



TIEDOTUS HAKEMISESTA VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIAN YLÄKOULULEIRITYKSEEN VUOKATTIIN

Tervehdys nuori uimari!

Nyt sinulla on mahdollisuus osallistua uintileireille 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 3, jotka ovat kouluvuoden aikana. Leirit ovat kestoltaan 6 vuorokauden mittaisia. Ne alkavat joko sunnuntaina ja päättyvät lauantaina tai alkavat maanantaina ja päättyvät sunnuntaina. Leirien valmennuksesta vastaavat Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia valmentajat. Kouluasioiden järjestämisestä urheilija sopii oman koulun opettajien kanssa, Vuokatissa yläkoulun kouluasioiden vastuuhenkilö 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, elämänhallintataidot sekä opetus

Leiritykseen valitaan n. 20 – 24 uimaria (7. luokkalaisia 10 – 12 uimaria ja 8.-9. luokkalaisia 10 – 12 uimaria) hakemusten perusteella. Hakijoiden tulee olla ensi lukuvuonna 7. luokan tai 8. – 9. luokan oppilaita eli vuosina 2006 tai 2004 – 2005 syntyneitä urheilijoita. Leirityksien aikataulut alla. **Ryhmään valinta edellyttää sitoutumista osallistua kaikille leireille ja urheilijoiden kanssa tullaan tekemään urheilijasopimukset.**

Leiriajankohdat:

7. luokkalaiset		8. – 9. luokkalaiset	
VKO 36	02.09. - 08.09.2019 (ma-su)	VKO 36	02.09. - 08.09.2019 (ma-su)
VKO 51	15.12. – 21.12.2019 (su-la)	VKO 02	05.01. – 11.01.2020 (su-la)
VKO 14	29.03. - 04.04.2020 (su-la)	VKO 16	13.04. – 19.04.2020 (ma-su)

Leirien hinta

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

Hakeminen

Lähetä vapaamuotoinen hakemuksesi **05.05.2019 mennessä** sähköpostitse osoitteeseen ilkka.haipus@ihsc.fi Hakemuksesta tulee ilmetä hakijan nimi, syntymäaika, uimaseura, kotikunta, yhteystiedot (osoite, puhelin, sähköposti), vanhempien yhteystiedot, koulun nimi ja yhteystiedot (luokanvalvoja) sekä Ikäkausimestaruusuintien tulokset kahden viimeisen kauden osalta.

Valinta

Urheilijavalinnat tehdään heti hakuajan umpeuduttua ja niistä tiedotetaan **12.5.2019** mennessä Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia internetsivuilla. Valituille tiedotetaan valinnasta myös sähköpostitse.



Lisätietoja

Vesa Mäkipää 045 1133 008, vesa.makipaa@vrua.fi

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

SEURAA MEITÄ

www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi



vuokattirukaurheiluakatemia



Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia



Vuokatti-Ruka UA



Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia

#vuokattirukaurheiluakatemia

#huippujenkasvattaja



MENESTYSTÄ OPIKSELUUN JA URHEILUUN!

2019 – 2020

UINTI

**VUOKATTI-RUKA
URHEILUAKATEMIAN
YLÄKOULULEIRITYS**

**7. luokkalaisille
ja
8. – 9. luokkalaisille**

Kysy lisää
ilkka.haipus@ihsc.fi





MENESTYSTÄ OPIKELUUN JA URHEILUUN!

2019 – 2020

UINTI (7. luokkalaiset)

Nyt sinulla on mahdollisuus osallistua uintileireille ilman poissaoloja koulusta. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia järjestää yläkoululeiritystä 2019 - 2020 siten, että urheilija majoittuu ja tekee harjoitukset Vuokatin Urheiluopistolla sekä tekee koulutehtäviä Vuokatin Urheiluopistolla.

Leirit 2019 – 2020

VKO 36	02.09. – 08.09.2019 (ma-su)
VKO 51	15.12. – 21.12.2019 (su-la)
VKO 14	29.03. – 04.04.2020 (su-la)

Kysy lisää ilkka.haipus@ihsc.fi





MENESTYSTÄ OPIKSELUUN JA URHEILUUN!

2019 – 2020

UINTI (8. – 9. luokkalaiset)

Nyt sinulla on mahdollisuus osallistua uintileireille ilman poissaoloja koulusta. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia järjestää yläkoululeiritystä 2019 - 2020 siten, että urheilija majoittuu ja tekee harjoitukset Vuokatin Urheiluopistolla sekä tekee koulutehtäviä Vuokatin Urheiluopistolla.

Leirit 2019 – 2020

VKO 36	02.09. – 08.09.2019 (ma-su)
VKO 02	05.01. – 11.01.2020 (su-la)
VKO 16	13.04. – 19.04.2020 (ma-su)

Kysy lisää ilkka.haipus@ihsc.fi

