

Otaniemen urheilukoulun lukkari torstai ulkokausi 2023

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

Ti	To	Siilit ryhmä 1	Siilit ryhmä 2	Sopulit	Ketut ja Sudet	Ilvekset ja Karhut	Aikuiset torstai
	11.5.	Aitajuoksu	Seiväs	Keihäs	Pituus	Kilpakävely ja viestit	Pituus
	18.5.	Kuula	Aitajuoksu	Seiväs	Keihäs	Pituus	Keihäs
	25.5.	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					Seiväs
	1.6.	Korkeus	Kuula	Aitajuoksu	Seiväs	Keihäs	Pikajuoksu
6.6.		2. Seurakisat. Lajit: pallonheitto , (T/P 7-9) 40m , (T/P 10-13) 60m , (T/P7) korkeus , (T/P 8-13) pituus					Tiistai
	8.6.	Kiekko ja Moukari	Korkeus	Kuula	Aitajuoksu	Seiväs	Kilpakävely ja viestit
	15.6.	Kolmiloikka	Kiekko ja Moukari	Korkeus	Kuula	Aitajuoksu	Seiväs
	22.6.	Juhannus. Ei harjoituksia					Juhannus!
	29.6.	Pikajuoksu	Kolmiloikka	Kiekko ja Moukari	Korkeus	Kuula	Aitajuoksu
	3.8.	Kilpakävely ja viestit	Pikajuoksu	Kolmiloikka	Kiekko ja Moukari	Korkeus	Kuula
	10.8.	Pituus	Kilpakävely ja viestit	Pikajuoksu	Kolmiloikka	Kiekko ja Moukari	Korkeus
	17.8.	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					Treenit vapaalla harjoituspaikalla
22.8.		4. Seurakisat. Lajit: 60 maj. ja keihäs , (T/P 10-13) kiekko					Tiistai
	24.8.	Keihäs	Pituus	Kilpakävely ja viestit	Pikajuoksu	Kolmiloikka	Kiekko ja Moukari
	31.8.	Seiväs	Keihäs	Pituus	Kilpakävely ja viestit	Pikajuoksu	Kolmiloikka

Ryhmät torstai ulkokausi 2023

Siilit ryhmä 1 2016-syntyneet

Siilit ryhmä 2 2016-syntyneet

Sopulit 2015-syntyneet

Ketut 2014-syntyneet

Sudet 2013-syntyneet

Ilvekset 2012-syntyneet

Karhut 2011-2010-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. 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
2016	T/P 7
2015	T/P 8
2014	T/P 9
2013	T/P 10
2012	T/P 11
2011	T/P 12
2010	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 22.8.2023.**

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 ennakkoon 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 opettavia tapahtumia! Perhoset vatsassa, onnistumiset ja ajoittaiset pettymykset sekä erinomainen kisaseura ja kaverit tekee kisatapahtumista ikimuistoisia elämyksiä. Käykää kokemassa!