**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.