

AMPUMAUURHEILUN VALTAKUNNALLINEN YLÄKOULULEIRITYS 2019-2020

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Tanhuvaaran Urheiluopisto järjestää ampumaurheilun lajiryhmälle neljä leiriä kauden 2019-2020 aikana.

Tanhuvaaran Urheiluopisto järjestää
neljä ampumaurheiluleiriä kaudella 2019-2020.

- AJANKOHDAT**
- 4.-7.11.2019
 - 2.-5.12.2019
 - 20.-23.1.2020
 - 9.-12.3.2020



MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ?

- Tavoitteellisen urheilijapolun rakentamistyön aloittaminen ja sen kokonaisvaltainen tukeminen
- Urheiluopiston osaamisen ja vahvuuksien hyödyntäminen sekä yhteistyö kodin, koulun ja seurojen kanssa
- Painopisteenä ovat elämänhallintataidot (mm. ajanhallinta, ravinto, lepo, unikoulu, psyykinen valmennus ja sosiaalinen elämä)
- Ominaisuus- ja lajivalmennuksen

KENELLE YLÄKOULULEIRI ON TARKOITETTU?

- Yläkoulun 7.-9.-luokkalaisille ja
- Lukiossa ja ammattioppilaitoksessa opiskeleville

OPISKELU

- Leiripäivinä hoidetaan opiskelu/tehtävät ohjatusti opistolla 3-4 h/pvä
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”

HARJOITTELU

- Leireillä harjoitellaan 2 kertaa päivässä lajivalmentajan johdolla
- Koordinoitu yksilöllinen urheilijan kehittäminen
- Ohjelmoitu harjoittelu
- Painopisteenä taito- ja lajiharjoittelu
- Monipuolinen testaus ja seuranta



URHEILE JA OPISELE

TIEDUSTELUT

timo.rautio@ampumaurheiluliitto.fi
Puh: 040 820 2300

marko.leppa@ampumaurheiluliitto.fi
Puh. 040 510 5323

HAKEMINEN

Hakemukset 3.5.2019 mennessä:

www.tanhuvaara.fi/urheilijat/ylaekoululeirit

HINTA 245 €/hlö/leiri (ma-to)

Täysihoidohintaan sisältyy majoitus, ruokailut, valmennus ja opetus sekä liikuntatilojen käyttö
Lisäyö (su-ma) 45€ / hlö

Päiväleiri hinta 190 €/hlö/leiri

lounaat, päivälliset, valmennus ja opetus sekä liikuntatilojen käyttö

