetaan ja ysketään hihaan. Aivastuksen jälkeen kädet pestään tai desinfioidaan.
- Vältetään naaman koskettelua.
- Ryhmän ohjaajalla on mukana käsidesi ja suihkutettava desinfiointiaine, joita käytetään tarvittaessa.

**Kysy ohjaajalta, jos jokin asia on epäselvä toimintaohjeissa.** Toimintaohjeemme perustuu Espoon kaupungin ohjeistukseen.