



LUMILAUTAILU

VALTAKUNNALLINEN

YLÄKOULULEIRITYS VUOKATISSA JA RUKALLA



VUOKATTI SPORT



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 3-4 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**



LUMILAUTAILUN YLÄKOULULEIRIT VUOKATISSA JA RUKALLA

Yläkoululeirit ovat osa lumilautailun valmennusjärjestelmää ja niiden tarkoituksena on edesauttaa nuoren lumilautailijan uraa omalla urheilijan polullaan sekä tavoitteena yhdistää opiskelu ja urheilu saumattomasti yhteen.

Lumilautailun yläkoululeirit on tarkoitettu lumilautailua aktiivisesti harrastaville yläkouluikäisille laskijoille, jotka haluavat oppia uutta sekä laskemisessa, että muussakin taitoharjoittelussa. Yläkoululeireillä harjoitellaan harjoittelemaan myös fyysisiä ominaisuuksia (esim. liikkuvuus ja voima) sekä opetellaan huoltamaan omaa kehoa, jotta voisimme välttää turhat loukkaantumiset. Yläkoululeireille sinulla on loistava mahdollisuus kehittää näitä taitoja ammattimaisessa sekä kannustavassa ympäristössä ja pääset nauttimaan Vuokatin ja Rukan mahtavista olosuhteista ympäri vuoden.

Yläkoululeirien majoitukset, ruokailut ja päivittäiset kouluopinnot järjestetään **Vuokatin urheiluopistolla**, jossa on myös oma läksynvalvoja, joka huolehtii koulunkäynnistä leirien aikana. Leireillä tehdään oman koulun antamia koulutehtäviä, joten leiriläisellä täytyy olla kiinnostusta ja tsemppiä koulutehtävien tekemiseen.

HARJOITUSYMPÄRISTÖ

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



YLÄKOULULEIRIEN AJANKOHDAT

1. RYHMÄ

1. leiri viikko 44 Ruka
2. leiri viikko 50 Ruka
3. leiri viikko 5 Vuokatti
4. leiri viikko 11 Vuokatti

2. RYHMÄ

1. leiri viikko 45 Ruka
2. leiri viikko 51 Ruka
3. leiri viikko 6 Ruka
4. leiri viikko 12 Vuokatti

Kaudelle 2024 - 2025 muodostamme 2 lumilautailun yläkoululeirityksen ydinryhmää hakijamäärästä riipuen. Lisäksi järjestämme kahdelle ikäluokalle omat leirit. 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 URHEILIJA VALINNAT TEHDÄÄN?

Urheilijat valitaan leiritykseen hakemusten perusteella ja 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 15.6.2024 mennessä.

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

HAE MUKAAN YLÄKOULULEIREILLE!

Hakuaika päättyy 15.5.2024

OLETKO VALMIS ALOITTAMAAN MATKASI KOHTI URHEILU- UNELMAASI?



MITEN HAETAAN?

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

KLIIKAA HAKULOMAKE TÄSTÄ

Hakuaika päättyy 15.5.2024

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

LISÄTIETOJA:



Simo Suopanki
Lajivalmentaja
050 534 2177
simo.suopanki@vrua.fi

LUE LISÄÄ

LUMILAUTAILUSTA

LEIRITOIMINNASTA

VUOKATIN URHEILUOPISTOSTA



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.