

## VARSY:n PIIRILEIRITYS 2022-23

Piirileiritys on tarkoitettu 12- 15 -vuotiaille (vuosina 2007- 10 syntyneille) urheilijoille sekä heidän valmentajilleen/ huoltajilleen.

Piirileiritys koostuu leiripäivistä, leiri-illoista ja taitoharjoituksista. Tämän lisäksi 2007-2009 syntyneet leiritykseen valittavat urheilijat osallistuvat kolmen piirin yhteisille alueleireille Eerikkilän Urheiluopistolla.

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

**Nuorten urheilijoiden valmentajien/ huoltajien odotetaan osallistuvan aktiivisesti kaikkiin leirivuoden tapahtumiin.** Eerikkilän leireillä on valmentajille / huoltajille järjestetty harjoitusten seuraamisen lisäksi luento. Näillä toimenpiteillä pyritään tukemaan paremmin nuoren urheilijan kehittymistä sekä urheilija–valmentaja -parin työskentelyä.

Piirileirityksessä harjoitellaan pääsääntöisesti lajiryhmissä, ryhmien yhdistämiset tai jakamiset ovat mahdollisia. Lopullisesti ryhmät varmistuvat hakuajan päätyttyä. Koronaan liittyvät varotoimenpiteet sekä sen hetkinen viranomaisohjeistus huomioidaan **leirityksen suunnittelussa ja toteutuksessa.**

### VALINTAKRITEERIT:

- 14-15v. (2007-08) B-luokka
- 13v. (2009) A-luokka
- 12v. (2010 13v. A-luokka (tilastoissa lähellä ikäluokan Suomen kärkeä)

Kriteerit ovat pääsääntöisesti edellä mainitut, lopullinen kriteeri leiritykseen riippuu hakijoiden määrästä. Tulosraja pitää olla saavutettuna haetussa lajissa.

### LEIRIPÄIVÄT JA –PAIKAT

|              |                                  |           |
|--------------|----------------------------------|-----------|
| ▪ 29.-30.10. | alueleiri (vain 07-09 syntyneet) | Eerikkilä |
| ▪ la 26.11.  | piirileirityksen avausleiripäivä | Kupittaa  |
| ▪ tammikuu   | leiri-ilta ryhmittäin            | Kupittaa  |
| ▪ la 25.3    | leiripäivä                       | Kupittaa  |
| ▪ huhtikuu   | leiri-ilta ryhmittäin            | Kupittaa  |
| ▪ 13.-14.5.  | alueleiri (vain 07-09 syntyneet) | Eerikkilä |

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

Taitoharjoitukset: (alustava)

|                     |  |
|---------------------|--|
| ▪ joulukuu          | <i>kehon hallinta; telinevoimistelu</i>              |
| ▪ helmikuu          | <i>nopeus/ nopeusvoima; lähtötekniikka/ hyppelyt</i> |
| ▪ maaliskuuhuhtikuu | <i>voima; levytankotekniikat, kuntopallo</i>         |
| ▪ huhtikuu          | <i>lihaskestävyys; porras-/mäkijuoksu</i>            |

## KOULUTTAJAT

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| Leirivastaava     | Christian Väänttinen |
| Pikajuoksu        | Joni Vainio-Kaila    |
| Aitajuoksu        | Samuli Raikunen      |
| Kestävyysjuoksu   | Tino-Taneli Tanttu   |
| Pituus/ 3 –loikka | Samuli Henriksson    |
| Korkeus           | Jussi Santalahti     |
| Seiväs            | Tommi Holttinen      |
| Kuula/ Kiekko     | Antti Suonpää        |
| Moukari           | Toni Mäenpää         |
| Keihäs            | Sini Hentilä         |

\*Moniottelut on omana ryhmänä vain alueleireillä, piirin omista leiri-illoista ja leiripäivissä urheilijat osallistuvat valitsemansa varalajin ryhmän koulutukseen! (2010 syntyneet, älkää valitko otteluryhmää, ryhmä on ainoastaan alueleireillä)

## KUSTANNUKSET

VARSYn piirileiripaketin hinta urheilijoille on 150 euroa, joka sisältää piirin omien tapahtumien leirivalmennuksen, harjoituspaikkamaksut, harjoituspäiväkirjan, sekä pääsylipun Paavo Nurmen – kisoihin 2023.

Alueleireistä Eerikkilä laskuttaa jokaista urheilijaa ja valmentajaa, täysihoitohinta on tällä hetkellä 85/95 euroa.

## HAKEMINEN LEIRITYKSEEN

Haku leiritykseen tapahtuu sähköisellä hakukaavakkeella **10.10. mennessä**.

Hakukaavakkeeseen (aukeaa Hämsyn sivuilla, valitse piiriksi VARSY) pääset <https://www.hamsy.net/valmennus2/piirileiritys/hakemus-piirileiritykseen/>

Täytä huolellisesti hakukaavakkeen jokainen kohta yhdessä huoltajan/valmentajan kanssa. Hakemusta täyttäessään urheilija valitsee lajin, johon hän ensisijaisesti hakee sekä varalajin.

## LISÄTIETOJA:

Christian Väänttinen  
VARSYn piirileirivastaava  
[varsy.toimisto@gmail.com](mailto:varsy.toimisto@gmail.com)  
041 310 3386