

Otaniemen urheilukoulun lukkari tiistai ulkokausi 2021

Ti	To	Makit	Fennekit	Mangustit	Antiloopit	Leopardit	Norsut ja gorillat	Aikuiset tiistai
1.6.		Korkeushyppy	Kuulantyöntö	Kilpakävely ja viestit	Moukari	Keihäänheitto	Seiväshyppy	Pikajuoksu
8.6.		Aitajuoksu	Korkeushyppy	Kuulantyöntö	Kilpakävely ja viestit	Moukari	Keihäänheitto	Seiväshyppy
15.6.		Kolmiloikka	Aitajuoksu	Korkeushyppy	Kuulantyöntö	Kilpakävely ja viestit	Moukari	Keihäänheitto
	17.6.	1. Silja Line Seurakisat. Lajit: kuula , (T/P 7-9) kilpakävely 600m , (T/P 10-13) kilpakävely 1000m ja korkeus , (T/P7) pituus , (T/P 8-9) kiekko						Torstai
	22.6.	2. Silja Line Seurakisat. Lajit: pallonheitto , (T/P 7-9) 40m , (T/P 10-13) 60m , (T/P7) korkeus , (T/P 8-13) pituus						Kisojen mukaan
29.6.		Pikajuoksu	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Korkeushyppy	Kuulantyöntö	Kilpakävely ja viestit	Kiekonheitto
6.7.		Pituushyppy	Pikajuoksu	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Korkeushyppy	Kuulantyöntö	Kilpakävely ja viestit
13.7.		Kiekonheitto	Pituushyppy	Pikajuoksu	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Korkeushyppy	Kuulantyöntö
20.7.		Seiväshyppy	Kiekonheitto	Pituushyppy	Pikajuoksu	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Korkeushyppy
27.7.		Keihäänheitto	Seiväshyppy	Kiekonheitto	Pituushyppy	Pikajuoksu	Kolmiloikka	Aitajuoksu
3.8.		Moukari	Keihäänheitto	Seiväshyppy	Kiekonheitto	Pituushyppy	Pikajuoksu	Kolmiloikka
10.8.		Kilpakävely ja viestit	Moukari	Keihäänheitto	Seiväshyppy	Kiekonheitto	Pituushyppy	Pikajuoksu ja aidat
	12.8.	3. Silja Line Seurakisat. Lajit: (T/P 7-9) 400m , (T/P 10-13) 600m , (T/P7) kiekko , (T/P 8-9) korkeus , (T/P 10-13) kuula						Torstai
17.8.		Kuulantyöntö	Kilpakävely ja viestit	Moukari	Keihäänheitto	Seiväshyppy	Kiekonheitto	Pituushyppy
	24.8.	4. Silja Line Seurakisat. Lajit: 60 maj. ja keihäs , (T/P 10-13) kiekko						Kisojen mukaan

Harjoitukset Otaniemen urheilukentällä kello 17:30-19:00.

Ryhmät tiistai ulkokausi 2021

Makit 2014-syntyneet

Fennekit 2014-2013-syntyneet

Mangustit 2013-syntyneet

Antiloopit 2012-syntyneet

Leopardit 2011-syntyneet

Norsut 2010-syntyneet

Gorillat 2009-2008-syntyneet

Pitäkää hauskaa yleisurheilun parissa!

Ilmoittautuminen hallikaudelle 2021-2022 käynnistyy kesäkuun aikana.



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

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. 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
2014	T/P 7
2013	T/P 8
2012	T/P 9
2011	T/P 10
2010	T/P 11
2009	T/P 12
2008	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 24.8.2021.**

Toimintaohjeet Otaniemen urheilukoulun ulkokaudelle

- Harjoituksiin ei voi osallistua, mikäli kärsii flunssan oireista tai jos perheessä on koronaepäilyä tai epäily koronaltistukselle.
- **Mikäli perheessänne ilmenee koronatartunta, olettehan siitä heti yhteydessä seuran toimihenkilöihin.**

Käytännön toiminta

- **Ryhmät kokoontuvat suoraan lajipaikoilla.** Katsokaa lukkarista päivän laji ja ohjatkaa lapsi kartan avulla oikeaan paikkaan. Kartta ja lukkarit löytyvät verkkosivuiltamme sekä standista Otaniemen urheilukentällä. <https://espoontapiot.fi/otaniemen-urheilukoulu-ulkokausi/>
- Pidetään turvavälit myös ennen urheilukoulun käynnistymistä. Ei kokoonnuta katoksen läheisyyteen, kuten aikaisempina vuosina.
- Vanhempien ja sisarusten paikka on katsomossa tai nurmikumpareella. Pitäkää katsomoissa turvavälit.
- Kädet desinfioidaan ennen ja jälkeen harjoituksen.
- Riskiryhmiin kuuluvien paikka ei ole urheilukentällä.
- Harjoituksiin tullaan ainoastaan terveenä ja oireettomana.
- Kädet pestään kotona ennen harjoituksiin tuloa.
- Omat juomapullot säilytetään kentän reunalla. Täytä juomapullo kotona. Juodaan vain omasta pullosta. Hanasta ei saa juoda.
- Pukkareita ja vessoja käytetään ainoastaan äärimmäisestä pakosta. Kädet pestään vessassa käynnin jälkeen.
- Harjoituksissa vältetään tarpeetonta kontaktia.
- Eri ryhmien välillä ei saa olla kontaktia.
- Aivastetaan ja ysketään hihaan. Aivastuksen jälkeen kädet pestään tai desinfioidaan.
- Vältetään naaman koskettelua.
- Ryhmän ohjaajalla on mukana käsidesi ja suihkutettava desinfiointiaine, joita käytetään tarvittaessa.

Kysy ohjaajalta, jos jokin asia on epäselvä toimintaohjeissa. Toimintaohjeemme perustuu Espoon kaupungin ohjeistukseen.