

Saunalahden urheilukoulun lukkari kevät 2025

Ti	To	
7.1.	9.1.	Pikajuoksu
14.1.	16.1.	Aitajuoksu
21.1.	23.1.	Kuulantyöntö
28.1.	30.1.	Keihäänheitto
4.2.	6.2.	Pituushyppy
11.2.	13.2.	Kiekko
18.2.	20.2.	Talviloma!
25.2.	27.2.	Viestijuoksu
4.3.	6.3.	Yleistaitavuus + Temppurata
11.3.	13.3.	Moukari
18.3.	20.3.	Pikajuoksu + Aitajuoksu
25.3.	27.3.	Korkeushyppy
1.4.	3.4.	Yleistaitavuus + Kuntopiiri
8.4.	10.4.	Heitot
15.4.	17.4.	Hypyt
22.4.	24.4.	Toivetunti

Harjoitukset Saunalahden koululla

2018-2017-syntyneet tiistai kello 17.00-18.00

2016-2015-syntyneet tiistai kello 18.00-19.30

2014-2012-syntyneet torstai kello 17.00-18.30

Urheilukoulun mestaruuskilpailut Kameleonten -hallissa:

Torstai 30.1.2025 kello 17.45-20.30

Torstai 13.2.2025 kello 17.45-20.30

Lisätietoja kisoista kääntöpuolella ja verkkosivuillamme!



Perttu Örn

Nuorisopäällikkö

perttu@espoontapiot.fi

050 464 4661



Urheilukoulun kisat

Urheilukoulun kisat on tarkoitettu ainoastaan Espoon Tapioiden omille urheilukoululaisille. Nämä kisat ovat erinomainen tilaisuus kokeilla kilpailemista mukavassa ilmapiirissä! Kaikki urheilukoululaiset kisailevat kahtena torstaina Kameleonten -hallissa!

Muutoksen aikaisempiin vuosiin kisoihin on ennakoilmoittautuminen. **Ennakoilmoittautuminen vie aikaa noin 30 sekuntia ja se on PAKOLLINEN.** Jokainen urheilija ilmoitetaan erikseen. Jokaisella sarjalla on molempina kisapäivinä kaksi lajia. Urheilija voi osallistua yhteen tai molempiin lajeihin.

Aikataulut, lisätietoja ja ilmoittautuminen: <https://espoontapiot.fi/urheilukoulun-mestaruuskisat/>

1. Urheilukoulun kisat to 30.1.2025

Sarja	Vuosi	Lajit
T7	2018	40m, pituus
T8	2017	40m, pituus
T9	2016	40m, kuula
T10	2015	60m, kuula
T11	2014	60m, pituus
T12	2013	60m, korkeus
T13	2012	60m, korkeus
HRT	2011-2008	60m, korkeus
P7	2018	40m, pituus
P8	2017	40m, pituus
P9	2016	40m, kuula
P10	2015	60m, kuula
P11	2014	60m, pituus
P12	2013	60m, korkeus
P13	2012	60m, korkeus
HRP	2011-2008	60m, korkeus

2. urheilukoulun kisat to 13.2.2025

Sarja	Vuosi	Lajit
T7	2018	400m, kuula
T8	2017	400m, kuula
T9	2016	400m, pituus
T10	2015	600m, pituus
T11	2014	600m, kuula
T12	2013	600m, pituus
T13	2012	600m, pituus
HRT	2011-2008	600m pituus
P7	2018	400m, kuula
P8	2017	400m, kuula
P9	2016	400m, pituus
P10	2015	600m, pituus
P11	2014	600m, kuula
P12	2013	600m, pituus
P13	2012	600m, pituus
HRP	2011-2008	600m, pituus

Tule kisaamaan myös junnuhalleihin Liikuntamyyllyyn 15.-16.3.2025!

www.kilpailukalenteri.fi

Viralliset kilpailut vaativat yleisurheilulisenssin :).



Urheilukoulun mestaruuskisoissa

- Kameleonten halliin voi tulla kisapäivinä kello 17:40 alkaen. Kisat alkavat kello 18:00.
- Halliin kuljetaan yläparven kautta (kts. [ohjevideo](#)). **Ulkokengät on ehdottomasti jätettävä niille kuuluville paikoille.**
- Hallissa on siirtokatsomoita, joista kisoja voi seurata. Varusteet voi ottaa katsomoon tai jättää hallissa oleville hyllyille. Tilaa on rajallisesti, joten täytetään katsomot järkevästi ilman suuria välejä.
- Kisoissa on ennakoilmoittautuminen, joten voit tulla paikalle myös myöhemmin vähintään 20 minuuttia ennen ensimmäisen oman lajin alkua.
- Alkuverryttely suoritetaan omatoimisesti.
- **Lataa aikataulu verkkosivuilta kännykkääsi** ja seuraa aikataulusta missä suorituspaikalla urheilijan on oltava mihinkin aikaan.
- Kuuntele tarkkaan kuulutuksia mahdollisten lisäohjeiden ja palkintojenjaon vuoksi.
- Kuulutyönössä ja pituushypyssä jokaisella on kolme suoritusta. Pituudessa on alle 12-vuotiailla metrin ponnistusalue.
- Juoksuissa voi olla monta erää per ikäsarja ja ajat ratkaisevat lopulliset tulokset.
- Kisoissa saa käyttää piikkareita.
- Urheilukoululaisten perheet ovat tervetulleita katsomoon kannustamaan ja muutamia tarvitaan mukaan avustamaan kuulutyöntö-, pituushyppy- ja maalialueelle. Ilmoittautua saa mielellään heti kisojen alussa urheilukoulun rehtorille.
- Kisapäivänä ei ole normaalia urheilukoulua Kameleontenin urheilukoulussa.
- Kisapaikalla tulee jonkin verran odottamista lajien välissä ja omaa suoritusta odottaessa.
- Jokaisesta lajista palkitaan kolme parasta.