

Otaniemen urheilukoulun lukkari torstai ulkokausi 2024

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

Ti	To	Siilit ryhmä 1	Siilit ryhmä 2	Sopulit ryhmä 1	Sopulit ryhmä 2	Ketut	Sudet	Ilvekset ja Karhut	Aikuiset torstai
	9.5.	Kuula	Aitajuoksu	Kolmiloikka	Pikajuoksu	Seiväs	Kolmiloikka	Kilpakävely + viestit	Korkeus
	16.5.	Pituus	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Kolmiloikka	Pikajuoksu
	23.5.	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
	30.5.	Keihäs	Pituus	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Kolmiloikka
	6.6.	Kiekko ja moukari	Keihäs	Pituus	Seiväs	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Kuula
11.6.		2. Seurakisat. Lajit: pallonheitto , (T/P 7-9) 40m , (T/P 10-13) 60m , (T/P7) korkeus , (T/P 8-13) pituus							Tiistai
	13.6.	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Pituus	Kuula	Aitajuoksu	Korkeus	Viestit + lihahuolto
	20.6.	Juhannus! Ei harjoituksia!							Juhannus!
	27.6.	Kolmiloikka	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Pituus	Kuula	Aitajuoksu	Kiekko
	1.8.	Seiväs	Kolmiloikka	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Pituus	Kuula	Aitajuoksu
	8.8.	Pikajuoksu	Seiväs	Korkeus	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Pituus	Kilpakävely
	15.8.	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							Porrastreeni + lihahuolto
20.8.		4. Seurakisat. Lajit: 60 maj. ja keihäs , (T/P 10-13) kiekko							Tiistai
	22.8.	Korkeus	Pikajuoksu	Seiväs	Kolmiloikka	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs	Pituus
	29.8.	Aitajuoksu	Korkeus	Pikajuoksu	Kuula	Kolmiloikka	Kilpakävely + viestit	Kiekko ja moukari	Keihäs

Ryhmät torstai ulkokausi 2024

Siilit ryhmä 1 2017-syntyneet

Siilit ryhmä 2 2017-syntyneet

Sopulit ryhmä 1 2016-syntyneet

Sopulit ryhmä 2 2016-syntyneet

Ketut 2015-syntyneet

Sudet 2014-syntyneet

Ilvekset 2013-syntyneet

Karhut 2012-2011-syntyneet

Pitäkää hauskaa yleisurheilun parissa!

Ilmoittautuminen hallikaudelle 2024-2025 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!

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
2017	T/P 7
2016	T/P 8
2015	T/P 9
2014	T/P 10
2013	T/P 11
2012	T/P 12
2011	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 20.8.2024.**

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 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!