

## VARSY:n PIIRILEIRITYS 2024-25

Piirileiritys on tarkoitettu 12- 15 -vuotiaalle (vuosina 2009-12 syntyneille) urheilijoille sekä heidän valmentajilleen/ huoltajilleen.

Piirileiritys koostuu leiripäivistä, leiri-illoista ja taitoharjoituksista. Tämän lisäksi leiritykseen valittavat urheilijat osallistuvat kahden piirin yhteisille alueleireille Eerikkilän Urheiluopistolla.

**HUOM! Kaikki valittavat pääsevät mukaan jokaiseen tapahtumaan.**

Leiritys on kokonaisuus, johon kuuluvat piirin omat tapahtumat ja viikonloppuleirit.

**Nuorten urheilijoiden valmentajien / huoltajien odotetaan osallistuvan aktiivisesti kaikkiin leirivuoden tapahtumiin.**

Piirileirityksessä harjoitellaan pääsääntöisesti lajiryhmissä, ryhmien yhdistämiset tai jakamiset ovat mahdollisia. Lopullisesti ryhmät varmistuvat hakuajan päätyttyä.

### **VALINTAKRITEERIT:**

- 14-15v. (2009-10) B-luokka
- 13v. (2011) B-luokka
- 12v. (2012) 13v. B-luokka

Kriteerit ovat pääsääntöisesti edellä mainitut, lopullinen kriteeri leiritykseen riippuu hakijoiden määrästä.

Tulosraja pitää olla saavutettuna haetussa lajissa.

Rajat löytyvät tästä: [https://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/atoms/files/taitomerkkirajat\\_2014\\_-.pdf](https://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/atoms/files/taitomerkkirajat_2014_-.pdf)

### **LEIRIPÄIVÄT JA –PAIKAT**

▪ 25.-27.10.	alueleiri	Eerikkilä
▪ la 30.11.	piirileirityksen avausleiripäivä	Kupittaa
▪ tammikuu	leiri-ilta ryhmittäin	Kupittaa
▪ la 22.3	leiripäivä	Kupittaa
▪ huhtikuu	leiri-ilta ryhmittäin	Kupittaa
▪ 16.-18.5.	alueleiri	Eerikkilä

Leiri-iltojen ajankohdat voivat vaihtua kouluttajan ohjeiden mukaisesti.

Leiripäivien ja -iltojen lisäksi leiriläisille järjestetään taitoharjoituksia auttamaan ja tukemaan harjoittelua.

Taitoharjoitukset: (alustavat ajankohdat, voi muuttua)

- *joulukuu: telinevoimistelu*
- *helmikuu: lähtötekniikka*
- *huhtikuu: voima; SSL keskivartalo / lihaskestävyys*
- *toukokuu: SSL kehon hallinta*

### **VALMENTAJAT**

Piirileirityksen valmentajina toimivat VARSY:n omissa leiripäivissä piirin valmentajat ja yhteisillä Eerikkilän leireillä myös Satakunnan kouluttajat. Alla vakiryhmien kouluttajat:

Pikajuoksu	Joni Vainio-Kaila
Aitajuoksu	Samuli Raikunen
Kestävyysjuoksu	Tuukka Mäkinen
Pituus / 3-loikka	Topias Koukkula
Korkeus	Jussi Santalahti
Seiväs	Tommi Holttinen
Kuula	Nico Oksanen
Kiekko	
Keihäs	Ville Korte
Moukari	Toni Mäenpää

## KUSTANNUKSET

VARSYn piirileiripaketin hinta urheilijoille on 160 euroa, joka sisältää piirin omien tapahtumien leirivalmennuksen, harjoituspaikkamaksut sekä pääsylipun Paavo Nurmen –kisoihin 2024.

Alueleireistä Eerikkilä laskuttaa jokaista urheilijaa ja valmentajaa, täysihoitohinta on tällä hetkellä 128/148 euroa. (Huom, voivat muuttua!)

## HAKEMINEN LEIRITYKSEEN

Haku leiritykseen tapahtuu sähköisellä hakukaavakkeella **13.10. klo 23:59 mennessä** Varsyn sivuilla, joka ohjaa sinut täyttämään lomakkeen Suomisport-palvelun kautta.

<https://www.suomisport.fi/events/a760bd95-6df9-45e9-9dd1-052bdbf2b539>

Täytä huolellisesti hakukaavakkeen jokainen kohta yhdessä huoltajan / valmentajan kanssa. Hakemusta täyttäessään urheilija valitsee lajin, johon hän ensisijaisesti hakee sekä varalajin. Valinnat tehdään 14.10, jonka jälkeen urheilijoille lähetetään kutsut ensimmäiseen leiriviikonloppuun!

**LISÄTIETOJA**, Christian Vanttinen, VARSYn piirileirivastaava, [varsy.toimisto@gmail.com](mailto:varsy.toimisto@gmail.com) 041 310 3386