



SOTKAMON KUNTA

## TIEDOTUS HAKEMISESTA VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIAN YLÄKOULULEIRITYKSEEN VUOKATTIIN

*Tervehdys nuori ampumahiihtäjä!*

Nyt sinulla on mahdollisuus osallistua ampumahiihtoleireille ilman, että tarvitsee olla pois koulusta. Vuokatti – Ruka Urheiluakatemia järjestää yläkoululeiritystä kaudelle 2016 - 2017 siten, että urheilija majoittuu ja tekee harjoitukset Vuokatin Urheiluopistolla sekä käy iltapäivällä koulua Tenetin yläkoulussa. Leirejä on yhteensä 5, joista 1-2 on kesällä ja 3 – 4 kouluvuoden aikana. Leirit ovat kestoltaan 6 vuorokauden mittaisia. Ne alkavat sunnuntaina ja päättyvät lauantaina. Leirien valmennuksesta vastaavat Vuokatti - Ruka Urheiluakatemia valmentajat. Kouluasioiden järjestämisestä urheilijan oman koulun opettajien kanssa sopii Tenetin yläkoulun yhdysopettaja.

### MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ:

- Tutustumista Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia urheilijan polkuun, huippuolosuhteisiin ja siellä toimimiseen
- Koulua 3 tuntia päivässä, 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 2001 – 2003 syntyneitä urheilijoita. Valitut urheilijat jaetaan kahteen ryhmään ja kuhunkin tulee noin 10 ampumahiihtäjää. Ryhmät leireilevät kouluviikoilla eri aikaan.

Leirityksien aikataulut alla. Ryhmään valinta edellyttää sitoutumista osallistua kaikille leireille ja urheilijoiden kanssa tullaan tekemään urheilijasopimukset.

### Leiriajankohdat:

#### **Ryhmä 1:** (8 – 9 -luokka)

VKO 24	11. - 17.6.2016
VKO 31	30.7 - 4.8.2016
VKO 38	18. - 24.9.2016
VKO 47	20. - 26.11.2016
VKO 14	8. – 13.4.2017

#### **Ryhmä 2:** (7 – 8 -luokka)

VKO 24	11. - 17.6.2016
VKO 34	21. - 27.8.2016
VKO 40	2. – 8.10.2016
VKO 49	4. – 10.12.2016
VKO 19	7. – 13.5.2017



SOTKAMON KUNTA

### Leirien hinta

60 €/vrk joka sisältää valmennuksen sekä majoituksen ja täysihoidon iltapalalla Vuokatin urheiluopistolla, lounas koululla.

### Hakeminen

Lähetä vapaamuotoinen hakemuksesi **29.4.2016 mennessä** sähköpostitse osoitteeseen [vesa.makipaa@sotkamonlukio.fi](mailto:vesa.makipaa@sotkamonlukio.fi) Hakemuksesta tulee ilmetä hakijan nimi, syntymäaika, seura, kotikunta, vanhempien yhteystiedot, koulun nimi ja yhteystiedot (osoite, puhelin, sähköposti, luokanvalvoja) sekä SM-ampumahiihtojen ja Lapua Junior Cupin tulokset kahden viimeisen kauden osalta.

### Valinta

Urheilijavalinnat tehdään heti hakuajan umpeuduttua ja niistä tiedotetaan 13.5.2016 mennessä Suomen Ampumahiihtoliiton ja Vuokatti – Ruka Urheiluakatemia internetsivuilla. Valituille tiedotetaan valinnasta myös sähköpostitse.

### Lisätietoja

Vesa Mäkipää 045 1133 008, [vesa.makipaa@sotkamonlukio.fi](mailto:vesa.makipaa@sotkamonlukio.fi)  
Maija Holopainen 050 336 0939, [majja.holopainen@sotkamonlukio.fi](mailto:majja.holopainen@sotkamonlukio.fi)

## SEURAA MEITÄ

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



**vuokattirukaurheiluakatemia**



**Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia**



**Vuokatti-Ruka UA**



**Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia**

**#vuokattirukaurheiluakatemia**

**#huippujenkasvattaja**