

Otaniemen urheilukoulun lukkari torstai 18:00-19:30 ulkokausi 2025

Ti	To	Sudet	Ilvekset	Hirvet	Karhut	HR 2011-2008	Aikuiset torstai
	8.5.	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Pituus
	15.5.	Kolmiloikka	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Kilpakävely + viestit
	22.5.	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					Ohjaajan valinta
	29.5.	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Seiväs
	5.6.	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kolmiloikka	Kuula	Aitajuoksu	Pikajuoksu
10.6.		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	Korkeus
	19.6.	Juhannus! Ei harjoituksia!					
	26.6.	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kolmiloikka	Aitajuoksu
	31.7.	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Kuula
	7.8.	Pikajuoksu	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Kolmiloikka
	14.8.	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) kiekko					Ohjaajan valinta
19.8.		4. Seurakisat. Lajit: (kaikki) 60 maj. ja keihäs					Tiistai
	21.8.	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Pituus	Kilpakävely + viestit	Keihäs
	28.8.	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Pituus	Kiekko

Ryhmät torstai 18:00-19:30 ulkokausi 2025

Sudet 2015-syntyneet

Ilvekset 2014-syntyneet

Hirvet 2013-syntyneet

Karhut 2012-syntyneet

Harrasteryhmä 2011-2008

Aikuisten urheilukoulu

Pitäkää hauskaa yleisurheilun parissa!

Ilmoittautuminen hallikaudelle 2025-2026 käynnistyy kesäkuun aikana.



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!