

Otaniemen urheilukoulun lukkari tiistai ulkokausi 2022

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

Ti	To	Makit ryhmä 1	Makit ryhmä 2	Mangustit ryhmä 1	Mangustit ryhmä 2	Antiloopit	Leopardit	Norsut ja gorillat	Aikuiset tiistai
*10.5.		Kilpakävely ja viestit	Kolmiloikka	Pikajuoksu	Korkeus	Kuula	Seiväs	Aitajuoksu	Oheistreenit
17.5.		Pituus	Kilpakävely ja viestit	Kolmiloikka	Pikajuoksu	Korkeus	Kuula	Seiväs	Aitajuoksu
24.5.		Keihäs	Pituus	Kilpakävely ja viestit	Kolmiloikka	Pikajuoksu	Korkeus	Kuula	Seiväs
31.5.		1. Silja Line 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							Ryhmän toive vapaalla harjoituspaikalla
**6.6.		Kiekko ja moukari	Keihäs	Pituus	Kilpakävely ja viestit	Kolmiloikka	Pikajuoksu	Korkeus	Kuula
	9.6.	2. Silja Line Seurakisat. Lajit: palloheitto , (T/P 7-9) 40m , (T/P 10-13) 60m , (T/P7) korkeus , (T/P 8-13) pituus							Torstai
14.6.		Aitajuoksu	Kiekko ja moukari	Keihäs	Pituus	Kilpakävely ja viestit	Kolmiloikka	Pikajuoksu	Korkeus
21.6.		Seiväs	Aitajuoksu	Kiekko ja moukari	Keihäs	Pituus	Kilpakävely ja viestit	Kolmiloikka	Pikajuoksu
28.6.		Kuula	Seiväs	Aitajuoksu	Kiekko ja moukari	Keihäs	Pituus	Kilpakävely ja viestit	Kolmiloikka
2.8.		Korkeus	Kuula	Seiväs	Aitajuoksu	Kiekko ja moukari	Keihäs	Pituus	Kilpakävely ja viestit
9.8.		Pikajuoksu	Korkeus	Kuula	Seiväs	Aitajuoksu	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kiekko
	11.8.	3. Silja Line 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							Torstai
16.8.		4. Silja Line Seurakisat. Lajit: 60 maj. ja keihäs , (T/P 10-13) kiekko							Pituus
23.8.		Kolmiloikka	Pikajuoksu	Korkeus	Kuula	Seiväs	Aitajuoksu	Kiekko ja moukari	Keihäs

* Urheilukoulun harjoitukset pidetään Otahallissa kello 18:00-19:30. Aikuiset harjoittelevat ulkona myös kello 18:00-19:30, kokoontuminen urheilukentän katoksen alla.

** Harjoitukset pidetään maanantaipäivänä viikolla 23.

Ryhmät tiistai ulkokausi 2022

Makit ryhmä 1 2015-syntyneet

Makit ryhmä 2 2015-syntyneet

Mangustit ryhmä 1 2014-syntyneet

Mangustit ryhmä 2 2014-syntyneet

Antiloopit 2013-syntyneet

Leopardit 2012-syntyneet

Norsut 2011-syntyneet

Gorillat 2010-2009-syntyneet

Pitäkää hauskaa yleisurheilun parissa!

Ilmoittautuminen hallikaudelle 2022-2023 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
2015	T/P 7
2014	T/P 8
2013	T/P 9
2012	T/P 10
2011	T/P 11
2010	T/P 12
2009	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 16.8.2022.**

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 pidettäviin kisoihin osoitteessa www.kilpailukalenteri.fi. Kilpaileminen Espoon Tapioiden järjestämässä 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
- 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!