



**HUOM!
HAKUAIKA
PÄÄTTY
31.5.**

YLÄKOULULEIRITYS

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Yläkoululeiritys on suunnattu 7–9-luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille. Leirityksessä yhdistetään koulunkäynti tasapainoiseen elämäntapaan ja harjoitteluun. Toimintaa on toteuttamassa eri tahojen ammattilaisverkosto, joka tarjoaa kokonaisvaltaisesti tukea nuoren urheilijan kehitykseen. Leiritykseen varataan n. 40 paikkaa. Valintaprosessia ohjaa rudolfin-pisteet (kysytään hakulomakkeessa).

Päivitykset rudolfin pisteisiin huomioidaan IKM-kisojen jälkeen kesäkuun puolivälissä.

Uintileiritys

PAINOPISTEALUEET

LAJIN
VASTUU-
VALMENTAJANA
**TATU
PELTONEN**

**URHEILULLINEN
KEHITTYMINEN**

**KOULU /
OPISKELU**

**ELÄMÄN-
HALLINTATAIDOT**

LEIRIN SISÄLTÖ:

- Yksilöllinen tekniikkaseuranta (vedenalaiset kuvaukset)
- Erikoistarpeiden huomiointia (pitkän matkan uimari, rintauimari, jne...)
- Oheisharjoittelu ja fyysikkavalmennus (liikkuvuus, kehonhallinta, voimaharjoittelu jne.)
- Elämäntapa- ja urheilijataitojen kehittäminen
- Autetaan urheilijaa tavoitteiden asettamisessa, rima korkealle, mitä vaaditaan
- Yläkoululeiritykseen voi lähteä mukaan, vaikkei pysty esim. oman seuran ulkomaan leirin vuoksi osallistumaan yhdelle yläkoululeirille
- Leiripakettiin kuuluu liikehallintatestistön, FMS, tekeminen ja seuraaminen

LEIRIAJANKOHDAT:

- Leiri 1. 7.-11.10.2018
Leiri 2. 13.-17.1.2019
Leiri 3. 10.-14.3.2019
Leiri 4. 5.-9.5.2019

HINTA
65 €/hlö/vrk

(sis. valmennuksen ja täysihoidomajoituksen sekä -ruokailut)

Yläkoululeirityksen koordinaattori
Ville Kämppi, 040 715 9784
ville.kamppi@vierumaki.fi

Uinnin yläkoululeirityksen vastuuvallmentaja
Tatu Peltonen, 0400 453 086

YHTEISTYÖSSÄ:
Lähialueen uintiseurat

Tarkemmat hakuohjeet ja lisätiedot: https://www.lyyti.in/Uinnin_Ylakoululeiritys_201819_6179



OLYMPIC
TRAINING
CENTER
VIERUMÄKI