

Saunalahden urheilukoulun lukkari kevät 2026

Ti	
13.1.	Pikajuoksu
20.1.	Aitajuoksu
27.1.	Kuulantyyttö
3.2.	Keihäänheitto
10.2.	Pituushyppy
17.2.	Talviloma!
24.2.	Kiekko
3.3.	Viestijuoksu
10.3.	Yleistaitavuus + Temppurata
17.3.	Moukari
24.3.	Pikajuoksu + Aitajuoksu
31.3.	Korkeushyppy
7.4.	Kilpakävely
14.4.	Heitot
21.4.	Hypyt
28.4.	Toivetunti

To	
8.1.	Pikajuoksu
15.1.	Aitajuoksu
22.1.	Kuulantyyttö
29.1.	Keihäänheitto
5.2.	Pituushyppy
12.2.	Kiekko
19.2.	Talviloma!
26.2.	Viestijuoksu
5.3.	Yleistaitavuus + Temppurata
12.3.	Moukari
19.3.	Pikajuoksu + Aitajuoksu
26.3.	Korkeushyppy
2.4.	Kilpakävely
9.4.	Heitot
16.4.	Hypyt
23.4.	Toivetunti

Harjoitukset Saunalahden koululla

2020-2019-syntyneet tiistai kello 17.00-18.00

2018-2016-syntyneet tiistai kello 18.00-19.30

2015-2013-syntyneet torstai kello 17.00-18.30

Urheilukoulun mestaruuskilpailut Kameleonten -hallissa:

Tiistai 27.1.2026 kello 17.00-19.30

Torstai 5.2.2026 kello 17.00-19.30

Perttu Örn

Nuorisopäällikkö

perttu@espoontapiot.fi

050 464 4661

Lisätietoja kisoista
verkkosivuillamme ja
kääntöpuolella!



Urheilukoulun kisat

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

Urheilukoulun mestaruuskisoihin 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 ti 27.1.2026

Sarja	Vuosi	Lajit
T5	2021	40m, pituus
T6	2020	40m, pituus
T7	2019	40m, pituus
T8	2018	40m, pituus
T9	2017	40m, kuula
T10	2016	60m, kuula
T11	2015	60m, pituus
T12	2014	60m, korkeus
T13	2013	60m, korkeus
HRT	2012-2009	60m, korkeus
P5	2021	40m, pituus
P6	2020	40m, pituus
P7	2019	40m, pituus
P8	2018	40m, pituus
P9	2017	40m, kuula
P10	2016	60m, kuula
P11	2015	60m, pituus
P12	2014	60m, korkeus
P13	2013	60m, korkeus
HRP	2012-2009	60m, korkeus

2. urheilukoulun kisat to 5.2.2026

Sarja	Vuosi	Lajit
T5	2021	200m, tarkkuush.
T6	2020	200m, tarkkuush.
T7	2019	400m, kuula
T8	2018	400m, kuula
T9	2017	400m, pituus
T10	2016	600m, pituus
T11	2015	600m, kuula
T12	2014	600m, pituus
T13	2013	600m, pituus
HRT	2012-2009	600m pituus
P5	2021	200m, tarkkuush.
P6	2020	200m, tarkkuush.
P7	2019	400m, kuula
P8	2018	400m, kuula
P9	2017	400m, pituus
P10	2016	600m, pituus
P11	2015	600m, kuula
P12	2014	600m, pituus
P13	2013	600m, pituus
HRP	2012-2009	600m, pituus

Tule kisaamaan myös
junnuhalleihin
Liikuntamyyllyyn 14.-
15.3.2026!

www.kilpailukalenteri.fi

Viralliset kilpailut
vaativat
yleisurheilulisenssin :).



- Kameleonten halliin voi tulla kisapäivinä kello 17:00 alkaen. Kisat alkavat kello 17:05. Lämmitellä voi ylätasanteella.
- 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 järkevasti ilman suuria välejä.
- Kisoissa on ennakoilmoittautuminen, joten voit tulla paikalle myös 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.
- 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 kuuluntähtö-, 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.
- **5-6-sarjojen** tuloksia ei mitata. **5-6-sarjalaisille** jaetaan osallistumismitali omien lajisuuritusten jälkeen.
- **5-6-sarjoilla** on pituudessa kaksi suoritusta.
- **T/P7-Harrasteryhmillä** on kuuluntähtö- ja pituushyppystä kolme suoritusta. Pituudessa on alle 12-vuotiailla metrin ponnistusalue.
- **T/P7-Harrasteryhmillä** jokaisesta lajista palkitaan kolme parasta.