



UINTI

VALTAKUNNALLINEN

YLÄKOULULEIRITYS VUOKATISSA



VUOKATTI SPORT

**UIMA
LIITTO**
SIMFÖRBUNDET
AQUATICS FINLAND

HEI NUORI URHEILIJA!



Haluatko parantaa urheilu- ja koulutaitojasi yhdessä muiden urheilullisten nuorten kanssa? Haluatko kasvaa tavoitteelliseksi urheilijaksi ja oppia hallitsemaan urheilu- ja arkielämää paremmin? Silloin sinun kannattaa hakea Vuokatti-Ruka urheiluakatemiaan yläkoululeirille Vuokattiin!

Valtakunnallinen yläkoululeiritys tarjoaa sinulle mahdollisuuden yhdistää urheilu ja koulunkäynti leiriolosuhteissa ja saada tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen. Leiritys on osa Olympiakomitean urheiluakatemiohjelman ja tarjoaa monipuolista valmennusta lajin tarpeiden mukaan, mukaan lukien lajivalmennus, taito- ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu, urheilijan elämäntaitojen kehittäminen ja tuki kaksosuraan ja opiskelutaitoihin.

Yläkoululeiritys tehostaa arkiharjoittelua ja antaa mahdollisuuden tutustua Vuokatin opiskelu- ja valmentautumisympäristöön.

Kolmen vuoden leiritysprosessi sisältää 3-6 leiriä vuodessa ja noudatetaan valtakunnallisia urheilijaksi kasvamisen sisältöjä sekä lajin määrittelemiä linjauksia. Leirivuorokausia on 4-6 päivää leirillä ja leirien aikana varataan aikaa koulunkäyntiin ja läksyille.

Hae mukaan yläkoululeirille ja koe urheilijana kasvaminen huippuolosuhteissa yhdessä muiden innostuneiden nuorten urheilijoiden kanssa!





UIMARIN POLKU VUOKATISSA

Uinti on urheilulaji, joka edellyttää nopeutta, taitavuutta, kestävyyttä ja koordinaatiota, ja nyt sinulla on loistava mahdollisuus kehittää näitä taitoja Vuokatin ammattimaisessa ja kannustavassa ympäristössä yläkoululeireiltä aina korkeakouluopintoihin saakka.

Yläkoululeireillä saat jo esimakua toiminnastamme ja pääset nauttimaan Vuokatin mahtavista olosuhteista ympäri vuoden. Yläkoululeirit ovat osa Suomen uimaliiton valmennusjärjestelmää ja niiden tarkoituksena on edesauttaa uimareiden uraa omalla urheilijan polullaan sekä tavoitteena yhdistää opiskelu ja urheilu saumattomasti yhteen.

Yläkoululeirien lajivalmennus, majoitukset, ruokailut ja päivittäiset kouluopinnot järjestetään Vuokatin urheiluopistolla, jossa on myös oma läksynvalvoja, huolehtien koulunkäynnistä leirien aikana. Vuokatin monipuoliset olosuhteet tarjoavat erilaisiin harjoituksiin täydellisen ympäristön vuoden jokaisena päivänä. Vuokatin urheiluopiston ympäristöstä löytyy kaikki tarvittava oheisharjoittelua varten kuntosaleista aina telinevoimistelusaliiin asti.

YLÄKOULULEIRIEN AJANKOHDAT:

7. LUOKKA

1. leiri 3. - 8.9.2023

2. leiri 21. - 26.1.2024

3. leiri 23. - 28.3.2024

8. LUOKKA

1. leiri 27.8. - 2.9.2023

2. leiri 14. - 20.1.2024

3. leiri 17. - 23.3.2024

9. LUOKKA

1. leiri 20. - 26.8.2023

2. leiri 7. - 13.1.2024

3. leiri 7. - 13.4.2023

HARJOITTELU

Leireillä harjoitellaan laadukkaasti vähintään kaksi kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla. Painopisteinä harjoittelussa ovat fyysiset ominaisuudet, lajitaidot ja Olympiakomitean Kasva urheilijaksi - kirjojen aiheet. Näihin kuuluvat mm. psyykkiset taidot ja urheilijan ravinto. Lisäksi keskitytään mm. elämäntaitojen opetteluun ja taitoharjoitteluun.



MITEN HAETAAN?

Hakijoiden tulee olla ensi lukuvuonna 7. – 9. luokan oppilaita eli vuosina 2008 – 2010 syntyneitä urheilijoita. Yläkoululeiritykseen haetaan sähköisellä hakulomakkeella Suomen Uimaliiton hakujärjestelmässä. Hakulomakkeeseen pääset tästä:

Haku päättyy sunnuntaina 14.5.2023

MILLOIN URHEILIJAVALINNAT TEHDÄÄN?

Valinnoissa huomioidaan urheilijan hakemus, nykyinen harjoittelu, kilpailut sekä tulokset. Leiritykseen valitaan n. 36 – 42 uimaria (7. luokkalaisia 12 – 14 uimaria ja 8. luokkalaisia 12 – 14 uimaria ja 9. luokkalaisia 12 – 14 uimaria).

Urheilijavalinnat tehdään yhdessä Suomen Uimaliiton kanssa heti hakuajan umpeuduttua hakemusten perusteella. Valinnat julkaistaan hakuajan päätyttyä Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia internetsivuilla ja valituille tiedotetaan valinnasta henkilökohtaisesti sähköpostitse.

Leiritykseen valituilta urheilijoilta edellytämme sitoutumista leiritykseen ja osallistumista koko kauden kattavaan leiritykseen.

PALJONKO LEIRITYS MAKSAA?

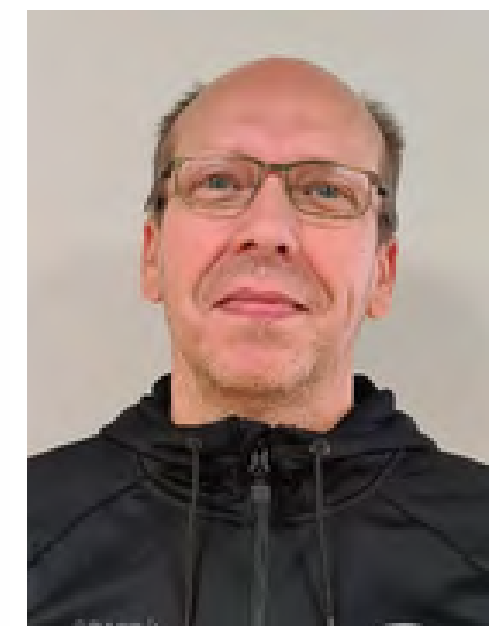
Yläkoululeirityksen hinta on **75 €/vrk/hlö.** Sisältäen täysihoidon Vuokatin urheiluopistolla ja valmennuksen. Lisäksi yhdellä leirillä materiaalimaksu **25 €**, johon kuuluu VRUA-tuotteita ja Kasva urheilijaksi – kirja.

“Yläkoululeireiltä saa uusia kavereita omasta lajipiiristä. Leireillä pääsee myös tutustumaan huippu-urheilijan arkeen ja ammattimaisempaan harjoitteluun.”

- Ampumahiihdon yläkoululeiriläinen, 8.luokka.

“Täydellinen paikka kehittyä ja kasvaa urheilijana. Yhteishenki on loistava ja leireillä on aina tosi mukavaa.”

- Yläkoululeirityksen läpikäynyt Sotkamon urheilulukiolainen



LISÄTIETOJA:

Ilkka Haipus

040 773 1322

ilkka.haipus@ihsc.fi