

## Otaniemen urheilukoulun lukkari tiistai ulkokausi 2023

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

Ti	To	Makit ryhmä 1	Makit ryhmä 2	Mangustit ryhmä 1	Mangustit ryhmä 2	Antiloopit ryhmä 1	Antiloopit ryhmä 2	Leopardit	Norsut ja gorillat	Aikuiset tiistai
9.5.		Kilpakävely ja viestit	Pikajuoksu	Kolmiloikka	Kiekko	Korkeus	Kuula	Aitajuoksu	Moukari	Pikajuoksu
16.5.		Pituus	Kilpakävely ja viestit	Pikajuoksu	Kolmiloikka	Kiekko	Korkeus	Kuula	Aitajuoksu	Pituus
23.5.		Keihäs	Pituus	Kilpakävely ja viestit	Pikajuoksu	Kolmiloikka	Kiekko	Korkeus	Kuula	Aitajuoksu
	<b>25.5.</b>	1. Seurakisat. Lajit: <b>kuula</b> , (T/P 7-9) <b>kilpakävely 600m</b> , (T/P 10-13) <b>kilpakävely 1000m</b> ja <b>korkeus</b> , (T/P7) <b>pituus</b> , (T/P 8-9) <b>kiekko</b>								<b>Torstai</b>
30.5.		Seiväs	Keihäs	Pituus	Kilpakävely ja viestit	Pikajuoksu	Kolmiloikka	Kiekko	Korkeus	Kilpakävely ja viestit
6.6.		Moukari	Seiväs	Keihäs	Pituus	Kilpakävely ja viestit	Pikajuoksu	Kolmiloikka	Kiekko	Korkeus
13.6.		2. Seurakisat. Lajit: <b>pallonheitto</b> , (T/P 7-9) <b>40m</b> , (T/P 10-13) <b>60m</b> , (T/P7) <b>korkeus</b> , (T/P 8-13) <b>pituus</b>								Seiväs
20.6.		Aitajuoksu	Moukari	Seiväs	Keihäs	Pituus	Kilpakävely ja viestit	Pikajuoksu	Kolmiloikka	Kuula
27.6.		Kuula	Aitajuoksu	Moukari	Seiväs	Keihäs	Pituus	Kilpakävely ja viestit	Pikajuoksu	Kolmiloikka
1.8.		Korkeus	Kuula	Aitajuoksu	Moukari	Seiväs	Keihäs	Pituus	Kilpakävely ja viestit	Kiekko
8.8.		Kiekko	Korkeus	Kuula	Aitajuoksu	Moukari	Seiväs	Keihäs	Pituus	Pikajuoksu + aitajuoksu
15.8.		Kolmiloikka	Kiekko	Korkeus	Kuula	Aitajuoksu	Moukari	Seiväs	Keihäs	Pituus
	<b>17.8.</b>	3. Seurakisat. Lajit: (T/P 7-9) <b>400m</b> , (T/P 10-13) <b>600m</b> , (T/P7) <b>kiekko</b> , (T/P 8-9) <b>korkeus</b> , (T/P 10-13) <b>kuula</b>								<b>Torstai</b>
22.8.		4. Seurakisat. Lajit: <b>60 maj.</b> ja <b>keihäs</b> , (T/P 10-13) <b>kiekko</b>								Treenit vapaalla harjoituspaikalla
29.8.		Pikajuoksu	Kolmiloikka	Kiekko	Korkeus	Kuula	Aitajuoksu	Moukari	Seiväs	Keihäs

### Ryhmät tiistai ulkokausi 2023

**Makit ryhmä 1** 2016-syntyneet

**Makit ryhmä 2** 2016-syntyneet

**Mangustit ryhmä 1** 2015-syntyneet

**Mangustit ryhmä 2** 2015-syntyneet

**Antiloopit ryhmä 1** 2014-syntyneet

**Antiloopit ryhmä 2** 2014-syntyneet

**Leopardit** 2013-syntyneet

**Norsut** 2012-syntyneet

**Gorillat** 2011-2010-syntyneet

Pitää hauskaa yleisurheilun parissa!

Ilmoittautuminen hallikaudelle 2023-2024 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](http://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
2016	T/P 7
2015	T/P 8
2014	T/P 9
2013	T/P 10
2012	T/P 11
2011	T/P 12
2010	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 22.8.2023.**

## 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](http://www.kilpailukalenteri.fi). Kilpaileminen Espoon Tapioiden järjestämässä kilpailuissa on ennakkoon 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 opettavia tapahtumia! Perhoset vatsassa, onnistumiset ja ajoittaiset pettymykset sekä erinomainen kisaseura ja kaverit tekee kisatapahtumista ikimuistoisia elämyksiä. Käykää kokemassa!