

Otaniemen yleisurheilukoulun kevätjakso 2023

		Siilit	Sopulit	Ketut ja Sudet		Ilvekset	Karhut	Aikuiset
Ma	Ti	Makit	Mangustit	Antiloopit	Leopardit	Norsut	Gorillat	Harrasteryhmä
9.1.	10.1.	Kiekko (1)	Kilpakävely (4)	Seiväs (6)	Korkeus (3)	Moukari (2)	Pikajuoksu (7)	Pituus + kolmiloikka (5)
16.1.	17.1.	Aitajuoksu (7)	Kiekko (1)	Kilpakävely (5)	Seiväs (6)	Korkeus (3)	Moukari (2)	Pikajuoksu (4)
23.1.	24.1.	Seiväs (6)	Aitajuoksu (7)	Kiekko (1)	Kilpakävely (4)	Kolmiloikka (5)	Korkeus (3)	Porrastreeni + lihaskunto (2)
30.1.		Kiertävät liikuntapisteet						
	31.1.	Urheilukoulun mestaruuskisat!						Harraste: Kisat!
6.2.		Kiertävät liikuntapisteet						
	7.2.	Urheilukoulun mestaruuskisat!						Harraste: Kisat!
13.2.	14.2.	Pituus + kolmiloikka (5)	Seiväs (6)	Aitajuoksu (7)	Kiekko (1)	Kilpakävely (4)	Yleisurheilurata + kp (2)	Korkeus (3)
20.2.	21.2.	Talviloma	Talviloma	Talviloma	Talviloma	Talviloma	Talviloma	Talviloma
27.2.	28.2.	Pikajuoksu (4)	Pituus + kolmiloikka (5)	Seiväs (6)	Aitajuoksu (7)	Kiekko (1)	Kilpakävely (2)	Pikajuoksu + koordinaatio + kp (4)
6.3.	7.3.	Moukari (2)	Pikajuoksu (4)	Pituus (5)	Seiväs (6)	Aitajuoksu (7)	Kiekko (1)	Kilpakävely (3)
13.3.	14.3.	Korkeus (3)	Moukari (2)	Pikajuoksu (4)	Pituus (5)	Seiväs (6)	Aitajuoksu (7)	Kiekko (1)
20.3.	21.3.	Keihäs (1)	Korkeus (3)	Moukari (2)	Pikajuoksu (4)	Pituus (5)	Seiväs (6)	Aitajuoksu (7)
27.3.	28.3.	Kilpakävely (4)	Keihäs (1)	Korkeus (3)	Moukari (2)	Pikajuoksu (7)	Pituus (5)	Seiväs (6)
3.4.	4.4.	Kierrosjuoksu + viestit	Kierrosjuoksu + viestit	Keihäs ja kuula (5)	Kolmiloikka (2)	Korkeus (1)	Kuula ja keihäs (6)	Pikajuoksu (3-4)
10.4.	11.4.	Pikajuoksu (3-4)	Kuula ja keihäs (6)	Kierrosjuoksu + viestit	Kierrosjuoksu + viestit	Keihäs ja kuula (5)	Kolmiloikka (2)	Korkeus (1)
17.4.	18.4.	Yleisurheilurata (3)	Pikajuoksu (4)	Kolmiloikka (2)	Korkeus (1)	Kierrosjuoksu + viestit	Kierrosjuoksu + viestit	Keihäs (5)
24.4.	25.4.	Keihäs ja kuula (5 ja 6)	Yleisurheilurata (3)	Pikajuoksu (4)	Kuula ja keihäs (5 ja 6)	Pituus + Kolmiloikka (2)	Korkeus (1)	Kierrosjuoksu + viestit

Urheilukoulun maestaruuskilpailujen tiistapäivinä 31.1. ja 7.2. ei ole harjoituksia. Kaikki ovat näinä kahtena viikkona tervetulleita maanantain kiertoarjoitteluun!

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	

Tsekkaa tarkemmat tiedot urheilukoulun mestaruuskilpailuista kääntöpuolelta!



Urheilukoulun kisat

Urheilukoulun kisat on tarkoitettu ainoastaan Espoon Tapioiden omille urheilukoululaisille. Nämä kisat ovat erinomainen tilaisuus kokeilla kilpailemista mukavassa ilmapiirissä! Kaikki urheilukoululaiset kisailevat kahtena tiistaina **Otahallissa**.

Kisat alkavat kello 18.00. Ilmoittautuminen urheilukoulun kisoihin tapahtuu paikan päällä Otahallissa, joten olkaa paikalla viimeistään kello 17.50. Löydätte sarja- ja lajikohtaiset osallistumislistat pääovien rappusten ylätasanteen seinältä. Merkatkaa ruksi lapsen nimen kohdalle, jos osallistutte lajiin. Suosittelemme osallistumaan molempiin lajeihin, mutta tämä ei ole pakollista. Kisat ovat osa urheilukoulua ja tällöin Otaniemessä ei järjestetä normaalia urheilukoulutoimintaa.

Lisätietoja: <https://espoontapiot.fi/urheilukoulun-mestaruuskisat/>

1. Urheilukoulun kisat ti 31.1.2023

Sarja	Vuosi	Lajit
T7	2016	40m, kuula
T8	2015	40m, kuula
T9	2014	40m, kuula
T10	2013	60m, pituus
T11	2012	60m, korkeus
T12	2011	60m, korkeus
T13	2010	60m, korkeus
P7	2016	40m, pituus
P8	2015	40m, pituus
P9	2014	40m, pituus
P10	2013	60m, kuula
P11	2012	60m, kuula
P12	2011	60m, kuula
P13	2010	60m, kuula

2. urheilukoulun kisat ti 7.2.2023

Sarja	Vuosi	Lajit
T7	2016	400m, pituus
T8	2015	400m, pituus
T9	2014	400m, pituus
T10	2013	600m, kuula
T11	2012	600m, kuula
T12	2011	600m, kuula
T13	2010	600m, kuula
P7	2016	400m, kuula
P8	2015	400m, kuula
P9	2014	400m, kuula
P10	2013	600m, pituus
P11	2012	600m, korkeus
P12	2011	600m, korkeus
P13	2010	600m, korkeus

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 ennakoon ilmoittautuneille ilmaista.

- 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 opettavia tapahtumia! Perhokset vatsassa, onnistumiset ja ajoittaiset pettymykset sekä erinomainen kisaseura ja kaverit tekee kisatapahtumista ikimuistoisia elämyksiä. Käykää kokemassa!