

Otaniemen urheilukoulun lukkari tiistai 17:00-18:00 ulkokausi 2025

Ti	To	Kuonokkaat ryhmä 1	Kuonokkaat ryhmä 2	Hyppyjänikset ryhmä 1	Hyppyjänikset ryhmä 2	Makit ryhmä 1	Makit ryhmä 2	Mangustit ryhmä 1	Mangustit ryhmä 2	Antiloopit	Aikuisten lihaskunto
6.5.		Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Moukari
13.5.		Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Pikajuoksu	Korkeus
20.5.		Moukari	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Pikajuoksu
	22.5.	Torstai	Torstai	Torstai	Torstai	1. Seurakisat. Lajit: (kaikki) kuula, (T/P 7-9) kilpakävely 600m, (T/P 10-13) kilpakävely 1000m ja korkeus, (T/P7) pituus, (T/P 8-9) kiekko					Torstai
27.5.		Korkeus	Moukari	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula
3.6.		Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Kolmiloikka
10.6.		Pelit ja leikit	Pelit ja leikit	Pelit ja leikit	Pelit ja leikit	2. Seurakisat. Lajit: (kaikki) pallonheitto, (T/P 7-9) 40m, (T/P 10-13) 60m, (T/P7) korkeus, (T/P 8-13) pituus					Ohjaajan valinta
17.6.		Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs
24.6.		Kolmiloikka	Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu
29.7.		Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko
5.8.		Aitajuoksu	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit
12.8.		Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Seiväs	Pituus
	14.8.	Torstai	Torstai	Torstai	Torstai	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) kiekko					Torstai
19.8.		Leikit + YU-rata	Leikit + YU-rata	Leikit + YU-rata	Leikit + YU-rata	4. Seurakisat. Lajit: (kaikki) 60 maj. ja keihäs					Ohjaajan valinta
26.8.		Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Seiväs

Ryhmät tiistai 17:00-18:00 ulkokausi 2025

Kuonokkaat ryhmä 1 2020-syntyneet

Kuonokkaat ryhmä 2 2020-syntyneet

Hyppyjänikset ryhmä 1 2019-syntyneet

Hyppyjänikset ryhmä 2 2019-syntyneet

Makit ryhmä 1 2018-syntyneet

Makit ryhmä 2 2018-syntyneet

Mangustit ryhmä 1 2017-syntyneet

Mangustit ryhmä 2 2017-syntyneet

Antiloopit 2016-syntyneet

Aikuisten lihaskunto

Pitäkää hauskaa yleisurheilun parissa!

Ilmoittautuminen hallikaudelle 2025-2026 käynnistyy kesäkuun aikana.



Aikuisten lihaskuntaryhmässä tehdään lajiin liittyvää oheisharjoittelua! Kauden alussa keskustellaan ryhmän kanssa, jos toiveissa on harjoitella enemmän itse lajia!

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 ja verkkosivuiltamme. Voit käydä myös muiden seurojen seurakisoissa! Kisat on tarkoitettu 2018-2012-syntyneille. **2020-2019-syntyneillä on normaalit harjoitukset kisapäivänä.** <https://espoontapiot.fi/seurakisat/>

Toimi kisapäivänä näin:

- Kilpailut alkavat Otaniemen urheilukentällä kello 17.30. **Tämä poikkeaa normaalista harjoitusajasta +/- 30 minuuttia ryhmän mukaan!**
- 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
2018	T/P 7
2017	T/P 8
2016	T/P 9
2015	T/P 10
2014	T/P 11
2013	T/P 12
2012	T/P 13

Mitalin saa osallistumisaktiivisuudesta. Tarrat muiden seurojen järjestämistä kilpailuista kelpaavat myös.

1-3 tarraa pronssi, 4-7 tarraa hopea, 8 tarraa kulta. **Palkinnot jaetaan viimeisissä seurakisoissa 19.8.2025.**

Ilmoittautuminen muihin kilpailuihin

Jokainen urheilukoululainen voi hankkia itselleen yleisurheilulisenssin, joka sisältää tapaturmavakuutuksen ja kilpailuoikeuden Suomessa järjestettäviin Suomen Urheiluliitto, SUL ry:n alaisiin kilpailuihin. Voit ilmoittautua ympäri Suomea järjestettäviin kisoihin osoitteessa www.kilpailukalenteri.fi. Kilpaileminen Espoon Tapioiden järjestämissä kilpailuissa on ennakoon ilmoittautuneille ilmaista.

Lisenssin osto <https://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/>.

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
- Muista tehdä erillinen kilpailuvarmistus!



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