



VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIAN YLÄKOULULEIRITYS VUOKATISSA

Tervehdys nuori uimari!

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia järjestää yläkoululeiritystä kaudelle 2022 - 2023 siten, että urheilija majoittuu ja harjoittelee Vuokatin Urheiluopistolla akatemian valmentajien johdolla. Iltapäivisin leiriläiset tekevät omia koulutehtäviä erikseen opiskeluun varatussa tilassa. Tulevana lukuvuonna leirejä on kolme joka luokka-asteelle. Leirit ovat kestoltaan 6 vuorokauden mittaisia; alkavat sunnuntaina ja päättyen lauantaina. Leirien valmennuksesta vastaavat Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia valmentajat, uintiharjoituksien valmentamisesta vastaa uintivalmennukseen erikoistunut ammattivalmentaja. Urheilija sopii koulutehtävistä oman koulunsa opettajien kanssa, Vuokatissa yläkoulun kouluasioiden vastuuhenkilö auttaa tehtävien teossa.

MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ:

- Tutustuminen Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia urheilijan polkuun, harjoitteluun huippuolosuhteissa sekä Sotkamons Urheilulukion ja harjoittelun yhteensovittamiseen Sotkamossa
- Koulunkäynnin yhdistäminen leiritykseen läksyperiaatteella
- Harjoittelua 2 – 3 kertaa päivässä ammattivalmentajan johdolla
- Painopisteinä: lajiharjoittelu, yleistaitoharjoittelu, elämäntaitotaidot

Leiritykseen valitaan n. 30 – 36 uimaria (7. luokkalaisia 10 – 12 uimaria ja 8. luokkalaisia 10 – 12 uimaria ja 9. luokkalaisia 10 – 12 uimaria) hakemusten perusteella. Hakijoiden tulee olla ensi lukuvuonna 7. luokan, 8. luokan tai 9. luokan oppilaita eli vuosina 2007 - 2009 syntyneitä urheilijoita. Leirityksien aikataulut löydät alta. **Ryhmään valinta edellyttää sitoutumista osallistua kaikille luokka-asteen leireille ja urheilijoiden kanssa tullaan tekemään urheilijasopimukset.**

Leirijankohdat:

7. luokka	8. luokka	9. luokka
VKO 35: 28.08. – 03.09.2022 (su-la)	VKO 36: 04.09. – 10.09.2022 (su-la)	VKO 32: 07.08. – 13.08.2022 (su-la)
VKO 04: 22.01. – 28.01.2023 (su-la)	VKO 03: 15.01. – 21.01.2023 (su-la)	VKO 03: 15.01. – 21.01.2023 (su-la)
VKO 11: 12.03. – 18.03.2023 (su-la)	VKO 12: 19.03. – 25.03.2023 (su-la)	VKO 12: 19.03. – 25.03.2023 (su-la)

Leirien hinta

74 €/vrk joka sisältää valmennuksen sekä majoituksen ja täysihoidon iltapalalla Vuokatin urheiluopistolla, kaikki ruokailut urheiluopistolla. Lisäksi leirillä peritään n 25€ materiaalimaksu (sisältää VRUA tuotteita sekä kasva urheilijaksi kirja).



Hakeminen

Hakeminen leiritykseen tapahtuu alla olevan linkin kautta. Hakemukset tulee jättää **08.05.2022** mennessä

<https://urly.fi/2x1e>

Valinta

Valinnoissa huomioidaan urheilijan hakemus, nykyinen harjoittelu ja kilpailut ja tulokset (FINA pisteet). Urheilijavalinnat tehdään heti hakuajan umpeuduttua ja niistä tiedotetaan **15.5.2022** mennessä Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia internetsivuilla. Valituille tiedotetaan valinnasta myös sähköpostitse.

Lisätietoja

Jussi Simula 044 371 6364, jussi.simula@vrua.fi

Ilkka Haipus 040 773 1322, ilkka.haipus@ihsc.fi

SEURAA MEITÄ

www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi



vuokattirukaurheiluakatemia



Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia



Vuokatti-Ruka UA



Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia

#vuokattirukaurheiluakatemia

#huippujenkasvattaja



VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIAN YLÄKOULULEIRITYS

KYSY LISÄÄ

ILKKA.HAIPUS@IHSC.FI

040 773 1322

**7. luokka,
8. luokka ja
9. luokka**



2022 – 2023





UINTI (7. luokka)

Nyt sinulla on mahdollisuus osallistua uintileireille ilman poissaoloja koulusta. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia järjestää yläkoululeiritystä 2022 - 2023 siten, että urheilija majoittuu ja tekee harjoitukset Vuokatin Urheiluopistolla sekä tekee koulutehtäviä Vuokatin Urheiluopistolla.

KYSY LISÄÄ ILKKA.HAIPUS@IHSC.FI TAI 040 773 1322

Leirit 2022 – 2023

VKO 35 28.08. – 03.09.2022 (su-la)
VKO 04 22.01. – 28.01.2023 (su-la)
VKO 11 12.03. – 18.03.2023 (su-la)



2022 – 2023





UINTI (8. luokka)

Nyt sinulla on mahdollisuus osallistua uintileireille ilman poissaoloja koulusta. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia järjestää yläkoululeiritystä 2022 - 2023 siten, että urheilija majoittuu ja tekee harjoitukset Vuokatin Urheiluopistolla sekä tekee koulutehtäviä Vuokatin Urheiluopistolla.

KYSY LISÄÄ ILKKA.HAIPUS@IHSC.FI TAI 040 773 1322

Leirit 2022 – 2023

VKO 36	04.09. – 10.09.2022 (su-la)
VKO 03	15.01. – 21.01.2023 (su-la)
VKO 12	19.03. – 25.03.2023 (su-la)



2022 – 2023





UINTI (9. luokka)

Nyt sinulla on mahdollisuus osallistua uintileireille ilman poissaoloja koulusta. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia järjestää yläkoululeirit 2022 - 2023 siten, että urheilija majoittuu ja tekee harjoitukset Vuokatin Urheiluopistolla sekä tekee koulutehtäviä Vuokatin Urheiluopistolla.

KYSY LISÄÄ ILKKA.HAIPUS@IHSC.FI TAI 040 773 1322

Leirit 2022 – 2023

VKO 32 07.08. – 13.08.2022 (su-la)
VKO 03 15.01. – 21.01.2023 (su-la)
VKO 12 19.03. – 25.03.2023 (su-la)



2022 – 2023

