



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 rinteen muotoa ja käännöksen vaihetta. Tasapainoinen lasku
2. 180 kaikki kahdeksan suuntaa, leikkaavan laskun aikana, ennen uuden käännöksen aloittamista
 - Frontside, Switch frontside, tyhjä käännös, Backside, Switch Backside + etukantin Frontside, etukantin Switch Frontside, tyhjä käännös, takakantin Backside, takakantin Switch Backside
 - Ollie ponnistuksesta lautaa hyödyntäen, vastakierron näkyminen, täydet asteet, tasapainoinen alastulo samalle kanteille alas, kuin hypätessä
3. Onefoot lasku normi ja switch
 - Rata loivalla
 - Tasapainoinen lasku, vapaa jalka pysyy laudan päällä, välttämällä pyörimistä
4. 360 kaikki neljä suuntaa (Frontside, Backside, Switch frontside ja Backside)
 - Ollie ponnistuksesta lautaa hyödyntäen, set up turnit, vastakierron näkyminen, täydet asteet, tasapainoinen alastulo
5. Butterit 4 eri suuntaan
 - F180 switch tailpress + SB180 suoraan pressistä hyppäämällä
 - SF180 tailpress + B180 suoraan pressistä hyppäämällä
 - B180 switch tailpress + SF180 suoraan pressistä hyppäämällä
 - SB180 tailpress + F180 suoraan pressistä hyppäämällä

Parkissa

1. Perusgräbit: indy, melon, tail, nose, stale, weddle
 - Hyppyri valitaan tason mukaan.
 - Ponnistus lautta hyödyntäen, ollie
 - Selkeä gräbi (testitilanteessa ilmoitetaan gräbi ylläolevalta listalta)
 - Hyppy alastuloon asti. Puhdas alastulo (Lasku jatkuu suoraan eteenpäin, kädet eivät ota tukea alastulossa, tasapainoinen asento).
2. 180 Gräbillä pienestä hyppyrystä kaikki neljä suuntaa (Frontside, backside, Switch frontside ja Switch backside)
 - Kriteerit samat kuin yllä
3. 360 Gräbillä pienestä hyppyrystä kaikki neljä suuntaa (Frontside, backside, Switch frontside ja Switch backside)
 - Kriteerit samat kuin yllä
4. Fiftarit 4 eri tavalla. (Frontside, Backside, Switch frontside ja Switch backside)
 - Reili valitaan tason mukaan
 - Ponnistus lautta 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 lautta 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

Rukalla. 1. päivä koko päivä ja 2. päivä aamusta puoleen päivään.

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 tarvitset **sisäliikuntavarusteet**.

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

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

Pääsykokeissa testattavat alueet:

- Lajitaito
- Soveltuvuuskoe (fysiikkatestit)
- Haastattelu

Pääsykokeiden tulokset ilmoitetaan Helmikuun aikana

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

Päivä 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. Noin 6,5€

13.30 - 18.00 Lumilautailu, tauko puolessa välissä

- Aloituspaikka ilmoitetaan aamulla soveltuvuuskokeen jälkeen
- Laudan hallinta testit
- Hyyt ja reilit

Päivä 2.

7.00 → 13.00 Haastattelut (25min/ haastattelu)

Hakijamäärästä riippuen, emme valitettavasti ehdi kaikkia haastatella ennen aamun bussilähtöä. Pyrimme kuitenkin priorisoimaan esimerkiksi Joensuuhun menijät ensimmäisinä. Heillä päivän ainoa yhteys lähtee aamulla. Jos mahdollista, kannattaa varata paluukyydit iltapäivän puolelle. Omilla kyydeillä olevat haastatellaan lähtökohtaisesti viimeisenä.