

Otaniemen urheilukoulun lukkari torstai ulkokausi 2021

Ti	To	Siilit	Oravat	Sopulit	Jänikset	Ketut	Ilvekset ja karhut	Aikuiset torstai
	3.6.	Pikajuoksu	Keihäänheitto	Seiväshyppy	Kilpakävely ja viestit	Moukari ja kiekko	Kuulantyöntö	Kolmiloikka
	10.6.	Pituushyppy	Pikajuoksu	Keihäänheitto	Seiväshyppy	Kilpakävely ja viestit	Moukari ja kiekko	Kuulantyöntö
	17.6.	1. 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						Kisojen mukaan
	22.6.	2. Seurakisat. Lajit: pallonheitto , (T/P 7-9) 40m , (T/P 10-13) 60m , (T/P7) korkeus , (T/P 8-13) pituus						Tiistai
	24.6.	Juhannus. Ei harjoituksia.						Ei harjoituksia
	1.7.	Korkeushyppy	Pituushyppy	Pikajuoksu	Keihäänheitto	Seiväshyppy	Kilpakävely ja viestit	Kiekonheitto
	8.7.	Aitajuoksu	Korkeushyppy	Pituushyppy	Pikajuoksu	Keihäänheitto	Seiväshyppy	Kilpakävely ja viestit
	15.7.	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Korkeushyppy	Pituushyppy	Pikajuoksu	Keihäänheitto	Seiväshyppy
	22.7.	Kuulantyöntö	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Korkeushyppy	Pituushyppy	Pikajuoksu	Keihäänheitto
	29.7.	Moukari ja kiekko	Kuulantyöntö	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Korkeushyppy	Pituushyppy	Pikajuoksu
	5.8.	Kilpakävely ja viestit	Moukari ja kiekko	Kuulantyöntö	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Korkeushyppy	Pituushyppy
	12.8.	3. 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						Kisojen mukaan
	19.8.	Seiväshyppy	Kilpakävely ja viestit	Moukari ja kiekko	Kuulantyöntö	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Korkeushyppy
	24.8.	4. Seurakisat. Lajit: 60 maj. ja keihäs , (T/P 10-13) kiekko						Tiistai
	26.8.	Keihäänheitto	Seiväshyppy	Kilpakävely ja viestit	Moukari ja kiekko	Kuulantyöntö	Kolmiloikka	Aitajuoksu

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

Ryhmät torstai ulkokausi 2020

Siilit 2013-syntyneet
Sopulit 2012-syntyneet
Jänikset 2011-syntyneet
Ketut 2010-syntyneet
Ilvekset 2009-syntyneet
Karhut 2008-2007-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.