

Kauklahden urheilukoulun lukkari ulkokausi 2025

Harjoitukset Kauklahden urheilukentällä maanantaisin kello 17.00-18.30.

Maanantai	2018-syntyneet	2017-syntyneet	2016-2015-synt.	2014-2012-synt.
5.5.	Kilpakävely ja viestit	Keihäänheitto	Pituushyppy	Kuulantyöntö
12.5.	Moukari	Kilpakävely ja viestit	Keihäänheitto	Pituushyppy
19.5.	Pikajuoksu	Moukari	Kilpakävely ja viestit	Keihäänheitto
26.5.	Aitajuoksu	Pikajuoksu	Moukari	Kilpakävely ja viestit
2.6.	Korkeushyppy	Aitajuoksu	Pikajuoksu	Moukari
9.6.	Kolmiloikka	Korkeushyppy	Aitajuoksu	Pikajuoksu
16.6.	Kiekonheitto	Kolmiloikka	Korkeushyppy	Aitajuoksu
23.6.	Kuulantyöntö	Kiekonheitto	Kolmiloikka	Korkeushyppy
28.7.	Pituushyppy	Kuulantyöntö	Kiekonheitto	Kolmiloikka
4.8.	Keihäänheitto	Pituushyppy	Kuulantyöntö	Kiekonheitto
11.8.	Heitot	Hypyt	Heitot	Hypyt
18.8.	Hypyt	Heitot	Hypyt	Heitot
25.8.	Toiveita	Toiveita	Toiveita	Toiveita

Seurakisat Otaniemen urheilukentällä:

1. Seurakisat 22.5.2025	Lajit: (kaikki) 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 10.6.2025	Lajit: (kaikki) pallonheitto, (T/P 7-9) 40m, (T/P 10-13) 60m, (T/P7) korkeus, (T/P 8-13) pituus
3. Seurakisat 14.8.2025	Lajit: (T/P 7-9) 400m, (T/P 10-13) 600m, (T/P7) kiekko, (T/P 8-9) korkeus, (T/P 10-13) kiekko
4. Seurakisat 19.8.2025	Lajit: (kaikki) 60 maj. ja keihäs

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 ja verkkosivuiltamme. Voit käydä myös muiden seurojen seurakisoissa! Kisat on tarkoitettu 2018-2012-syntyneille. **2020-2019-syntyneillä on normaalit harjoitukset kisapäivänä.** <https://espoontapiot.fi/seurakisat/>

Toimi kisapäivänä näin:

- Kilpailut alkavat Otaniemen urheilukentällä kello 17.30. **Tämä poikkeaa normaalista harjoitusajasta +/- 30 minuuttia ryhmän mukaan!**
- 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
2018	T/P 7
2017	T/P 8
2016	T/P 9
2015	T/P 10
2014	T/P 11
2013	T/P 12
2012	T/P 13

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

1-3 tarraa pronssi, 4-7 tarraa hopea, 8 tarraa kulta. **Palkinnot jaetaan viimeisissä seurakisoissa 19.8.2025.**

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. Kilpaileminen Espoon Tapioiden järjestämissä kilpailuissa on ennakoon 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 opettavaisia tapahtumia! Perhoset vatsassa, onnistumiset ja ajoittaiset pettymykset sekä erinomainen kisaseura ja kaverit tekee kisatapahtumista ikimuistoisia elämyksiä. Käykää kokemassa!