

Otaniemen urheilukoulun lukkari tiistai 17:00-18:00 ulkokausi 2026

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	Aikuisten lihaskunto
5.5.		Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Pikajuoksu	Moukari
12.5.		Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Korkeus
19.5.		Moukari	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Kolmiloikka	Pikajuoksu
	21.5.	1. seurakisat. Lajit: (kaikki) kuula, (T/P 5-9) kilpakävely 600m, (T/P 10-13) kilpakävely 1000m ja korkeus, (T/P5-7) pituus, (T/P 8-9) kiekko								Torstai
26.5.		Korkeus	Moukari	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Kuula
2.6.		Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Kolmiloikka
	9.6.	2. Seurakisat. Lajit: (kaikki) pallonheitto, (T/P 5-9) 40m, (T/P 10-13) 60m, (T/P5-7) korkeus, (T/P 8-13) pituus								Ohjaajan valinta
16.6.		Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Keihäs
23.6.		Kolmiloikka	Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Aitajuoksu
28.7.		Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Seiväs	Pituus	Kiekko
4.8.		Aitajuoksu	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Seiväs	Kilpakävely + viestit
11.8.		Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Pituus
	13.8.	3. Seurakisat. Lajit: (T/P 5-9) 400m, (T/P 10-13) 600m, (T/P5-7) kiekko, (T/P 8-9) korkeus, (T/P 10-13) kiekko								Torstai
	18.8.	4. Seurakisat. Lajit: (kaikki) 60 maj. ja keihäs								Ohjaajan valinta
25.8.		Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Seiväs

Ryhmät tiistai 17:00-18:00 ulkokausi 2026

Kuonokkaat ryhmä 1 2021-syntyneet

Kuonokkaat ryhmä 2 2021-syntyneet

Hyppyjänikset ryhmä 1 2020-syntyneet

Hyppyjänikset ryhmä 2 2020-syntyneet

Makit ryhmä 1 2019-syntyneet

Makit ryhmä 2 2019-syntyneet

Mangustit ryhmä 1 2018-syntyneet

Mangustit ryhmä 2 2018-syntyneet

Aikuisten lihaskunto

Pitäkää hauskaa yleisurheilun parissa!

Ilmoittautuminen hallikaudelle 2026-2027 käynnistyy kesäkuun aikana.



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

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 ja tarkoitettu kaikille urheilukoululaisillemme. Kilpailuajankohdat löydät kesän lukarista ja verkkosivuiltamme. Voit käydä myös muiden seurojen seurakisoissa! **Aikaisemmista vuosista poiketen kisoihin on ennakoilmoittautuminen verkkosivuiltamme.** <https://espoontapiot.fi/seurakisat/>

Toimi kisapäivänä näin:

- **Tee ennakoilmoittautuminen verkkosivuiltamme.**
- Kilpailut alkavat Otaniemen urheilukentällä kello 17.00.
- Katso kisapaikalta ja verkkosivuilta löytyvistä aikatauluista, milloin lajisi suoritukset alkavat.
- Kisoissa on ennakoilmoittautuminen, joten voit tulla paikalle myös vähintään 20 minuuttia ennen ensimmäisen oman lajin alkua.
- 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
2021	T/P 5
2020	T/P 6
2019	T/P 7
2018	T/P 8
2017	T/P 9
2016	T/P 10
2015	T/P 11
2014	T/P 12
2013	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 18.8.2026.**

Ilmoittautuminen muihin kilpailuihin

Kaikille T/P7-sarjalaisille ja nuoremmille ostetaan ryhmälisenssi, joka sisältää tapaturmavakuutuksen. Ryhmälisenssi ei sisällä kilpailulupaa. T/P8-13-sarjalaisille ostetaan yleisurheilulisenssi, joka sisältää kilpailuluvan ja tapaturmavakuutuksen. Kilpailuluvalla voi osallistua 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 ennakkoon ilmoittautuneille ilmaista.

Lisenssiryhmään liittyminen **kokeilukertojen jälkeen, kun olette varmoja jatkosta:**

<https://www.suomisport.fi/events/9a011496-f4d6-4c05-b45a-50720775ee4f>

Helppoa:

- Etsi haluamasi kilpailu. Jos et löydä hakemaasi kilpailua, klikkaa vasemmalta ”näytä piirien myöntämät kilpailut” → Valitse ”ilmoittaudu kilpailuun”
- Valitse seura, sukupuoli, ikä ja 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!