



**Tanhuvaara**  
SAVONLINNAN URHEILUOPISTO



# AMPUMAUURHEILUN VALTAKUNNALLINEN YLÄKOULULEIRITYS 2016 – 2017

Etelä-Savon urheiluakatemia ja Tanhuvaaran Urheiluopisto järjestävät neljä ampumaurheiluleiriä yläkoululaisille Tanhuvaaran Urheiluopistolla.

**Leiriajankohdat**    **10.-13.10.2016**  
                                 **29.11.-2.12.2016**  
                                 **16.-19.1.2017**  
                                 **20.-23.3.2017**

## Mitä yläkouluakatemia sisältää?

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

## Kenelle yläkoululeiri on tarkoitettu?

- 7. - 9. luokan opiskelijoille (01-03 syntyneet tytöt ja pojat)

## Opiskelu

- Leiripäivinä hoidetaan opiskelu/ tehtävät ohjatusti urheiluopistolla, 3-4 tuntia/päivä ammattiopettajan johdolla
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”

## Harjoittelu

- Leireillä harjoitellaan 2 kertaa päivässä lajivalmentajan johdolla ilma-aseilla
- Koordinoitu yksilöllinen urheilijan kehittäminen
- Ohjelmoitu harjoittelu
- Painopisteenä taito ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Monipuolinen testaus ja seuranta
- Leirien väliselle omatoimiselle jaksolle henkilökohtainen kehittämissuunnitelma

## Hakemukset

Hakemukset 1.6.2016 mennessä:  
sami.piiisila@tanhuvaara.fi.

Hakemuksen yhteyteen vapaamuotoinen teksti siitä, miksi harrastaa ampumaurheilua ja mitkä ovat tavoitteet lajissa. Valinnat leiritykseen tehdään lajivalmentajien lausuntojen perusteella. Valinnat julkaistaan 1.7.2016 mennessä.

## Tiedustelut ja lisätiedot

timo.rautio@ampumaurheiluliitto.fi  
puh. 040 820 2300

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

<http://www.tanhuvaara.fi/urheilijat/ylaekoululeirit>

## HINTA 200 €/hlö/leiri

Täysihoitohintaan sisältyy: majoitus, aamiainen, lounas, päivällinen & iltapala.

Lisäyö (su-ma) + aamiainen 45 €/hlö

## Päiväleirihinta

160 €/hlö/leiri

sis. lounaat, päivälliset sekä iltapalat.

