

Alueelliset ampumahiihtotapahtumat 2016

Päivä 1

12:00-	Majoittuminen
13.00	Leirin avaus
14:00	Ryhmä1: J/Jk 60´-alueeseen tutustuminen Ryhmä2: J/Jk 60´-alueeseen tutustuminen Ryhmä3: JK+ Koordinaatioharjoitus + kuntopiiri ampumaradalla. (ampuma-asennot)
16:00	Leiriolympialaiset tai vastaava
18.00	Päivällinen
19.30	Illan ohjelma, esim. ohjeita harjoittelusta
20.30	Palkintojen jako
21.00	Lipunlasku
22.00	Hiljaisuus

Päivä 2

07.00	Herätys
07.15	Aamujumppa
07.45	Aamupala
08.15	Lipunnosto
09.00	Ryhmä1: Koordinaatioharjoitus 60´ / Ekoase Ryhmä2: Hv=pk 60-70´ tai rullahiihto jos ei hiihtomahdollisuutta Ryhmä3: Ampumasuunnistus 90´ (kohdistus +RAS 8x5ls)
12.00	Lounas
15.00	Ryhmä1: Ampumaharjoitus 40-50ls –asennot (tuki/hihna) + Peli (ultimate tai futis) Ryhmä2: Ampumaharjoitus –asennot / PAH 40ls-makuu +10ls -pysty Ryhmä3: Hv=pk 80´+ J verr. 10´ tai rullahiihto jos ei hiihtomahdollisuutta
18.00	Päivällinen
19.30	Aseen huoltaminen ohjatusti (nuoret ja huoltajat)
20:30	Lihashuolto
21.00	Lipunlasku
22.00	Hiljaisuus

Päivä 3

07.00	Herätys
07.15	Aamujumppa
07.45	Aamupala
08.15	Lipunnosto
09:00	Ryhmä1: Hv=pk 60-70' tai rullahiihto/luistelu jos ei hiihtomahdollisuutta Ryhmä2: Ampumasuunnistus/ Rhv 70' (kohdistus + RAS 8x5ls) Ryhmä3: RH + amm 80-100' sis. APT 10x1ls – makuu/pysty + RAS 8x5ls
11.30 – 12.30	LOUNAS
15.00	Ryhmä 1: Ampumarjoitus 10x5ls + Sk 45', sis. SL-demo Ryhmä 2: Koordinaatioharjoitus + Ekoase Ryhmä 3: Sauvarinneharjoitus/Sauvajuoksu 90'
18.00	Päivällinen
19:30	Iltalenkki ja leirinuotio
21.00	Lipunlasku
22.00	Hiljaisuus

Päivä 4

07.00	Herätys
07.15	Aamupala
07.45	Lipunnosto
08.00	Pitkä vaellus 90-180' -kaikki ryhmät
11.30 – 12.15	LOUNAS
12.30	Päätös

Ohjeelliset iät harjoitusryhmissä

Ryhmä 1: <13v.

Ryhmä 2: 12-13v

Ryhmä 3: 14-15v.

J=juoksu, Jk= juoksu/kävely, Sk= sauvakävely, Sr= sauvarinne, Sl= sauvaloikka, Rhv= rullahiihto (vapaa), Hv= hiihto (vapaa) APT= ampumapaikkatoiminta

