

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



# Korkeuskoulu 2022

Jos olet kiinnostunut kehittymään korkeushypyssä, tule mukaan VARSY:n järjestämään korkeuskouluun! Korkeuskoulu on tarkoitettu 12 – 15(16) 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 Kupittaan urheiluhallissa, keväällä kelien salliessa PN-stadionilla.
- Korkeuskoulun valmentajana toimii Ville Waher.
- Korkeuskoulu sisältää kymmenen 90' harjoitusta.
- **Tavoitteena on oppia lajin perusasiat;** korkeuden juoksutekniikka 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 n. kahden viikon välein.  
**Ensimmäinen kerta maanantaina 17.1.**
- Korkeuskouluun ovat tervetulleita urheilijoiden valmentajat ja huoltajat.
- Osallistumismaksu on 160€/urheilija, sisältäen kymmenen harjoitusta hallimaksuineen ja valmentajan / huoltajan halliin sisään pääsyn.
- Ilmoittautumiset korkeuskouluun **10.1. mennessä** sähköisellä ilmoittautumislomakkeella, johon pääset <https://varsy.sportisaitti.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)

