



# **Espoon Tapiot kesä 2018**

## **19.4.2018**

Valmennuspäällikkö Kirsi Ahonen

# Kohti kesää

- Kilpailukalenteri
- [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi)
- Kesän kilpailujen suunnittelu
- Tärkeät kilpailut hyvissä ajoin kalenteriin
- Huomioi kilpailuja suunniteltaessa kesätyöt, perheen lomamatkat, rippikoululeirit



# Pääkilpailut

- Oman ikäluokan SM-kisat (14v.alkaen)
- SM-Viestit (15v.alkaen, 12v.osallistumis oikeus)
- Oman ikäluokan pm- ja am-kilpailut sekä viestit, joissa nimettäessä osallistutaan myös vanhempaan ikäluokkaan
- Seuracup, YAG, Seuraottelu (17v. Ja nuoremmat)



# SM-Kisat 2018

Päivämäärä	Luokittelu	Kilpailu	Paikkakunta
06.05.	SM	<a href="#">SM-maastot</a>	Salo, Perniö
17.06.	SM	<a href="#">SM-maantiekävelyt</a>	Espoo
19.-22.07.	SM	<a href="#">Kalevan kisat</a>	Jyväskylä
03.-05.08.	SM	<a href="#">SM-kilpailut M/N19-22</a>	Laitila
10.-12.08.	SM	<a href="#">SM-kilpailut M/N 17,16</a>	Espoo
10.-12.08.	SM	<a href="#">SM-kilpailut P/T14,15</a>	Saarijärvi
25.-26.08.	SM	<a href="#">SM-Moniottelu M22, M19, M17, T15 ja P14</a>	Oulu
25.-26.08.	SM	<a href="#">SM-moniottelut N22, N19, N17, P15, T14</a>	Kempele
08.-09.09.	SM	<a href="#">SM-viestit</a>	Mikkeli
22.09.	SM	<a href="#">SM-maraton</a>	Lappeenranta (Joutseno)

# Pm- ja am-kilpailut

Päivämäärä	Luokittelu	Kilpailu	Paikkakunta
18.04.	pm	<a href="#">Helsyn pm-tiejuoksut</a>	Espoo
28.04.	pm	<a href="#">Helsyn pm-maastajuoksut 9-13 v.</a>	Kerava
21.-22.05.	pm	<a href="#">Helsyn 9-15 v. pm-moniottelut</a>	Helsinki
30.-31.05.	pm	<a href="#">Helsyn 9-15 v. pm-viestit</a>	Helsinki
25.-26.08.	pm	<a href="#">Helsyn Junnuhuipentuma 9-13 v.</a>	Helsinki
15.09.	pm	<a href="#">Helsyn 9-13 v. pm-moniottelut 2</a>	Vantaa

# Am-kilpailut

- 21.4. AM- ja pm-maantiekävelyt Hyrylä
- 28.4. AM- ja pm-maastot  
(kaikki ikäluokat) Kerava, Keinukallio
- 28.-29.5. AM-kisat M/N Eläintarha
- 18.-19.6. AM-moniottelut Eläintarha
- 3.7. AM-/pm-estejuoksut Kerava
- 24.-25.7. AM-kisat, 17-19 v. Hyvinkää
- 30.-31.7. AM-kisat, 14-15 v. Eläintarha
- 14.-15.8. AM-viestit Porvoo
- 12.9. AM-10000 m Hiekkaharju



# Seuracup ja seuraottelu

Päivämäärä	Luokittelu	Kilpailu	Paikkakunta	Ilm. päättyy	
04.06.	seuracup	<a href="#">Seuracupin piirikisa 1</a>	Helsinki	31.05. 23:59	<a href="#">Ilmoittaudu</a>
06.08.	seuracup	<a href="#">Seuracupin piirikisa 2</a>	Kirkkonummi	02.08. 23:59	<a href="#">Ilmoittaudu</a>
27.05.	pk	<a href="#">Seuraottelu SSU-JKU-HIFK-EspTa</a>	Seinäjoki	23.05. 23:59	<a href="#">Ilmoittaudu</a>

## Seuraottelu 27.5.2018(bussikuljetus)

- Tapiot – JKU – HIFK – SSU
- N/M17: 800m, 3-loikka, keihäs,4X300m, 4X100m aj
- T/P15:80/100m aj, pituus,moukari,4X100m, 4X800m
- T/P13:800m, seivaäs,kiekko,4X200m, 4X60m aj

## Seuracup finaali 1.9.2018 Nokia(bussikuljetus)





# YLEISURHEILU



## 14.-16.6.2018

[ETUSIVU](#)[UUTISET](#)[ILMOITTAUTUMINEN](#)[TAPAHTUMAINFO](#)[KILPAILUINFO](#)[TULOKSET](#)[KUMPPANIT](#)[YHTEYS](#)

**ESPOON LEPPÄVAARASSA 14.-16.6.2018!**

[LUE LISÄÄ](#)

**YAG2018 ILMOITTAUTUMINEN ON  
AUKI!**

[ILMOITTAUDU MUKAAN](#)

**TAPAHTUMAAN ON AIKAA:**

**056 : 10 : 01 : 37**

56 päivää, 10 tuntia, 1 minuutti ja 37 sekuntta jäljellä

**3**

KISAPÄIVÄÄ  
YLEISURHEILUN JUHLAA



**9-17**

-VUOTIAILLE



**100 %**

KISAFIILISTÄ &  
MAHTAVAA ENERGIAA!



# Lajikarnevaalit 28.6-1.7.2018

- Kaikki lajit samaan aikaan poikkeuksena moniottelut.

31.3-1.4.2018



# Viestijuoksut ja valinnat

- Tulos ratkaisee.
- Joukkueet valitaan kuluvan kauden näyttöjen perusteella.
- Tärkeimmissä viestikilpailuissa joukkueet rakennetaan seuran kokonaismenestyksen kannalta, mikä tarkoittaa sitä, että liikkuvia osia on paljon ja kokoonpanot voivat muuttua viime hetkille saakka, jopa vielä kisapaikalla.
- Ikäkausisarjoissa joukkueet rakennetaan aina kahden ikäluokan juoksijoista.
- Urheilijalle valinta on kunnia-asia ja valinnan myötä hän on velvollinen osallistumaan viestiharjoituksiin ja tarvittaessa juoksemaan myös muita matkoja, kuin mihin hänet on alunperin nimetty.
- Valinnat tehdään nimettyjen vastuvalmentajien kanssa yhteistyössä.
- 2 valmentajaa per ikä luokka
- Valmentajat nimetään 20.4.2018 jälkeen.



# Viestien näyttöpäivät

- Junnuviestit → 16.5.2018
- Seuracup → 16.5.2018
- Seuraottelu → 20.5.2018
- YAG → 4.6.2018
- Alue-viestit → 29.7.2018
- SM-viestit(Bussikuljetus) → 19.8.2018



# SM-Kilpailut-toimintaohjeet

- Seura hoitaa ilmoittautumiset ja ilmoittautumismaksut aina yhteisesti.
- Ilmoita lajisi ja majoitustarpeesi valmennuspäällikölle joko suoraan tai oman valmentajan kautta hyvissä ajoin, mutta ehdottomasti viimeistään kahta päivää ennen viimeistä ilmoittautumispäivää.
- Kilpailuihin kustannetaan kaikki A-luokan urheilijat (ks. SM-kilpailuohje).
- Mikäli seura ei järjestä yhteiskuljetusta, korvataan urheilijalle ja valmentajalle kulut halvimman julkisen kulkuneuvon mukaan. Oman auton käytöstä korvataan kuljettajalle 0,25e/km toteutuneiden kilometrien mukaan, kun kyydissä on vähintään 2 kilpailuihin osallistuvaa urheilijaa/valmentajaa.
- SM-kilpailuissa tulee kilpailusääntöjen mukaan kilpailla seuran virallisessa edustusasussa (Adidas). Muista kertoa ostoksia maksaessasi Tapioiden seurakoodi:2600
- SM-kilpailujen jälkeen mahdolliset kulukorvaukset (matkakulut, mahdolliset kilpailupäivien ruokailukulut) tulee laskuttaa seuralta 1kk kuluessa täytettyä kulukorvaustositetta ja kuitteja vastaan.

# Espoonlahden heittokisat

- Matalan kynnyksen perinteiset heittokisat Koulumäen kentällä
- Kisoihin tullaan pidemmän matkankin takaa ilmapiirin takia
- Osallistujia SE-heittäjistä ensikertalaiseen

La 21.4.2018 Kiekko ja kuula  
Su 22.4.2018 Moukari ja kuula  
Ma 23.7.2018 Kiekko ja kuula  
Ti 26.7.2018 Moukari ja kuula  
La 6.10.2018 Kiekko ja kuula  
Su 7.10.2018 Moukari ja kuula



# ADT/SUEK – Anti Doping Toimikunta

- Turvata urheilijoiden oikeus reiluun ja puhtaaseen kilpailuun
- Kunnioittaa urheilun ja lääketieteen etiikkaa
- Urheilussa noudatetaan sääntöjä
- Estää terveydelle haitallisten ja suorituskykyä parantavien aineiden ja menetelmien käyttö
- Urheilussa kielletyt aineet ja menetelmät ([www.suek.fi](http://www.suek.fi))
- Urheilijan vastuu
- Muista kertoa harrastuksesi lääkärinkäynnin yhteydessä
- Varmista SUEK:n kotisivuilta lääkärin määräämät lääkkeet
- Erivapaus voidaan myöntää kaikille Suomen antidopingsäännösten piiriin kuuluville urheilijoille
- Lääkitys tai menetelmä on urheilijan hoidon kannalta välttämätön
- A-luokan tulos → aikuiset ja nuoret 17, 19 ja 22-vuotiaiden ikäluokissa
- <https://puhtaastiparas.fi/>

# SOME

SOSIAALISEN MEDIAN KANAVAT:

Espoon Tapiot-ryhmä Facebookissa: Käy tykkäämässä!

Instagram- ja Twitter-tilit:

Instagram [@espooon\\_tapiot](https://www.instagram.com/espooon_tapiot)

Twitter [@EspoonTapiot](https://twitter.com/EspoonTapiot)

→ Tutustu, aloita seuraaminen ja jaa eteenpäin! 😊



**MyClub** on seuran hallinnointijärjestelmä ja ensisijainen yhteydenpitoväline (tiedotteet, toimitsijailmoittautumiset, laskutus, ym.):

→ pidäthän huolen, että omat tietosi ovat ajan tasalla ja sinulle osoitetut viestit tulevat perille

# Arvot arjen käyttövoimaksi

- Avoimuus
- Kunnioitus
- Välittäminen
- Oikeudenmukaisuus
- Luottamus



Näillä eväin kohti iloa ja menestystä kesälle 2018



# Linkkejä

- [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi)
- [www.suek.fi](http://www.suek.fi)
- <https://puhtaastiparas.fi/>
- [www.espoontapiot.fi](http://www.espoontapiot.fi)
- [www.yleisurheilu.fi](http://www.yleisurheilu.fi)