

Otaniemen yleisurheilukoulun syysjakso 2022

		Siilit	Sopulit	Ketut	Sudet	Ilvekset	Karhut	Aikuiset	
MA	TI	Makit	Mangustit	Antiloopit	Leopardit	Norsut	Gorillat	Harrasteryhmä	
12.9.	14.9.	Keihäs (1)	Pikajuoksu (4)	Pelit ja leikit (2)	Kolmiloikka (6)	Aitajuoksu (7)	Yleisurheilurata (3)	Pituus (5)	
19.9.	21.9.	Pikajuoksu (4)	Keihäs (1)	Kilpakävely (3)	Pelit ja leikit (2)	Kolmiloikka (5)	Aitajuoksu (7)	Yleisurheilurata (6)	
26.9.	28.9.	Korkeus (3)	Seiväs (6)	Kuula (1)	Kilpakävely (4)	Pelit ja leikit (2)	Kolmiloikka (5)	Aitajuoksu (7)	
3.10.	5.10.	Pikajuoksu + viestit (7)	Korkeus (3)	Seiväs (6)	Kuula (1)	Kilpakävely (4)	Pelit ja leikit (2)	Kolmiloikka (5)	
10.10.	12.10.	Kolmiloikka + kuntopiiri (5)	Pikajuoksu + viestit (7)	Keihäs (1)	Seiväs (6)	Kuula (2)	Kilpakävely (4)	Korkeus (3)	
17.10.	19.10.	Syysloma! Ei harjoituksia.							
24.10.	26.11.	Pituus (5)	Korkeus + kuntopiiri (3)	Pikajuoksu (7)	Keihäs (1)	Seiväs (6)	Kuula (2)	Kilpakävely (4)	
31.10.	2.11.	Yleisurheilurata (4)	Pituus (5)	Korkeus (3)	Pikajuoksu (7)	Keihäs (1)	Seiväs (6)	Kuula (2)	
7.11.	9.11.	Aitajuoksu (7)	Yleisurheilurata (2)	Kolmiloikka + kuntopiiri (5)	Korkeus (3)	Pikajuoksu (4)	Keihäs (1)	Seiväs (6)	
14.11.	16.11.	Pituus + kolmiloikka (5)	Aitajuoksu (7)	Kuula + tempurata (2)	Seiväs + kuntopiiri (6)	Korkeus (3)	Pikajuoksu (4)	Keihäs (1)	
21.11.	23.11.	Pelit ja leikit (2)	Kolmiloikka (6)	Pituus (5)	Keihäs + kuula (1)	Pikajuoksu + viestit (4)	Korkeus (3)	Pikajuoksu (7)	
28.11.	30.11.	Kilpakävely (7)	Pelit ja leikit (2)	Yleisurheilurata (6)	Pituus (5)	Keihäs + kuula (1)	Pikajuoksu + viestit (4)	Korkeus (3)	
5.12.	13.12.	Kuula (1)	Kilpakävely (4)	Aitajuoksu (7)	Yleisurheilurata (2)	Pituus (5)	Korkeus + kuntopiiri (3)	Seiväs + kuntopiiri (6)	
12.12.	20.12	Seiväs (6)	Kuula (1)	Pituus + kolmiloikka (3)	Aitajuoksu (7)	Yleisurheilurata (2)	Pituus (5)	Pikajuoksu + aidat (4)	

* tiistaina 6.12. ei ole harjoituksia

Ryhmät maanantai

Siilit	2016-syntyneet
Sopulit	2015-syntyneet
Ketut	2014-syntyneet
Sudet	2013-syntyneet
Ilvekset	2012-syntyneet
Karhut	2011-2010-syntyneet
Aikuiset	

Ryhmät tiistai

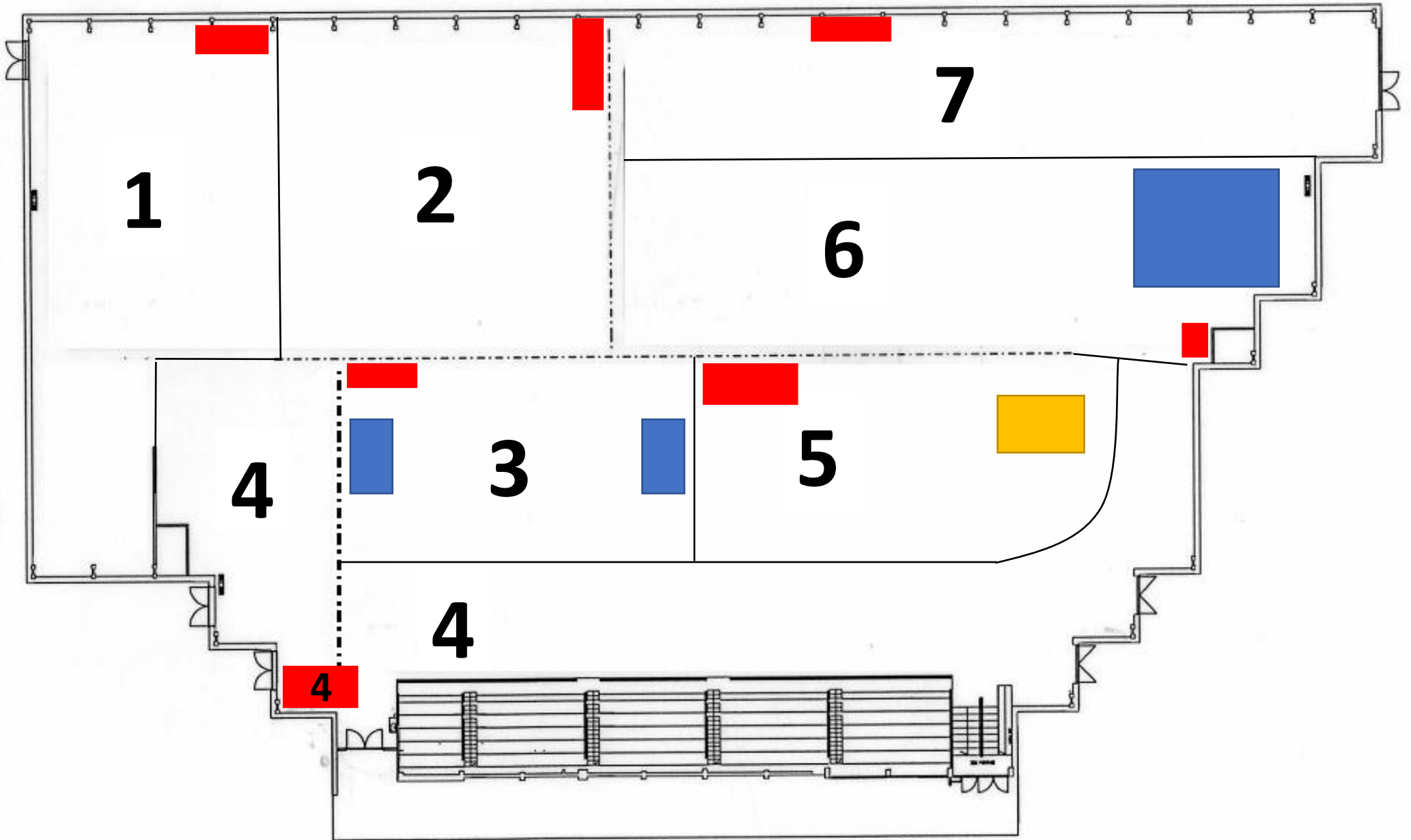
Makit	2016-syntyneet
Mangustit	2015-syntyneet
Antiloopit	2014-syntyneet
Leopardit	2013-syntyneet
Norsut	2012-syntyneet
Gorillat	2011-2010-syntyneet
Harrasteryhmä 13-16-vuotiaille	

Tsemppiä treeneihin!



Aikuiset harrastavat ulkona niin kauan, kuin säät sen vain sallivat. Aikuisten kohdalla myös lukujärjestystä muokataan ohjaajien näkemyksen mukaan.

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



MONITOIMIHALLI

Espoon Tapioiden urheilukoulun säännöt:

1. Harjoitukset alkavat kello 18.00. Pysymme katsomossa, kunnes edellisten käyttäjien vuoro on loppunut. Emme myöskään roiku alakaiteella, sillä tässä on erittäin suuri loukkaantumisriski.
2. Aloitamme yhteisen alkuverryttelyn annettujen ohjeiden mukaisesti. Emme jää katsomoon istumaan.
3. Tulemme urheilukouluun liikuntavarusteissa. Näin liikkuminen on helppoa ja turvallista!
4. Kuuntelemme ja tottelemme ohjaajaa.
5. Keskitymme omaan harjoitukseen täysillä!
6. Olemme toisillemme ystävällisiä ja reiluja.
7. Kannustamme toisiamme!

Ohjeita vanhemmille:

1. Parkkeeraathan autosi niille tarkoitetuille paikoille. Muista tämä myös lasta noutaessasi, jotta poistuminen on kaikille turvallista.
2. Hallissa vanhemman paikka on katsomossa.
3. Urheilukoulusta voi antaa rakentavassa hengessä palautetta suoraan ryhmän vetäjille urheilukoulun viimeisten viiden minuutin aikana (19.25-19.30).
4. Hallinnollisissa asioissa voi olla yhteydessä seuran nuorisopäällikköön.

Pidetään näistä säännöistä kiinni, niin kaikilla on urheilukoulussamme hauskaa ja turvallista harjoitella!

Ilmoittautuminen kilpailuihin

Suosittellemme jokaiselle urheilukoululaiselle yleisurheilulisenssiä, joka sisältää tapaturmavakuutuksen ja kilpailuoikeuden Suomessa järjestettäviin Suomen Urheiluliitto, SUL ry:n alaisiin kilpailuihin. Lisenssin voi hankkia osoitteessa <https://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/>. Ympäri Suomea pidettäviin kilpailuihin voit ilmoittautua osoitteessa www.kilpailukalenteri.fi. Kilpaileminen Espoon Tapioiden järjestämissä kilpailuissa on ennakkoon 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



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