

## Otaniemen yleisurheilukoulun syysjakso 2018

		<b>Siilit</b>	<b>Sopulit</b>	<b>Oravat</b>	<b>Jänikset</b>	<b>Ketut</b>	<b>Ilvekset</b>	<b>Karhut</b>	<b>Aikuiset</b>
MA	TI	<b>Makit</b>	<b>Mangustit</b>	<b>Antiloopit</b>	<b>Leopardit</b>	<b>Norsut</b>	<b>Seeprat</b>	<b>Gorillat</b>	<b>YU-harraste</b>
10.9.	11.9.	Aitajuoksu	Yleisurheilurata	Pituus	Taito + kuntopiiri	Korkeus	Pikajuoksu	Keihäs	Seiväs
17.9.	18.9.	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Yleisurheilurata	Pituus	Taito + kuntopiiri	Korkeus	Pikajuoksu	Keihäs
24.9.	25.9.	Pelit ja leikit	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Yleisurheilurata	Pituus	Taito + kuntopiiri	Korkeus	Pikajuoksu
1.10.	2.10.	Kiertävät liikuntapisteet							YU-harraste: kiekko
8.10.	9.10.	Kilpakävely	Pelit ja leikit	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Yleisurheilurata	Pituus	Taito + kuntopiiri	Korkeus
15.10.	16.10.	Syysloma! Pitäkää hauskaa!							
22.10.	23.10.	Kuula	Kilpakävely	Pelit ja leikit	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Yleisurheilurata	Pituus	Taito + kuntopiiri
29.10.	30.10.	Seiväs	Kuula	Kilpakävely	Pelit ja leikit	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Yleisurheilurata	Pituus
5.11.	6.11.	Keihäs	Seiväs	Kuula	Kilpakävely	Pelit ja leikit	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Yleisurheilurata
12.11.	13.11.	Pikajuoksu	Keihäs	Seiväs	Kuula	Kilpakävely	Pelit ja leikit	Kolmiloikka	Aitajuoksu
19.11.	20.11.	Korkeus	Pikajuoksu	Keihäs	Seiväs	Kuula	Kilpakävely	Pelit ja leikit	Kolmiloikka
26.11.	27.11.	Taito + kuntopiiri	Korkeus	Pikajuoksu	Keihäs	Seiväs	Kuula	Kilpakävely	Pituus + kolmiloikka
3.12.	4.12.	Pituus	Taito + kuntopiiri	Korkeus	Pikajuoksu	Keihäs	Seiväs	Kuula	Kilpakävely
10.12.	11.12.	Yleisurheilurata	Pituus	Taito + kuntopiiri	Korkeus	Pikajuoksu	Keihäs	Seiväs	Kuula

### Ryhmät maanantai

<b>Siilit</b>	2012-syntyneet
<b>Sopulit</b>	2011-syntyneet
<b>Oravat</b>	2010-2011-syntyneet
<b>Jänikset</b>	2010-syntyneet
<b>Ketut</b>	2009-syntyneet
<b>Ilvekset</b>	2008-syntyneet
<b>Karhut</b>	2007-2006-syntyneet

### Ryhmät tiistai

<b>Makit</b>	2012-syntyneet
<b>Mangustit</b>	2011-syntyneet
<b>Antiloopit</b>	2010-syntyneet
<b>Seeprat</b>	2010-syntyneet
<b>Leopardit</b>	2009-syntyneet
<b>Norsut</b>	2008-syntyneet
<b>Gorillat</b>	2007-2006-syntyneet

**Tsemppiä treeneihin!**



## Espoon Tapioiden urheilukoulun säännöt:

1. Harjoitukset alkavat kello 18.00. Pysymme katsomossa, kunnes edellisten käyttäjien vuoro on loppunut. Emme myöskään roiku alakaitteella, sillä tässä on erittäin suuri loukkaantumiseriski.
2. Aloitamme yhteisen alkuverryttelyn annettujen ohjeiden mukaisesti. Emme jää katsomoon istumaan.
3. Tulemme urheilukouluun liikuntavarusteissa. Näin liikkuminen on helppoa ja turvallista!
4. Kuuntelemme ja tottelemme ohjaajaa.
5. Keskitymme omaan harjoitukseen täysillä!
6. Olemme toisillemme ystävällisiä ja reiluja.
7. Kannustamme toisiamme!

### Ohjeita vanhemmille:

1. Parkkeeraathan autosi niille tarkoitetuille paikoille. Muista tämä myös lasta noutaessasi, jotta poistuminen on kaikille turvallista.
2. Hallissa vanhemman paikka on katsomossa.
3. Urheilukoulusta voi antaa rakentavassa hengessä palautetta suoraan ryhmän vetäjille urheilukoulun viimeisten viiden minuutin aikana (19.25-19.30).
4. Hallinnollisissa asioissa voi olla yhteydessä seuran nuorisopäällikköön.

Pidetään näistä säännöistä kiinni, niin kaikilla on urheilukoulussamme hauskaa ja turvallista harjoitella!

## Ilmoittautuminen 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 ennakoon 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 opettavaisia tapahtumia! Perhokset vatsassa, onnistumiset ja ajoittaiset pettymykset sekä erinomainen kisaseura ja kaverit tekee kisatapahtumista ikimuistoisia elämyksiä. Käykää kokemassa!