



Vuokatti-Ruka urheiluakatemia lumilautailijoiden pääsykokeiden arvioitavat osa-alueet sisältöineen. Valmistautuessasi pääsykokeisiin opettele alla olevia asioita. Muistathan edetä tasosi mukaan ja valitse suorituspaikat siten että voit turvallisesti opetella temppuja.

## **Lajitaito. Aikataulullisista syistä johtuen pidätämme oikeuden jättää joitakin osioita pois.:**

### **Rinteessä**

1. Leikkaava lasku sekä normaali että switch
  - Luonnollinen ja tarkoituksenmukainen asento, joka mukailee rinteän muotoa ja käännöksen vaihetta. Tasapainoinen lasku
2. 180 kaikki neljä suuntaa ( Frontside, Backside, Switch frontside ja Backside )
  - Ollie ponnistuksesta lautaa hyödyntäen, vastakierron näkyminen, täydet asteet, tasapainoinen alastulo
3. Onefoot lasku normi ja switch
  - Pujotellaan rata loivassa mäessä, tasapainoinen lasku, vapaa jalka pysyy laudan päällä
4. 360 kaikki neljä suuntaa ( Frontside, Backside, Switch frontside ja Backside )
  - Ollie ponnistuksesta lautaa hyödyntäen, vastakierron näkyminen, täydet asteet, tasapainoinen alastulo
5. Switching 180 laskiessa
  - Etukantin f180 ja sf180 laskiessa, ollie ponnistus, vastakierron näkyminen, alastulo etukantille, hyppy ennen uuden käännöksen aloittamista
6. Butterit 4 eri suuntaan
  - F180 tailpress + SB180 hypyllä
  - SF180 switch tailpress + B180 hypyllä
  - B180 switch tailress + SF180 hypyllä
  - SB 180 tailpress + F180 hypyllä

### **Parkissa**

1. Perusgräbit: indy, melon, tail, nose, stale, weddle
  - Hyppyri valitaan tason mukaan.
  - Ponnistus lautaa hyödyntäen, ollie
  - Selkeä gräbi (ylläoleva lista, vapaavalintainen)
  - Hyppy alastuloon asti. Puhdas alastulo.
2. 180 Gräbillä pienestä hypyristä kaikki neljä suuntaa ( Frontside, Backside, Switch frontside ja Backside )
  - Sama kuin yllä



3. 360 Gräbillä pienestä hyppyristä kaikki neljä suuntaa ( Frontside, Backside, Switch frontside ja Backside )
  - Sama kuin yllä
  
4. Fiftarit 4 eri tavalla. ( Frontside, Backside, Switch frontside ja switch backside )
  - Reili valitaan tason mukaan
  - Ponnistus lautaa hyödyntäen, ollie
  - Sivulta hyppääminen
  - Reilin loppuun asti pääseminen + tasapainoinen alastulo
  
5. Boardslidet 4 eri tavalla. (frontside, backside, switch frontside ja switch backside )
  - Reili valitaan tason mukaan
  - Ponnistus lautaa hyödyntäen, ollie
  - Sivulta hyppääminen + lauta selkeästi boardslide asennossa
  - Reilin loppuun asti pääseminen + tasapainoinen alastulo, normiin tai switchiin alas

#### **Yleinen liikunnallisuus:**

1. Soveltuvuuskoe: <https://www.soveltuvuuskoe.fi/>

#### **Haastattelu:**

1. Asioita joita haastattelussa käydään läpi:
  - lumilautailu yleisesti
  - minkälainen lumilautailija haluat olla?
  - tavoitteet
  - motivoivat asiat
  - miltä ajatus arjen pyörittämisestä kuusamossa tuntuu?

#### **Vuokatti-Ruka urheiluakatemia lumilautailun pääsykokeet**

20. - 21.1.2025 Ruka

Hakijat pisteytetään testien perusteella. Korkeimmat pisteet saanut hakija on 1. sijalla ja niin edelleen. Aloituspaiikkojen määrä on vielä avoin, ja selkiytyy myöhemmin.

Soveltuvuuskoe suoritetaan Kuusamon liikuntahallilla tai lukion liikuntasalissa, jonne tarvitsen **sisäliikuntavarusteet**.

Lajitaito osuus suoritetaan Rukan rinteillä. Testien aikana jokaisella laskijalla on **kypäräpakko**. Testejä varten tarvitsen hissilipun.



Pääsykokeet kuvataan. Kuvauksia käytetään vain sisäisesti hakijoiden valitsemiseen ja pisteyttämiseen.

Pääsykokeissa testattavat alueet:

- Lajitaito
- Soveltuvuuskoe (fysiikkatestit)
- Haastattelu

Pääsykokeiden tulokset ilmoitetaan viimeistään **14.2.2025**

Majoitus vaihtoehtoja Rukalla ja Kuusamossa, esimerkiksi:

<https://www.kuusamo-opisto.fi/fi/hinnasto/>

<https://www.ruka.fi/fi/majoitus>

Hakijat ovat vastuussa seuraavista mahdollisista kuluista:

- Hissilippu, majoitus, vakuutukset, ruokailut, matkat
- Järjestämme kyydit Kuusamosta Rukalle ja/tai Rukalta Kuusamoon ohjelman mukaisesti

## **Pääsykokeiden ohjelma**

### **MA 20.1**

8.00 - 11.00 Aamu

- Aloitus Liikuntakeskuksen aulassa TAI lukion salissa
- Fysiikkatestit - soveltuvuuskoe: <https://www.soveltuvuuskoe.fi/>

11.30 - 12.30 Lounas mahdollisuus Lukiolla. 6,37€

13.30 - 18.00 Lumilautailu, tauko puolessa välissä

- Aloitus Saaruan parkkiclubin edessä
- Laudan hallinta testit
- Hypyt ja reilit

### **TI 21.1**

7.00 - 12.00 Haastattelut ( 25min/ haastattelu, Joensuuhun päin lähtijöiden haastattelut etusijalla, lennoille lähtijöiden haastattelut ennen 11.00, Kajaani/Kuopio/Rovaniemi lähtijöiden haastattelut toissijaisena, mahdollisuus matkustaa Oulun kautta)

12.00 - 12.10 Lopetus paikalla olijoiden kanssa + kyyditykset bussipysäkille



Kuusamosta bussit tiistaina

(8.25 Kajaani, Joensuuun päin lähtijät)

12.40 Ouluun

16.20 Kemijärvi + yöjuna Helsinkiin 19.00

Oulusta junat tiistaina

16.11 Helsinki

18.00 Rovaniemi

18.22 Kajaani, Kuopio

Lennot tiistaina

12.20 ja 17.40 Helsinkiin