



# 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 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 leiriä vuodessa ja leireillä noudatetaan valtakunnallisia urheilijaksi kasvamisen sisältöjä sekä lajin määrittelemiä linjauksia. Yhdellä leirillä leirivuorokausia on 4-6 päivää ja niiden aikana varataan aikaa koulunkäyntiin ja läksyille.

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

**PARHAAT PARHAIDEN KANSSA  
- PARHAISSA OLOSUHTEISSA**



# UIMARIN POLKU VUOKATISSA

Uinti on urheilulaji, joka edellyttää nopeutta, taitavuutta, kestävyyttä ja koordinaatioita, 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 Uintiliiton valmennusjärjestelmää ja niiden tarkoituksena on edesauttaa uimareiden uraa omalla urheilijan polullaan sekä tavoitteena yhdistää opiskelu ja urheilu saumattomasti yhteen.

Yläkoululeirien majoitukset, ruokailut ja päivittäiset kouluopinnot järjestetään **Vuokatin urheiluopistolla**, jossa on myös oma läksynvalvoja, huolehtien koulunkäynnistä leirien aikana.

## HARJOITUSYMPÄRISTÖ

Lähes kaikki keskeiset harjoituspaikat sijaitsevat Vuokatin urheiluopiston välittömässä läheisyydessä, joten välimatkojen kulkemiseen ei mene turhaan aikaa. Pallohalli, Vuokattiareena, kuntosali ja uimahalli sijaitsevat kaikki samassa pihapiirissä, joten sinulla on mahdollisuus kehittyä ja parantaa taitojasi jatkuvasti.

[LUE LISÄÄ UINNISTA](#)

[LUE LISÄÄ LEIRITOIMINNASTA](#)



# YLÄKOULULEIRIEN AJANKOHDAT

## 7. LK

- 1. leiri 1. - 6.9.2024
- 2. leiri 19. - 24.1.2025
- 3. leiri 30.3 - 4.4.2025

## 8. LK

- 1. leiri 25. - 29.8.2024
- 2. leiri 2. - 8.2.2025
- 3. leiri 16. - 22.3.2025

## 9. LK

- 1. leiri 18. - 24.8.2024
- 2. leiri 12. - 18.1.2025
- 3. leiri 6. - 12.4.2025

## 7. & 8. LK

- 1. leiri 8. - 14.9.2024
- 2. leiri 26.1 - 1.2.2025
- 3. leiri 23. - 29.3.2025

Kaudelle 2024 - 2025 muodostamme 4 uinnin yläkoululeirityksen ryhmää, joista jokaiseen ryhmään valitaan max. 14 uimaria. Leirit kestävät pääsääntöisesti sunnuntaista perjantaihin.

## 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.

# KUINKA URHEILIJAVALINNAT TEHDÄÄN?

Urheilijat valitaan leiritykseen Uimaliiton Paras laji- sekä 200sku pisteiden perusteella. Hakijoiden tulee olla ensi lukuvuonna 7. - 9. luokan oppilaita eli vuosina 2009 - 2011 syntyneitä urheilijoita.

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

Urheilijavalinnat tehdään heti hakuajan umpeuduttua ja valituille urheilijoille tiedotetaan valinnasta henkilökohtaisesti sähköpostitse.

# PALJON LEIRITYS MAKSAA?

Yläkoululeirityksen hinta on **81 €/vrk/hlö.** Sisältäen täysihoidon Vuokatin urheiluopistolla ja valmennuksen. Lisäksi yhdellä leirillä materiaalimaksu **25 €**, johon kuuluu VRUA-tuotteita ja Kasva urheilijaksi - kirja.

**HAE MUKAAN YLÄKOULULEIREILLE!**

Hakuaika päättyy 13.5.2024



**OLETKO VALMIS  
ALOITTAMAAN  
MATKASI KOHTI  
URHEILU-  
UNELMAASI**

# MITEN HAETAAN?

Yläkoululeiritykseen haetaan sähköisellä hakulomakkeella.  
Hakulomakkeeseen pääset alla olevan linkin kautta:

[KLIKKAA HAKULOMAKE TÄSTÄ](#)

Hakuaika 9.4. - 13.5.2024

**HAE MUKAAN YLÄKOULULEIRILLE JA KOE URHEILIJANA  
KASVAMINEN HUIPPUOLOSUHTEISSA YHDESSÄ MUIDEN  
INNOSTUNEIDEN NUORTEN URHEILIJOIDEN KANSSA!**

## LISÄTIETOJA:



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

[UIMALIITTO.FI](https://www.uimaliitto.fi)



# MEILLE VOIT TULLA HUOLETTA LÄHELTÄ TAI KAUEMPAA!

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

- Yläkoululeirityksen läpikäynyt Sotkamon urheilulukiolainen.

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

- Ampumahiihdon yläkoululeiriläinen, 8.luokka.