

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

Ti	To	Päästäiset ryhmä 1	Päästäiset ryhmä 2	Oravat ryhmä 1	Oravat ryhmä 2	Siilit ryhmä 1	Siilit ryhmä 2	Sopulit	Ketut	Aikuisten lihaskunto
	8.5.	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs
	15.5.	Kolmiloikka	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko
	22.5.	Leikit + YU-rata	Leikit + YU-rata	Leikit + YU-rata	Leikit + YU-rata	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				Pikajuoksu
	29.5.	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit
	5.6.	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Pituus
10.6.		Tiistai	Tiistai	Tiistai	Tiistai	2. Seurakisat. Lajit: (kaikki) pallonheitto, (T/P 7-9) 40m, (T/P 10-13) 60m, (T/P7) korkeus, (T/P 8-13) pituus				Tiistai
	12.6.	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs
	19.6.	Juhannus! Ei harjoituksia!								
	26.6.	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu
	31.7.	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus
	7.8.	Pikajuoksu	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kolmiloikka	kuula	Aitajuoksu
	14.8.	Pelit ja leikit	Pelit ja leikit	Pelit ja leikit	Pelit ja leikit	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				Porrastreeni + lihahuolto
19.8.		Tiistai	Tiistai	Tiistai	Tiistai	4. Seurakisat. Lajit: (kaikki) 60 maj. ja keihäs				Tiistai
	21.8.	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula
	28.8.	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kolmiloikka

Ryhmät torstai 17:00-18:00 ulkokausi 2025

Päästäiset ryhmä 1 2020-syntyneet

Päästäiset ryhmä 2 2020-syntyneet

Oravat ryhmä 1 2019-syntyneet

Oravat ryhmä 2 2019-syntyneet

Siilit ryhmä 1 2018-syntyneet

Siilit ryhmä 2 2018-syntyneet

Sopulit 2017-syntyneet

Ketut 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!

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!