

Koronapandemiasta huolimatta VARSY:n lajikouluihin ilmoittautuminen avataan!

Tavoitteena, että lajikoulutoiminta voidaan käynnistää tammikuun aikana.

Koronaan liittyvät varotoimenpiteet sekä sen hetkinen viranomaisohjeistus huomioidaan kaikessa VARSY:n toimintojen suunnittelussa, järjestelyissä ja toteutuksessa.



# Korkeuskoulu 2021

Jos olet kiinnostunut kehittymään korkeushypyssä, tule mukaan VARSY:n järjestämään korkeuskouluun! Korkeuskoulu on tarkoitettu 13 – 15 v urheilijoille (n. tulosrajana, ikäluokan A- ja B tuloksen puoliväli). Mukaan mahtuu enintään 16 urheilijaa, jos ilmoittautuneita yli kymmenen, tällöin tulosten perusteella ilmoittautuneet urheilijat jaetaan kahteen ryhmään.

- Korkeuskoulua järjestetään Kupittaa urheiluhallissa, keväällä kelien salliessa PN-stadionilla.
- Korkeuskoulun valmentajana toimii Ville Waher.
- Korkeuskoulu sisältää kymmenen 90' harjoitusta.
- **Tavoitteena on oppia lajin perusasiat;** korkeuden juokсутekniikka ja hyppääminen. Lajissa pitää harjoitella juoksemista ja vauhdista ponnistamista ylöspäin, rimalla ja ilman rimaa.
- Korkeuskoulu kokoontuu hallissa **maanantaisin klo 18:45-20:15**. Kokoontuminen kouluttajan ohjeiden mukaan kahden-kolmen viikon välein.
- Korkeuskouluun ovat tervetulleita urheilijoiden valmentajat ja huoltajat (hallissa varauksella).
- Osallistumismaksu on 150€/urheilija, sisältäen kymmenen harjoitusta hallimaksuineen ja valmentajan / huoltajan hallimaksut.
- Ilmoittautumiset korkeuskouluun **10.1. mennessä** sähköisellä ilmoittautumislomakkeella, johon pääset <https://varsy.sporttisaitti.com/valmennus/lomakkeet/lajikoulut/>

Korkeuskoululaiset otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään kuusi.

Valinnasta ja ryhmäjaosta ilmoitetaan sähköpostitse ilmoittautumisajan päätyttyä.

Tiedustelut Ville Waher, [waher.ville@gmail.com](mailto:waher.ville@gmail.com)

