

## Kauklauden urheilukoulu ulkokausi 2023

Maanantai	2016-synt.	2015-2014-synt.	2013-2010-synt.
8.5.	Kilpakävely ja viestit	Pikajuoksu	Kuulantyöntö
15.5.	Kuulantyöntö	Kilpakävely ja viestit	Pikajuoksu
22.5.	Pikajuoksu	Kuulantyöntö	Kilpakävely ja viestit
29.5.	Aitajuoksu	Kolmiloikka	Keihäänheitto
5.6.	Keihäänheitto	Aitajuoksu	Kolmiloikka
12.6.	Kolmiloikka	Keihäänheitto	Aitajuoksu
19.6.	Kiekonheitto	Pituushyppy	Moukari
26.6.	Moukari	Kiekonheitto	Pituushyppy
31.7.	Pituushyppy	Moukari	Kiekonheitto
7.8.	Pikajuoksu ja aidat	Hypyt	Heitot
14.8.	Heitot	Pikajuoksu ja aidat	Hypyt
21.8.	Hypyt	Heitot	Pikajuoksu ja aidat
28.8.	Toiveita	Toiveita	Toiveita

Harjoitukset Kauklauden urheilukentällä maanantaisin kello 17.00-18.30.

### Seurakisat Otaniemen urheilukentällä:

1. Seurakisat 25.5.2023	(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 13.6.2023	(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 17.8.2023	(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 22.8.2023	(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
2016	T/P 7
2015	T/P 8
2014	T/P 9
2013	T/P 10
2012	T/P 11
2011	T/P 12
2010	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 22.8.2023.**

## 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 järjestettäviin kisoihin osoitteessa [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi). Kilpaileminen Espoon Tapioiden järjestämässä kilpailuissa on ennakkoon ilmoittautuneille ilmaista.

Lisenssin osto <https://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/>.

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