

## Otaniemen yleisurheilukoulun kevätjakso 2020

|                 |       | Siilit   | Sopulit                 | Sudet                   | Jänikset                | Ketut                   | Ilvekset                | Karhut                  | Aikuiset                |
|-----------------|-------|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                 |       | Makit  | Mangustit               | Antiloopit              | Seeprat                 | Leopardit               | Norsut                  | Gorillat                | YU-harraste             |
| <b>EI HARJ.</b> | 7.1.  | Seiväs   | Kuula                   | Yleisurheilurata        | Pituus                  | Taito + kuntopiiri      | Korkeus                 | Pikajuoksu              | Keihäs                  |
| 13.1.           | 14.1. | Aitajuoksu   | Pelit + koordinaatio    | Kilpakävely             | Kuula                   | Korkeus                 | Moukari                 | Pituus + kolmiloikka    | Seiväshyppy             |
| 20.1.           | 21.1. | Kiekko   | Aitajuoksu              | Pelit + koordinaatio    | Kilpakävely             | Kuula                   | Korkeus                 | Moukari                 | Pituus + kolmiloikka    |
| 27.1.           | 28.1. | Seiväs   | Kiekko                  | Aitajuoksu              | Pelit + koordinaatio    | Kilpakävely             | Kuula                   | Korkeus                 | Moukari                 |
| 3.2.            | 4.2.  | Pikajuoksu   | Seiväs                  | Kiekko                  | Aitajuoksu              | Pelit + koordinaatio    | Kilpakävely             | Kuula                   | Korkeus                 |
| 10.2.           | 11.2. | Temppurata + KP  | Pikajuoksu              | Seiväs                  | Kiekko                  | Aitajuoksu              | Pelit + koordinaatio    | Kilpakävely             | Kuula                   |
| 17.2.           | 18.2. | Talvilomalla ei ole harjoituksia! Viettäköö aktiivinen loma!             |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |
| 24.2.           | 25.2. | Pituus + kolmiloikka   | Temppurata + KP         | Pikajuoksu              | Seiväs                  | Kiekko                  | Aitajuoksu              | Pelit + koordinaatio    | Kilpakävely             |
| 2.3.            |       | Kiertävät liikuntapisteet!   |                         |                         |                         |                         |                         |                         | <b>Aikuiset:</b>        |
|                 | 3.3.  | 1. urheilukoulun kisat! Lisätietoja kääntöpuolella ja verkkosivuillamme! |                         |                         |                         |                         |                         |                         | <b>YU-harraste:</b>     |
| 9.3.            | 10.3. | Moukari  | Pituus + kolmiloikka    | Temppurata + KP         | Pikajuoksu              | Seiväs                  | Kiekko                  | Aitajuoksu              | Pelit + koordinaatio    |
| 16.3.           |       | Kiertävät liikuntapisteet!   |                         |                         |                         |                         |                         |                         | <b>Aikuiset:</b>        |
|                 | 17.3. | 2. urheilukoulun kisat! Lisätietoja kääntöpuolella ja verkkosivuillamme! |                         |                         |                         |                         |                         |                         | <b>YU-harraste:</b>     |
| 23.3.           | 24.3. | Korkeus  | Moukari                 | Pituus + kolmiloikka    | Temppurata + KP         | Pikajuoksu              | Seiväs                  | Kiekko                  | Aitajuoksu              |
| 30.3.           | 31.3. | Kierrosjuoksu + viestit  | Kierrosjuoksu + viestit | Moukari                 | Pituus + kolmiloikka    | Temppurata + KP         | Pikajuoksu              | Seiväs                  | Kiekko                  |
| 6.4.            | 7.4.  | Kuula  | Korkeus                 | Kierrosjuoksu + viestit | Kierrosjuoksu + viestit | Pituus + kolmiloikka    | Temppurata + KP         | Pikajuoksu              | Ohjaajien valinta       |
| 13.4.           | 14.4. | Kilpakävely  | Kuula                   | Korkeus                 | Moukari                 | Kierrosjuoksu + viestit | Kierrosjuoksu + viestit | Temppurata + KP         | Pikajuoksu              |
| 20.4.           | 21.4. | Pelit + koordinaatio   | Kilpakävely             | Kuula                   | Korkeus                 | Moukari                 | Pituus + kolmiloikka    | Kierrosjuoksu + viestit | Kierrosjuoksu + viestit |

### Poikkeukset harjoitusajoissa:

- Talvilomalla 17.2. ja 18.2. ei ole harjoituksia.
- Urheilukoulun mestaruuskisat järjestetään kahtena tiistaina 3.3. ja 17.3. Tällöin ei ole ohjattua toimintaa. Kaikki ovat tervetulleita näinä viikkoina maanantain harjoituksiin.

Junnujen hallikauden huipentuma  
Tampere Junior Indoor Games kisailaan  
6.-8.3.2020.



# Urheilukoulun kisat

Urheilukoulun kisat on tarkoitettu ainoastaan Espoon Tapioiden omille urheilukoululaisille. Nämä kisat ovat erinomainen tilaisuus kokeilla kilpailamista mukavassa ilmapiirissä! Kaikki urheilukoululaiset kisailevat kahtena tiistaina **Otahallissa**.

Kisat alkavat kello 18.00. Ilmoittautuminen urheilukoulun kisoihin tapahtuu paikan päällä Otahallissa, joten olkaa paikalla viimeistään kello 17.50. Löydätte sarja- ja lajikohtaiset osallistumislistat pääovien rappusten ylätasanteen seinältä. Merkatkaa ruksi lapsen nimen kohdalle, jos osallistutte lajiin. Suosittelemme osallistumaan molempiin lajeihin, mutta tämä ei ole pakollista. Kisat ovat osa urheilukoulua ja tällöin Otaniemessä ei järjestetä normaalia urheilukoulutoimintaa.

Lisätietoja:

## 1. Urheilukoulun kisat ti 3.3.

| Sarja | Vuosi | Lajit        |
|-------|-------|--------------|
| T7    | 2013  | 40m, kuula   |
| T8    | 2012  | 40m, kuula   |
| T9    | 2011  | 40m, kuula   |
| T10   | 2010  | 60m, pituus  |
| T11   | 2009  | 60m, korkeus |
| T12   | 2008  | 60m, korkeus |
| T13   | 2007  | 60m, korkeus |
| P7    | 2013  | 40m, pituus  |
| P8    | 2012  | 40m, pituus  |
| P9    | 2011  | 40m, pituus  |
| P10   | 2010  | 60m, kuula   |
| P11   | 2009  | 60m, kuula   |
| P12   | 2008  | 60m, kuula   |
| P13   | 2007  | 60m, kuula   |

## 2. urheilukoulun kisat ti 17.3.

| Sarja | Vuosi | Lajit         |
|-------|-------|---------------|
| T7    | 2013  | 400m, pituus  |
| T8    | 2012  | 400m, pituus  |
| T9    | 2011  | 400m, pituus  |
| T10   | 2010  | 600m, kuula   |
| T11   | 2009  | 600m, kuula   |
| T12   | 2008  | 600m, kuula   |
| T13   | 2007  | 600m, kuula   |
| P7    | 2013  | 400m, kuula   |
| P8    | 2012  | 400m, kuula   |
| P9    | 2011  | 400m, kuula   |
| P10   | 2010  | 600m, pituus  |
| P11   | 2009  | 600m, korkeus |
| P12   | 2008  | 600m, korkeus |
| P13   | 2007  | 600m, korkeus |

## Ilmoittautuminen muihin kilpailuihin

Jokaiselle urheilukoululaiselle on hankittu yleisurheilulisenssi, joka sisältää tapaturmavakuutuksen ja kilpailuoikeuden Suomessa järjestettäviin Suomen Urheiluliitto, SUL ry:n alaisiin kilpailuihin. Voit ilmoittautua ympäri Suomea pidettäviin kisoihin osoitteessa [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi). Kilpaileminen Espoon Tapioiden järjestämissä kilpailuissa on ennakkoon ilmoittautuneille ilmaista.

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



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