

Otaniemen yleisurheilukoulun syysjakso 2023

TI	Makit	Mangustit	Antiloopit	Leopardit	Norsut	Gorillat	Aikuiset
19.9.	Yleisurheilurata (3)	Pikajuoksu (6)	Kuula (1)	Kilpakävely (4)	Pelit+ leikit + kp + koordit (2)	Pituus (5)	Aitajuoksu (7)
26.9.	Seiväs (6)	Yleisurheilurata (3)	Pikajuoksu (7)	Kuula (1)	Kilpakävely (4)	Pelit+ leikit + kp + koordit (2)	Pituus (5)
3.10.	Pituus (5)	Seiväs (6)	Yleisurheilurata (2)	Pikajuoksu (7)	Kuula (1)	Kilpakävely (4)	Korkeus (3)
10.10.	Korkeus (3)	Pituus (5)	Seiväs (6)	Yleisurheilurata (2)	Pikajuoksu (7)	Kuula (1)	Kilpakävely (4)
17.10.	Syysloma! Ei harjoituksia.						
24.10.	Viestit + portaat + KP (4)	Korkeus (3)	Pituus (5)	Seiväs (6)	Yleisurheilurata (2)	Pikajuoksu (7)	Kuula (1)
31.10.	Keihäs (1)	Viestit + portaat + KP (4)	Korkeus (3)	Pituus (5)	Seiväs (6)	Yleisurheilurata (2)	Pikajuoksu (7)
7.11.	Aitajuoksu (7)	Keihäs (1)	Viestit + portaat + KP (4)	Korkeus (3)	Pituus (5)	Seiväs (6)	KP + koordit + liikkuvuus (2)
14.11.	Kolmiloikka (2)	Aitajuoksu (7)	Keihäs (1)	Viestit + portaat + KP (4)	Korkeus (3)	Kolmiloikka (5)	Seivä + rata (6)
21.11.	Pelit ja leikit (2)	Kolmiloikka (6)	Aitajuoksu (7)	Keihäs (1)	Viestit + portaat + KP (4)	Korkeus (3)	Kolmiloikka (5)
28.11.	Kilpakävely (4)	Pelit ja leikit (2)	Kolmiloikka (5)	Aitajuoksu (7)	Keihäs (1)	Viestit + portaat + KP (6)	Korkeus (3)
5.12.	Kuula (2)	Kilpakävely (4)	Pelit ja leikit (3)	Kolmiloikka (5)	Aitajuoksu (7)	Keihäs (1)	Viestit + portaat + KP (6)
12.12.	Pikajuoksu (6)	Kuula (2)	Kilpakävely (4)	Pelit ja leikit (3)	Kolmiloikka (5)	Aitajuoksu (7)	Keihäs (1)

Ryhmät tiistai

Makit	2017-syntyneet
Mangustit	2016-syntyneet
Antiloopit	2015-syntyneet
Leopardit	2014-syntyneet
Norsut	2013-syntyneet
Gorillat	2012-2011-syntyneet
Aikuiset	

Tsemppiä treeneihin!



Espoon Tapioiden urheilukoulun säännöt:

1. Harjoitukset alkavat kello 18.00. Pysymme katsomossa, kunnes edellisten käyttäjien vuoro on loppunut. Emme myöskään roiku alakaitteella, sillä tässä on suuri loukkaantumiseriski.
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!
8. Treenit lopetetaan noin kello 19.25. Poistutaan ripeästi salista ennen seuraavaa vuoroa!

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 (19.20-19.25).
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 ennakoon 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!