

Kauklahden urheilukoulun lukkari ulkokausi 2026

Harjoitukset Kauklahden urheilukentällä maanantaisin kello 17.00-18.30.

Maanantai	2019-syntyneet	2018-syntyneet	2017-2016-synt.	2015-2013-synt.
4.5.	Kilpakävely ja viestit	Keihäänheitto	Pituushyppy	Kuulantyöntö
11.5.	Moukari	Kilpakävely ja viestit	Keihäänheitto	Pituushyppy
18.5.	Pikajuoksu	Moukari	Kilpakävely ja viestit	Keihäänheitto
25.5.	Aitajuoksu	Pikajuoksu	Moukari	Kilpakävely ja viestit
1.6.	Korkeushyppy	Aitajuoksu	Pikajuoksu	Moukari
8.6.	Kolmiloikka	Korkeushyppy	Aitajuoksu	Pikajuoksu
15.6.	Kiekonheitto	Kolmiloikka	Korkeushyppy	Aitajuoksu
22.6.	Kuulantyöntö	Kiekonheitto	Kolmiloikka	Korkeushyppy
27.7.	Pituushyppy	Kuulantyöntö	Kiekonheitto	Kolmiloikka
3.8.	Keihäänheitto	Pituushyppy	Kuulantyöntö	Kiekonheitto
10.8.	Heitot	Hypyt	Heitot	Hypyt
17.8.	Hypyt	Heitot	Hypyt	Heitot
24.8.	Toiveita	Toiveita	Toiveita	Toiveita

Seurakisat Otaniemen urheilukentällä:

1. Seurakisat 21.5.2026	Lajit: (kaikki) kuula, (T/P 5-9) kilpakävely 600m, (T/P 10-13) kilpakävely 1000m ja korkeus, (T/P5-7) pituus, (T/P 8-9) kiekko
2. Seurakisat 9.6.2026	Lajit: (kaikki) pallonheitto, (T/P 5-9) 40m, (T/P 10-13) 60m, (T/P5-7) korkeus, (T/P 8-13) pituus
3. Seurakisat 13.8.2026	Lajit: (T/P 5-9) 400m, (T/P 10-13) 600m, (T/P5-7) kiekko, (T/P 8-9) korkeus, (T/P 10-13) kiekko
4. Seurakisat 18.8.2026	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 ja tarkoitettu kaikille urheilukoululaisillemme. Kilpailuajankohdat löydät kesän lukarista ja verkkosivuiltamme. Voit käydä myös muiden seurojen seurakisoissa! **Aikaisemmista vuosista poiketen kisoihin on ennakkoilmoittautuminen verkkosivuiltamme.** <https://espoontapiot.fi/seurakisat/>

Toimi kisapäivänä näin:

- **Tee ennakkoilmoittautuminen verkkosivuiltamme.**
- Kilpailut alkavat Otaniemen urheilukentällä kello 17.00.
- Katso kisapaikalta ja verkkosivuilta löytyvistä aikatauluista, milloin lajisi suoritukset alkavat.
- Kisoissa on ennakkoilmoittautuminen, joten voit tulla paikalle myös vähintään 20 minuuttia ennen ensimmäisen oman lajin alkua.
- 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
2021	T/P 5
2020	T/P 6
2019	T/P 7
2018	T/P 8
2017	T/P 9
2016	T/P 10
2015	T/P 11
2014	T/P 12
2013	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 18.8.2026.**

Ilmoittautuminen muihin kilpailuihin

Kaikille T/P7-sarjalaisille ja nuoremmille ostetaan ryhmälisenssi, joka sisältää tapaturmavakuutuksen. Ryhmälisenssi ei sisällä kilpailulupaa. T/P8-13-sarjalaisille ostetaan yleisurheilulisenssi, joka sisältää kilpailuluvan ja tapaturmavakuutuksen. Kilpailuluvalla voi osallistua Suomessa järjestettäviin Suomen Urheiluliitto, SUL ry:n alaisiin kilpailuihin. Voit ilmoittautua ympäri Suomea järjestettäviin kisoihin osoitteessa www.kilpailukalenteri.fi. Kilpaileminen Espoon Tapioiden järjestämässä kilpailuissa on ennakoon ilmoittautuneille ilmaista.

Lisenssiryhmään liittyminen **kokeilukertojen jälkeen, kun olette varmoja jatkosta:**

<https://www.suomisport.fi/events/9a011496-f4d6-4c05-b45a-50720775ee4f>

Helppoa:

- Etsi haluamasi kilpailu. Jos et löydä hakemaasi kilpailua, klikkaa vasemmalta "näytä piirien myöntämät kilpailut" → Valitse "ilmoittaudu kilpailuun"
- Valitse seura, sukupuoli, ikä ja 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!