

## Kauklauden urheilukoulu ulkokausi 2022

Maanantai	2015-synt.	2014-synt.	2013-synt.	2012-2009-synt.
9.5.	Pituushyppy	Aitajuoksu	Pikajuoksu	Kuulantyöntö
16.5.	Kuulantyöntö	Pituushyppy	Aitajuoksu	Pikajuoksu
23.5.	Pikajuoksu	Kuulantyöntö	Pituushyppy	Aitajuoksu
30.5.	Aitajuoksu	Pikajuoksu	Kuulantyöntö	Pituushyppy
6.6.	Keihäänheitto	Pelit ja leikit	Kiekonheitto	Kolmiloikka
13.6.	Kolmiloikka	Keihäänheitto	Pelit ja leikit	Kiekonheitto
20.6.	Kiekonheitto	Kolmiloikka	Keihäänheitto	Pelit ja leikit
27.6.	Pelit ja leikit	Kiekonheitto	Kolmiloikka	Keihäänheitto
1.8.	Kilpakävely ja viestit	Toiveita	Moukari	Pikajuoksu ja aidat
8.8.	Pikajuoksu ja aidat	Kilpakävely ja viestit	Toiveita	Moukari
15.8.	Moukari	Pikajuoksu ja aidat	Kilpakävely ja viestit	Toiveita
22.8.	Toiveita	Moukari	Pikajuoksu ja aidat	Kilpakävely ja viestit

Harjoitukset Kauklauden urheilukentällä maanantaisin kello 17.00-18.30.

### Seurakisat Otaniemen urheilukentällä:

1. Seurakisat 31.5.2022	(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 9.6.2022	(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 11.8.2022	(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 16.8.2022	(T/P 7-13) 60 maj. ja keihäs, (T/P 10-13) kiekko

Seurakisat on tarkoitettu erityisesti urheilukoululaisillemme. Lisätietoja saat lukkarin kääntöpuolelta.



# 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. Nämä kilpailut ovat osa urheilukoulua. 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
2015	T/P 7
2014	T/P 8
2013	T/P 9
2012	T/P 10
2011	T/P 11
2010	T/P 12
2009	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 16.8.2022.**

## Ilmoittautuminen muihin kilpailuihin

Jokainen urheilukoululainen voi hankkia itselleen yleisurheilulisenssin, joka sisältää tapaturmavakuutuksen ja kilpailuoikeuden Suomessa järjestettäviin Suomen Urheiluliitto, SUL ry:n alaisiin kilpailuihin. Voit ilmoittautua ympäri Suomea pidettäviin kisoihin osoitteessa [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi). Kilpaileminen Espoon Tapioiden järjestämässä 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
- Muista tehdä erillinen kilpailuvarmistus!



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