



LUMILAUTAILU

VALTAKUNNALLINEN

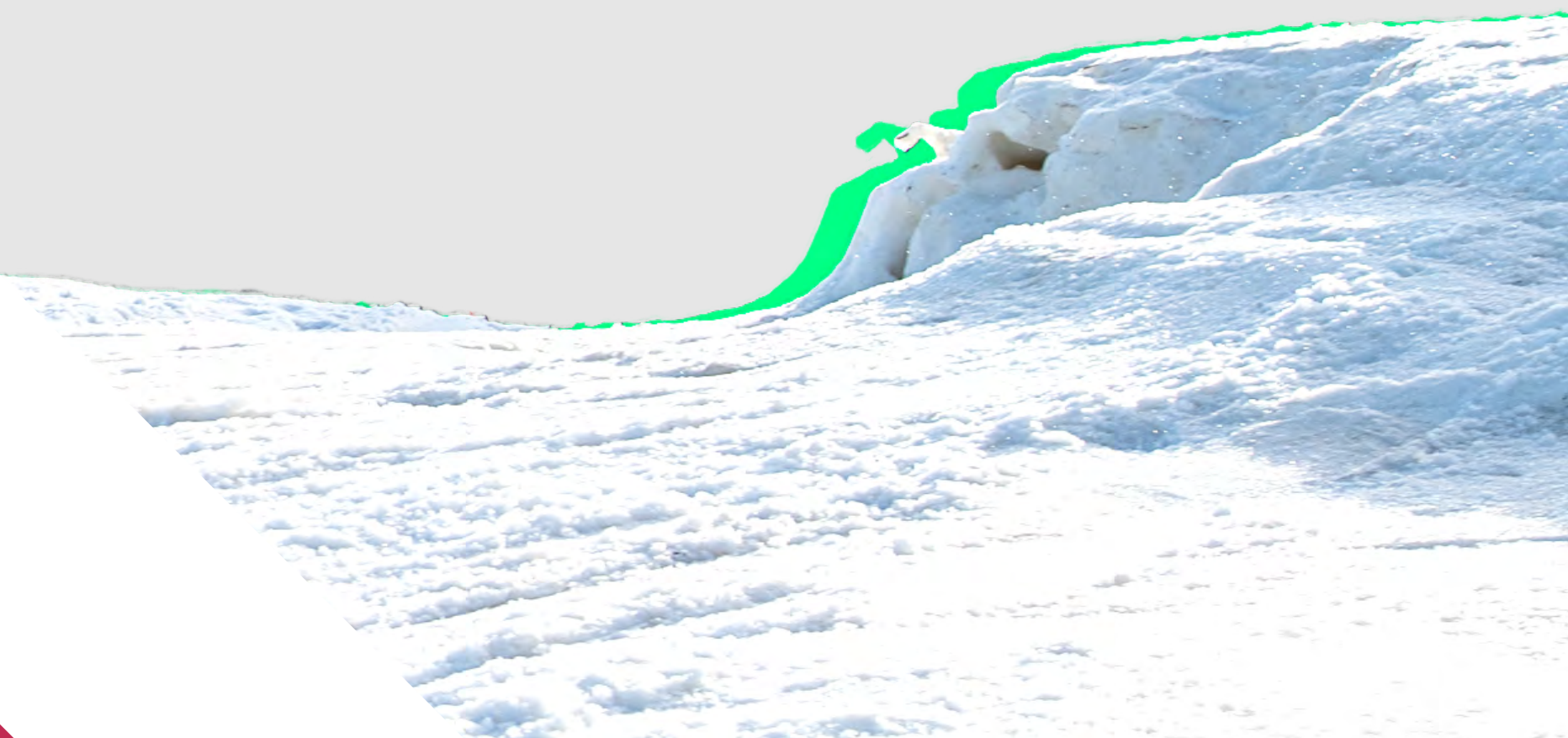
YLÄKOULULEIRITYS VUOKATISSA



VUOKATTI SPORT



LUMILAUTALIITTO



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 urheiluakatemiaohjelmaa ja tarjoaa monipuolista valmennusta lajin tarpeiden mukaan, mukaan lukien lajivalmennus, taito- ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu, urheilijan elämäntaitojen kehittäminen ja tuki kaksoisuraan 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!



LUMILAUTAILIJAN POLKU VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIASSA

Lumilautailu on urheilulaji, joka edellyttää nopeutta, voimaa, koordinaatiota, taitavuutta sekä motorisia taitoja, ja nyt sinulla on loistava mahdollisuus kehittää näitä taitoja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia ammattimaisessa ja kannustavassa ympäristössä yläkoululeireiltä aina korkeakouluopintoihin saakka.

Yläkoululeireillä saat jo esimakua toiminnastamme ja pääset nauttimaan Vuokatin mahtavista olosuhteista ympäri vuoden. Yläkoululeirit ovat osa lumilautailun valmennusjärjestelmää ja niiden tarkoituksena on edesauttaa nuoren lumilautailijan 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.



Kaudelle 2023 - 2024 muodostamme 2-3 lumilautailun yläkoululeirityksen ydinryhmää hakijamäärästä riipuen. Lisäksi järjestämme kahdelle ikäluokalle omat leirit. Leirit kestävät pääsääntöisesti sunnuntaista perjantaihin.

YLÄKOULULEIRIEN AJANKOHDAT:

RYHMÄ 1

1. Leiri 13. - 18.8.2023

2. Leiri 28.1. - 2.2.2024

3. Leiri 17. - 22.3.2024

RYHMÄ 2

1. Leiri 20. - 25.8.2023

2. Leiri 21. - 26.1.2024

3. Leiri 24. - 28.3.2024 (su-to)

RYHMÄ 3

1. Leiri 27.8. - 1.9.2023

2. Leiri 14. - 19.1.2024

3. Leiri 1. - 5.4.2024 (ma-pe)

RYHMÄ 7-8 LK

1. Leiri 24. - 29.9.2023

RYHMÄ 9 LK

1. Leiri 15. - 20.10.2023 (Leiri järjestetään Rukalla)

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. elämänhallintataitojen opetteluun ja taitoharjoitteluun.

MITEN HAETAAN?

Leiritykseen haetaan sähköisellä hakulomakkeella. Hakulomakkeeseen pääset tästä: <https://forms.gle/j2MP8zJuF7rY8ijn6>

Haku päättyy maanantaina 15.5.2023.

KUINKA MONTA URHEILIJAA VALITAAN?

Leireille valitut urheilijat jaetaan 3 ydinryhmään, ja ryhmät koostuvat kahdesta vuosiluokasta. Leiritykseen valitaan n. 10-15 lumilautailijaa per ryhmä hakemusten perusteella. Hakijoiden tulee olla ensi lukuvuonna 7. - 9. luokan oppilaita eli vuosina 2008 - 2010 syntyneitä urheilijoita.

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

MILLOIN URHEILIJAVALINNAT TEHDÄÄN?

Leiritykseen valituille urheilijoille tiedotetaan valinnasta henkilökohtaisesti sähköpostitse 15.6.2023 mennessä.

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. Hissiliput rinteeseen maksetaan erikseen. Hissiliput rinteeseen **15 €/päivä** ja käytössä oleva Qridisport-aplikaatio (**30€/hlö/kausi**) maksetaan erikseen.

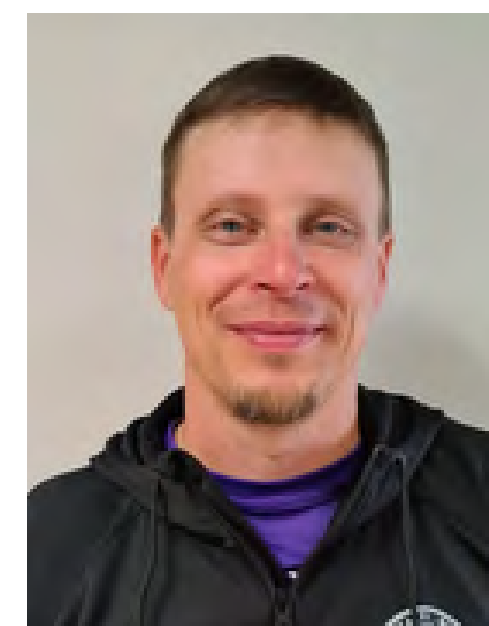


“Yläkoululeireiltä saa uusia kavereita omasta lajipiiristä. Leireillä pääsee myös tutustumaan huippu-urheilijan arkeen ja ammattimaisempaan harjoitteluun.”

- Ampumahiihdon yläkoululeiriläinen, 8.luokka.

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

- Yläkoululeirityksen läpikäynyt Sotkamon urheilulukiolainen



LISÄTIETOJA:

Lajivalmentaja

Simo Suopanki

050 534 2177

simo.suopanki@vrua.fi