

## Otaniemen urheilukoulun lukkari torstai 17:00-18:00 ulkokausi 2026

Ti	To	Päästäiset ryhmä 1	Päästäiset ryhmä 2	Oravat ryhmä 1	Oravat ryhmä 2	Siilit ryhmä 1	Siilit ryhmä 2	Sopulit	Aikuisten lihaskunto
	7.5.	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Keihäs
	14.5.	Kolmiloikka	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Pituus	Kiekko
	21.5.	1. Seurakisat. Lajit: <b>(kaikki)</b> kuula, <b>(T/5 7-9)</b> kilpakävely 600m, <b>(T/P 10-13)</b> kilpakävely 1000m ja korkeus, <b>(T/P5-7)</b> pituus, <b>(T/P 8-9)</b> kiekko							Pikajuoksu
	28.5.	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Kilpakävely + viestit
	4.6.	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Pituus
9.6.		2. Seurakisat. Lajit: <b>(kaikki)</b> pallonheitto, <b>(T/P 5-9)</b> 40m, <b>(T/P 10-13)</b> 60m, <b>(T/P5-7)</b> korkeus, <b>(T/P 8-13)</b> pituus							Tiistai
	11.6.	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Seiväs
	18.6.	<b>Juhannus! Ei harjoituksia!</b>							
	25.6.	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Aitajuoksu	Pikajuoksu
	30.7.	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Korkeus
	6.8.	Pikajuoksu	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kolmiloikka	Aitajuoksu
	13.8.	3. Seurakisat. Lajit: <b>(T/P 5-9)</b> 400m, <b>(T/P 10-13)</b> 600m, <b>(T/P5-7)</b> kiekko, <b>(T/P 8-9)</b> korkeus, <b>(T/P 10-13)</b> kiekko							Porrastreeni + lihashuolto
18.8.		4. Seurakisat. Lajit: <b>(kaikki)</b> 60 maj. ja keihäs							Tiistai
	20.8.	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kuula
	27.8.	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Kolmiloikka

### Ryhmät torstai 17:00-18:00 ulkokausi 2026

**Päästäiset ryhmä 1** 2021-syntyneet

**Päästäiset ryhmä 2** 2021-syntyneet

**Oravat ryhmä 1** 2020-syntyneet

**Oravat ryhmä 2** 2020-syntyneet

**Siilit ryhmä 1** 2019-syntyneet

**Siilit ryhmä 2** 2019-syntyneet

**Sopulit** 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](http://www.kilpailukalenteri.fi). Kilpaileminen Espoon Tapioiden järjestämässä 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!