



JÄÄKIEKKO

VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIAN

YHTEISHAKU 21.2. - 21.3.2023

SOTKAMON LUKIO
YLEIS- JA URHEILULUKIO



HEI NUORI URHEILIJA!

Oletko etsimässä paikkaa, jossa voit kehittää taitojasi urheilun ja koulutuksen parissa? Etsitkö paikkaa, jossa voit kasvaa urheilijana ja ihmisenä samanaikaisesti? Vuokatti-Ruka urheiluakatemia on täydellinen valinta sinulle!

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian yhtenä valtakunnallisena erityistehtävänä toimiva Sotkamon urheilulukio on neljä kertaa palkittu Suomen parhaana urheiluoppilaitoksena. Täällä sinulla on mahdollisuus kehittyä urheilijana ja samalla saada laadukasta koulutusta, joka valmistaa sinut elinikäiseen oppimiseen.

Akatemiavalmentajien johtamilla tehostetun liikunnan tunneilla ti, ke, to aamuisin ja johdetuilla iltaharjoituksilla lukiolaisilla on mahdollisuus harjoitella kaksi kertaa päivässä huippuolosuhteissa Vuokatin urheilukampuksen ympäristössä.

**PARHAAT PARHAIDEN KANSSA
– PARHAISSA OLOSUHTEISSA**

Harjoituspaikat sijaitsevat Sompalan (lukiolaisten asuntolan) välittömässä läheisyydessä ja päivittäistä valmennusta tukevat asiantuntijat

(psykykinen valmennus, ravintovalmennus, fysioterapia, fysiikkavalmennus).

Lisäksi Sotkamon urheilulukio tarjoaa joustavat opintojärjestelyt, laajan kurssitarjonnan ja kansainvälisen toiminnan, joten voit luoda itsellesi motivoivan ja palkitsevan opintopolun. Urheilulukiolaisena suoritat 13 kurssia tehostetusta liikunnasta sekä 3 kurssia valmennusopista lukion 75 kurssin yhteismäärästä. Ammattitaitoiset opettajamme takaavat laadukkaan koulutuksen, joka valmistaa sinut elinikäiseen oppimiseen ja ammatilliselle urallesi.

Älä jätä tätä mahdollisuutta käyttämättä. Hae Sotkamon urheilulukioon 2023 yhteishaus-
sa ja aloita matkasi kohti unelmiesi urheilu-uraa ja koulutusta!



JÄÄKIEKKO TÄYDENTÄMÄÄN VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIAN TOISEN ASTEEN TOIMINTAA.

Jääkiekko on urheilulaji, joka edellyttää nopeutta, taitavuutta, taktisia taitoja ja tiimityötä, ja nyt sinulla on loistava mahdollisuus kehittää näitä taitoja ammattimaisessa ja kannustavassa ympäristössä.

Vuokatti-Ruka urheiluakatemia ja Sotkamon urheilulukio tarjoaa sinulle tämän ainutlaatuisen mahdollisuuden kasvaa ja kehittyä jääkiekkoilijana, sekä tavoitella unelmaasi jääkiekkoammattilaisuudesta.

Älä jätä tätä mahdollisuutta käyttämättä ja tule mukaan Vuokatti-Ruka urheiluakatemiaan ja Sotkamon urheilulukion jääkiekkotarinaan.

Uskomme, että sinulla on kaikki tarvittavat taidot ja lahjat tavoitella jääkiekkoammattilaisuutta, ja olemme valmiita tukemaan sinua matkallasi sinne.

HAE MUKAAN KEVÄÄN 2023 YHTEISHAUSSA!

Hakuaika: 21.2. - 21.3.2023, päättyy klo 15.00.



HAKUKRITEERIT:

Urheilulukion valinnan minimikriteerit ovat lajiliittopisteet 2,0, pääsykokeet (oppilaitospisteet) 2,5 ja lukuaineiden sekä liikuntanumeron keskiarvo 7,5

PÄÄSYKOE:

Kevään 2023 yhteishaussa Sotkamon lukion urheilulinjalle ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan hakeneiden urheilijoiden pääsykokeet järjestetään Vuokatissa 6.4.2023. Hakijat kutsutaan erikseen pääsykokeisiin.

PÄÄSYKOKKEET PITÄVÄT SISÄLLÄÄN:

LAJITAITOTESTIT

FYSIIKKATESTIT

PELI

LISÄTIEDOT:



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



KILPAILUTOIMINTA

Vuokattiin perustettava U18 -ikäluokan jääkiekkjoukkue mahdollistaa urheiluakatemiaisten kilpailutoiminnan kaudelta 2023-2024 alkaen. Joukkue tulee vahvistamaan sekä kainuulaista, että pohjoissuomalaista pelaajapolkua, pelaten U18 -ikäluokan Mestis sarjaa. Joukkueen sarjatoimintaa operoi Vuokatti Team Sport.

Joukkue tarjoaa sinulle mahdollisuuden pelata ja harjoitella jatkuvasti ammattitaitoisen valmennuksen johdolla. Valmennusryhmä tulee olemaan erittäin pätevä ja kokenut, joka tukee ja ohjaa sinun kehittymistäsi jokaisessa vaiheessa. Treenit ovat laadukkaita ja painottuvat kehittämään yksilötaitojasi sekä varmistamaan kehityksesi. Joukkueen vastuvalmentajana toimii sama henkilö kuin Vuokatti-Ruka urheiluakatemia valmentaja, joten saat henkilökohtaista ja tavoitteellista valmennusta joka päivä.

Oletko valmis ottamaan seuraavan askeleen jääkiekkourallasi ja kehittämään taitosi huipputasolle?

Tule mukaan ja osoita taitosi kentällä, oppiaksesi uusia taitoja ja kehittämään itseäsi jääkiekkoilijana. Tämä on mahdollisuus, jota et halua jättää väliin!

HAE MUKAAN JOUKKUEESEEN!

Joukkueen try-out -tapahtuma järjestetään Vuokatissa 6.4.2023. Samassa yhteydessä järjestetään toiselle asteelle hakeneiden jääkiekkoilijoiden pääsykokeet.

LISÄTIEDOT:

VALMENNUKSELLISET JA SARJA- SEKÄ
KILPAILUTOIMINTAAN LIITTYVÄT ASIAT

Jarkko Piirainen
044 330 6962, jarkko.m.piiirainen@gmail.com

JOUKKUEJOHDOLLISET ASIAT

Ville Kolehmainen
050 352 6458, ville.kolehmainen@iiwari.com



URHEILUAKATEMIALAISTEN JA U18 -JOUKKUEEN **ARJENTOIMINTA** TAPAHTUU VUOKATISSA

HARJOITUSPAIKAT:

Kaikki keskeiset harjoituspaikat sijaitsevat Sompalan (lukiolaisten asuntolan) välittömässä läheisyydessä, joten välimatkojen kulkemiseen ei mene turhaan aikaa. Asuntola sijaitsee VuokattiSportin (urheiluopisto) pihapiirissä. Lukuisille lenkipoluille ja laduille pääsee suoraan ovelta. Pallohalli, Vuokattihalli, kuntosali, uimahalli, hiihtotunneli, ensilumenlatu ja testiasema sijaitsevat kaikki samassa pihapiirissä, joten sinulla on mahdollisuus kehittyä ja parantaa taitojasi jatkuvasti.

Vuokatin kampuksen jääkiekkoilijoiden suorituspaikkakortti maksaa 50 €/vuosi.

SOTKAMON URHEILULUKIO:

Sotkamon lukio sijaitsee Sotkamon kirkonkylällä, jonne Vuokatista on matkaa n. 5 km. Lukiolaisten matka taittuu kätevästi linja-autolla, jonka kyytiin pääsee hyppäämään asuntolan välittömässä läheisyydessä sijaitsevalta linja-autopysäkiltä.

VIKKORYTMITYS:

Urheiluakatemiaalaisten viikkorytmitys perustuu kausisuunnitelmaan, joka huomioi sarjaohjelman, vapaat viikonloput, pelaajan kokonaisrasituksen sekä kyvyn ottaa harjoitteita vastaan.

Ohessa karkea esimerkki sarjakauden aikaisesta viikkorytmityksestä.

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMUPÄIVÄ	Koulu	Jääharjoitus	Jääharjoitus	Jääharjoitus	Koulu		
ILTAPÄIVÄ	Koulu	Koulu	Koulu	Koulu	Koulu	Pelit (tai mahdollinen omatoiminen harjoitus)	Pelit (tai mahdollinen omatoiminen harjoitus)
ILTA	Lepo / Huoltava harjoitus	Fysiikka- ja jääharjoitus	Fysiikka- ja jäähar- joitus	Fysiikka- harjoitus	Jääharjoitus		

**OLETKO VALMIS ALOITTAMAAN
MATKASI KOHTI JÄÄKIEKKOUNELMAASI?
HAE NYT MUKAAN!**

MITEN HAETAAN?

OPINTOPOLKU.FI - HAKUAIKA: 21.2. – 21.3.2023,



SOTKAMON LUKIO

Sotkamon urheilulukioon haetaan yhteishaun kautta **OPINTOPOLKU.FI**. Muista laittaa toiseksi hakuvaihtoehdoksi Sotkamon lukion yleislinja, jossa pääsykriteerinä on vähintään 7,0 keskiarvo. Yleislinjalaisen on mahdollista osallistua akatemian harjoituksiin niin sovittaessa ja siirtyä urheilulinjalle myöhemmin lukion aikana, jos tarvittavat kriteerit täyttyvät. Katso **HAKUOHJEET**.

HUOM! Sotkamon urheilulukioon haettaessa, urheilijan lisäkysymykset täytetään Opintopolussa haun yhteydessä!

Jos olet opiskellut ensimmäisen vuosikurssin toisessa lukiossa, voit myös hakea Sotkamon urheilulukioon toiselle vuosikurssille. Valinnoista ilmoitetaan kesäkuussa 2023.

KAINUUN AMMATTIOPISTO

Kainuun ammattiopiston toisen asteen liikunta-alan perustutkintoon (LPT) Vuokatissa haetaan yhteishaun kautta **OPINTOPOLKU.FI**. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian valmennusryhmiin yhteishaussa hakevan tulee täyttää myös **URHEILIJATIETOLOMAKE** 22.3.2023 mennessä tai jatkuvan haun yhteydessä hakiessa. Tutustu Kainuun ammattiopiston koulutustarjontaan Vuokatissa kao.fi.

Opiskelupaikan saatuaan urheilija rakentaa yhdessä kyseisen oppilaitoksen edustajan kanssa henkilökohtaisen opintosuunnitelman ja neuvottelee muista mahdollisista joustotarpeista.

LISÄTIEDOT:

VALMENNUKSEN JOHTAJA

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

SOTKAMON LUKION OPINTO-OHJAAJA

Anna Maria Honkala, 044 750 2366, annamaria.honkala@sotkamo.fi