

Tehoryhmäleiri / Tanhuvaara 28. – 30.3.2025

Leirin painopisteet:

Noptel-testaus ja tulosten analysointi

Laadukasta lajitreeniä + kisoja / kilpailuun valmistautuminen

Mentaalia treeniä

Leirillä on mahdollisuus myös pienoiskivääriammuntaan. Ohjelmassa on varattu aikaa henkilökohtaiselle ohjaukselle, jos sellaiselle on tarvetta.

Valmentajat: Marko Tanskanen, Kimmo Rytönen ja osan aikaa Mari Backman-Hyrkäs ja Emmi Hyrkäs (lauantai-iltapäivä).

Perjantai 28.3.2025

Klo 12 → Vapaata lajitreeniä (sekä pienoiskivääri- että ilmakivääri)

Radat ovat tällä kertaa poikkeuksellisesti valmiina, koska maajoukkue leireilee Tanhuvaarassa ennen meitä.

- Ilmoittautuminen respassa, josta saa huoneavaimen. Sen jälkeen kannattaa heti tulla monitoimihalliin kertomaan saapumisesta ja kuulemaan tarkemmat käytännön ohjeet. Monitoimihalliin saa tuotua tavaroita takaoven kautta eli asetta ja varustelaukkua ei tarvitse kuljettaa välttämättä rappusia pitkin sisäkautta. Tavaraille on varattu säilytystila monitoimihallin läheisyydessä. Sisäkautta monitoimihalliin kuljetaan pyöröportin läpi huoneavaimella.

Noptel-testaus

Mahdollisuus kylpylän ja kuntosalin käyttöön sekä ilmakivääri- ja pienoiskivääritreeniin. Kylpylä aukeaa perjantaina klo 16. Kuntosalilla on ryhmäliikuntavaraukset klo 11–12 ja 15.15–16.15 eli noina aikoina kuntosali ei ole käytettävissämme perjantaina.

Klo 16–17 Päivällinen

Klo 17 Noptel-testaukset alkavat
Lajitreeni

Klo 20.30 Iltapala

Lauantai 28.3.2025

Klo 7.15 Aamureippailu, kokoontuminen majoitustilan edessä
Aamupala aamureippailun jälkeen

Klo 8.00 Alkuveryttely monitoimihallissa

Klo 8.45 Noptel-testausta
Kisailua, lajitreeniä

Klo 12.15 Lounastauko + lepoa

Klo 13.15 Mentaali harjoitus + keskustelutilaisuus Kaartilan luokkatilassa

- valintapiste
- maadoitusharjoitus

- hengitysharjoitus
- sisäinen asento

- Klo 15.00 Noptel-testausta
Ohjattu lajitreeni, jossa harjoitellaan maadoitusta käytännössä
- Klo 17.00 Päivällinen
- Klo 18.00 Yhteinen liikunta palloiluhallissa
- Klo 19.30 Sauna + iltapala + makkaranpaistoa (huom. siirrymme kesäaikaan su klo 03.00)

Sunnuntai 30.3.2025

- Klo 8.00 Aamureippailu + aamupala, kokoontuminen majoitustilan edessä. Jos tarvitset enemmän aikaa valmistautuaksesi kisaan, voit syödä aamiaisen aikaisemmin ja jättää aamureippailun väliin. Aamiaista on tarjolla klo 7.00 alkaen.
- Klo 9.15 60 ls leirikisa + finaali
- Jokainen miettii etukäteen, miten valmistautuu kilpailuun ja pyrkii noudattamaan suunnitelmaansa ennen leirikilpailua. Kilpailun jälkeen käydään läpi, miten valmistautuminen onnistui ja mitä kehitettävää siinä on.
 - koelaukaukset 9.15–09.30
 - start 9.30, stop 10.45
 - leirikisan päätyttyä finaaliin ilmoittautuminen (kaikki voivat osallistua)
 - ammutaan samoilta paikoilta kuin peruskisa
 - finaalin koelaukaukset 5 min
- Finaali koostuu kahdesta viiden laukauksen sarjasta sekä 14 yksittäisestä laukauksesta. Viiden laukauksen sarjaan on aikaa 250 sekuntia ja yksittäiseen laukaukseen on aikaa 50 sek. Finaali ammutaan loppuun siten, että 12 laukauksen jälkeen tippuu niin monta ampujaa, että jäljelle jää 7 kisailijaa. Sen jälkeen
- 14 ls jälkeen – 7. sija
 - 16 ls jälkeen – 6. sija
 - 18 ls jälkeen – 5. sija
 - 20 ls jälkeen – 4. sija
 - 22 ls jälkeen – 3. sija
 - 24 ls jälkeen – 2. ja 1. sijat
- Klo 12.00 Lounas
- Klo 12.45 Lajitreeniä, kisailua
- Klo 14.00 Leirin purku, toivomme kaikkien osallistuvan leirin purkuun, mutta toki ymmärrystä löytyy pitkämatkalaisille
- Klo 14.30 Päätöskeskustelu + tulevaisuuden suunnittelua Torkkelissa
- Klo 15.00 Leirin päätös