**Kiväärin Tehoryhmien valinta- ja testi leiri 24.–26.11.2017

Perjantai 24.11**

**klo
16.00** Saapuminen, majoittuminen, ruokailu (valmentajat radan pystytys?)

**17.30** Leirin avaus (Timo R) auditorio

**18.00** Testaus alkaa - (kehonkoostumus ja polkupyörä ergo) uudet ryhmiin pyrkijät,
 ryhmissä mukana olevat ampumaharjoittelua. Vaihto kun edellinen ryhmä on valmis.

**20.30** Iltapala

 **Lauantai 25.11

8.00** Urheilijoiden testaus jatkuu tarpeen mukaan. Testeihin menevät aamiaiselle klo 7.00
 tai testin jälkeen. Aamun ensimmäiset sovitaan perjantai-iltana.
  **8.30** Ampuma-asento ja suoritustekniikka harjoittelu, urheilijahaastattelut alkavat uusien
 ryhmään pyrkijöiden osalta, vanhoilta ryhmäläisiltä myös haastattelut.

**11.00** Lounas

**12.30** Tietoa tehoryhmästä / toiminnasta ja vuoden 2018 muutokset mm.
 Mikko maajoukkueen mukaan,…(kaikille, myös huoltajat / vanhemmat)

**13.30** Valmistautuminen leirikilpailuun kaikki ampuvat 60 laukauksen kilpailun,
 tytöiltä huomioidaan myös 40 ls:n tulos.

**14.00** Koelaukaukset

**14.15** Leirikilpailu: START -> 15.30 STOP. -> Finaali

**16.30** Päivällinen

**19.00** Kuntotestit: lihaskunto (keskivartalo, selkä, vatsa kädet) – venyttelyä tms.

**21.00** Iltapala

**Sunnuntai 26.11

8.30** Lajiharjoittelua, parikilpailu (T/P pari 25 ls/urh.) ja radan siivous

**11.30** Lounas

**12.30** Leirin päätös ja testipalautteet

 **Turvallista kotimatkaa!**

**Huom!**

**Aamu-ulkoilu (klo 7.00) ja aamiainen (7.30) kuuluvat jokaisen ohjelmaan lauantaina ja sunnuntaina!**

**Saunat ja kuntosali** ovat käytettävissä leirin ajan päärakennuksessa. Omat uima-asut mukaan.

Aikataulu ja kellon ajat ovat viitteelliset ja muutokset mahdollisia riippuen testaajan / palautteen antajan aikataulusta.