

## Otaniemen urheilukoulun lukkari torstai ulkokausi 2022

Ti	To	Siilit	Oravat	Sopulit	Ketut	Sudet	Ilvekset ja karhut
	5.5.	Pikajuoksu	Pituus	Aitajuoksu	Kilpakävely ja viestit	Pituus	Korkeus
	12.5.	Kuula	Pikajuoksu	Pituus	Aitajuoksu	Kilpakävely ja viestit	Pituus
	19.5.	Aitajuoksu	Kuula	Pikajuoksu	Pituus	Aitajuoksu	Kilpakävely ja viestit
31.5.		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>					
	2.6.	Keihäs	Aitajuoksu	Kuula	Pikajuoksu	Seiväs	Kiekko ja moukari
	9.6.	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>					
	16.6.	Korkeus	Keihäs	Kiekko ja moukari	Kuula	Pikajuoksu	Seiväs
	<b>23.6. Juhannus. Ei harjoituksia</b>						
	30.6.	Seiväs	Korkeus	Keihäs	Kiekko ja moukari	Kuula	Pikajuoksu
	4.8.	Kilpakävely ja viestit	Seiväs	Korkeus	Keihäs	Kiekko ja moukari	Kuula
	11.8.	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>					
16.8.		4. Seurakisat. Lajit: <b>60 maj.</b> ja <b>keihäs</b> , (T/P 10-13) <b>kiekko</b>					
	18.8.	Kiekko ja moukari	Kilpakävely ja viestit	Seiväs	Korkeus	Keihäs	Aitajuoksu
	25.8.	Pituus	Kiekko ja moukari	Kilpakävely ja viestit	Seiväs	Korkeus	Keihäs

Aikuiset torstai
Juoksu
Korkeus
Pituus
<b>Tiistai</b>
Kilpakävely ja viestit
Kiekko
Ryhmän toive vapaalla harjoituspaikalla
<b>Juhannus!</b>
Keihäs
Pikajuoksu
Seiväs
<b>Tiistai</b>
Kuula
Aitajuoksu

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

### Ryhmät torstai ulkokausi 2022

Siilit 2015-syntyneet  
 Oravat 2015-2014-syntyneet  
 Sopulit 2014-syntyneet  
 Ketut 2013-syntyneet  
 Sudet 2012-syntyneet  
 Ilvekset 2011-syntyneet  
 Karhut 2010-2009-syntyneet

Pitäkää hauskaa yleisurheilun parissa!

Ilmoittautuminen hallikaudelle 2022-2023 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, 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
2015	T/P 7
2014	T/P 8
2013	T/P 9
2012	T/P 10
2011	T/P 11
2010	T/P 12
2009	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 16.8.2022.**

## 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 pidettäviin kisoihin osoitteessa [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi). Kilpaileminen Espoon Tapioiden järjestämässä kilpailuissa on ennakoon ilmoittautuneille ilmaista.

### 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!