



## TIEDOTUS HAKEMISESTA VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIAN VALTAKUNNALLISEEN YLÄKOULULEIRITYKSEEN VUOKATTIIN

*Tervehdys nuori ampumahiihtäjä!*

Nyt sinulla on mahdollisuus osallistua ampumahiihtoleireille ilman, että tarvitsee olla pois koulusta. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia järjestää yläkoululeiritystä kaudelle 2019 – 2020 siten, että urheilija majoittuu ja tekee harjoitukset Vuokatin Urheiluopistolla sekä tekee koulutehtäviä iltapäivällä Vuokatin Urheiluopistolla. Leirejä on yhteensä 5, joista 1 – 2 on kesällä ja 3 – 4 kouluvuoden aikana. Leirit ovat kestoltaan 6 vuorokauden mittaisia ja ne alkavat pääsääntöisesti sunnuntaina ja päättyvät lauantaina. Leirien valmennuksesta vastaavat Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia valmentajat. Kouluasioiden järjestämisestä urheilija sopii oman koulun opettajien kanssa, Vuokatissa yläkoulun kouluasioista vastaava auttaa tehtävien teossa.

### MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ:

- Tutustumista Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia urheilijan polkuun, huippuolosuhteisiin ja siellä toimimiseen
- Koulu yhdistetty leiritykseen läksyperiaatteella
- Harjoittelua 2 – 3 kertaa päivässä ammattivalmentajan johdolla
- Painopisteinä: lajiharjoittelu, yleistaitoharjoittelu, elämäntaitotaidot sekä opetus

Leiritykseen valitaan noin 20 ampumahiihtäjää hakemusten perusteella. Hakijoiden tulee olla ensi lukuvuonna 7. – 9. luokan oppilaita eli vuosina 2004 – 2006 syntyneitä urheilijoita. Valitut urheilijat jaetaan kahden ryhmään ja kuhunkin tulee noin 10 ampumahiihtäjää. Ryhmät leireilevät kouluviikoilla pääosin eriaikaa. Leirityksien aikataulut alla. **Ryhmään valinta edellyttää sitoutumista osallistua kaikille leireille ja urheilijoiden kanssa tullaan tekemään urheilijasopimukset.**

### Leiriajankohdat:

#### **Ryhmä 1:** (8. – 9. -luokka)

VKO 24	8. – 14.6.2019 (la – pe)
VKO 31	28.7. – 3.8.2019
VKO 40	29.9. – 5.10.2019
VKO 47	17. – 23.11.2019
VKO 16	13. – 19.4.2020

#### **Ryhmä 2:** (7. – 8. -luokka)

VKO 24	8. – 14.6.2019 (la – pe)
VKO 34	18. – 24.8.2019
VKO 44	27.10. – 2.11.2019
VKO 50	8. – 14.12.2019
VKO 20	10. – 16.5.2020



### Leirien hinta

70 €/vrk joka sisältää valmennuksen sekä majoituksen ja täysihoidon iltapalalla Vuokatin urheilupuistolla, kaikki ruokailut urheilupuistolla.

### Hakeminen

Lähetä vapaamuotoinen hakemuksesi **30.4.2019 mennessä** sähköpostitse osoitteeseen [maija.holopainen@vrua.fi](mailto:maija.holopainen@vrua.fi). Hakemuksesta tulee ilmetä hakijan nimi, syntymäaika, seura, kotikunta, yhteystiedot (osoite, puhelin, sähköposti), vanhempien yhteystiedot, koulun nimi ja yhteystiedot (luokanvalvoja) sekä SM-ampumahiihtojen tulokset kahden viimeisen kauden osalta.

### Valinta

Urheilijavalinnat tehdään heti hakuajan umpeuduttua ja niistä tiedotetaan **10.5.2019** mennessä Suomen Ampumahiihtoliiton ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia internetsivuilla. Valituille tiedotetaan valinnasta myös sähköpostitse.

### Lisätietoja

Maija Holopainen 050 3360 939, [maija.holopainen@vrua.fi](mailto:maija.holopainen@vrua.fi)  
Vesa Mäkipää 045 1133 008, [vesa.makipaa@vrua.fi](mailto:vesa.makipaa@vrua.fi)

## SEURAA MEITÄ

[www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi](http://www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi)



**vuokattirukaurheiluakatemia**



**Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia**



**Vuokatti-Ruka UA**



**Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia**

**#vuokattirukaurheiluakatemia**

**#huippujenkasvattaja**