

Otaniemen urheilukoulun lukkari tiistai ulkokausi 2024

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

Ti	To	Makit ryhmä 1	Makit ryhmä 2	Mangustit	Antiloopit ryhmä 1	Antiloopit ryhmä 2	Leopardit	Norsut ja gorillat	Aikuiset tiistai
7.5.		Kolmiloikka	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Pituus	Kuula	Pikajuoksu
14.5.		Seiväs	Kolmiloikka	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Pituus	Kilpakävely
21.5.		Moukari	Seiväs	Kolmiloikka	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Pituus
	23.5.	1. 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							Torstai
28.5.		Korkeus	Moukari	Seiväs	Kolmiloikka	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs
4.6.		Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Seiväs	Kolmiloikka	Kilpakävely + viestit	Kiekko	Aitajuoksu
	11.6.	2. Seurakisat. Lajit: pallonheitto , (T/P 7-9) 40m , (T/P 10-13) 60m , (T/P7) korkeus , (T/P 8-13) pituus							Seiväs
18.6.		Kuula	Pikajuoksu	Aitajuoksu	Moukari	Seiväs	Kolmiloikka	Kilpakävely + viestit	Korkeus
25.6.		Pituus	Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Seiväs	Kolmiloikka	Pikajuoksu + aitajuoksu
30.7.		Keihäs	Pituus	Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Seiväs	Kolmiloikka
6.8.		Aitajuoksu	Kiekko	Pituus	Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Moukari	Kuula
13.8.		Kiekko	Aitajuoksu	Keihäs	Pituus	Kuula	Pikajuoksu	Korkeus	Viestit + lihashuolto
	15.8.	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) kuula							Torstai
	20.8.	4. Seurakisat. Lajit: 60 maj. ja keihäs , (T/P 10-13) kiekko							Pituus + koordit
27.8.		Kilpakävely + viestit	Keihäs	Korkeus	Keihäs	Pituus	Kuula	Pikajuoksu	Kiekko

Ryhmät tiistai ulkokausi 2024

Makit ryhmä 1 2017-syntyneet

Makit ryhmä 2 2017-syntyneet

Mangustit 2016-syntyneet

Antiloopit ryhmä 1 2015-syntyneet

Antiloopit ryhmä 2 2015-syntyneet

Leopardit 2014-syntyneet

Norsut 2013-syntyneet

Gorillat 2012-2011-syntyneet

Pitäkää hauskaa yleisurheilun parissa!

Ilmoittautuminen hallikaudelle 2024-2025 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 ja verkkosivuiltamme. Voit käydä myös muiden seurojen seurakisoissa!

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
2017	T/P 7
2016	T/P 8
2015	T/P 9
2014	T/P 10
2013	T/P 11
2012	T/P 12
2011	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 20.8.2024.**

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 järjestämässä 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!