

## A-JUNIORIEN TALENT-LEIRI 17.-18.2.2018

Oletko haaveillut maajoukkueen jäseneksi pääsemisestä? Nyt sinulla on mahdollisuus näyttää taitosi Talent-leirillä ja tulla jatkossa kutsutuksi jopa harjoittelemaan tuleville leireille yhdessä Suomen maajoukkueen kanssa. Talent-leiriltä voit saada potkua kilpailu-uran alkuun. Tervetuloa SITF:n järjestämälle vuoden 2018 ensimmäiselle A-juniorien Talent-leirille Tampereen Varalaan 17.02.-18.02.2018!

### **Kenelle?**

Leiri on tarkoitettu maajoukkueetasolla kilpailemisesta kiinnostuneille Taekwon-Doa harrastaville nuorille, jotka ovat vyöarvoltaan vähintään 4 gup. Ikäraja leirillä on 13 vuotta. Leirille osallistuvilla tulee olla maksettuna Suomen ITF Taekwon-Don lisenssi. Vakuutus tulee myös olla hankittuna joko lisenssivakuutuksena tai omana vakuutuksena, koska leiriläisiä ei ole vakuutettu erikseen järjestäjän toimesta.

### **Mitä?**

Leirillä harjoitellaan monipuolisesti ja ikätasoon sopien Taekwon-Don eri osa-alueita, kuitenkin kilpailunäkökulmaa painottaen. Liikesarjojen ja ottelun lisäksi harjoitellaan myös murskauksia, joten tavallisten suojien lisäksi leirille on hyvä ottaa mukaan sisäpelikengät tai vastaavat sisätiloihin sopivat jalkineet. Myös säätilaan sopivat ulkoliikuntavarusteet ovat tarpeen.

### **Missä ja milloin?**

Leiri on kaksipäiväinen (17-18.2.2018). Leiripaikka: Tampereen Varalan urheiluopisto, Varalankatu 36, 33240 Tampere

### **Leirin opettajat:**

Leirin vastuuopettajat ovat Henna Aarnio 3.dan ja Anja Kärki 4.dan. Lisäksi leirillä vierailee myös muita opettajia.

### **Aikataulu**

Harjoitukset koostuvat pääosin kahdesta noin tunnin mittaisista osista, joiden aihealueet vaihtelevat.

### **La 17.2.**

|       |       |                                    |
|-------|-------|------------------------------------|
| 9:30  | 12:00 | Harjoitus 1 ja 2, Halli 2          |
| 11:00 | 13:00 | Lounas                             |
| 14:00 | 16:00 | Harjoitus 3 ja 4, Halli 2          |
| 16:00 | 18:00 | Päivällinen                        |
| 19:00 | 20:00 | Harjoitus 5, Halli 2               |
| 20:00 | 22:00 | Sauna, Takkahuone B + Rantasauna 3 |

20:30 21:30 Iltapala ruokasalissa

### **Su 18.2.**

8:00 9:00 Aamupala  
9:00 11:00 Harjoitus 6 ja 7, Halli 2  
11:00 12:30 Lounas

### **Leirimaksu, majoitus ja ruokailu:**

Leirimaksu (la-su) ja yhden yön majoitushinta on 92 euroa (täysihoito). Mikäli tarvittavat majoitusta kahdelle yölle (pe-su), on lisäyön sekä ylimääräisen iltapalan ja aamiaisen hinta 35 euroa. Mikäli osallistut leirille ilman majoitusta, on hinta 74 euroa ruokailuineen. Leirimaksu laskutetaan seuroittain leirin jälkeen. Maksuohjeet saat oman seurasi rahastonhoitajalta.

Ruokailut kuuluvat leirin täysihoitohintaan. Perjantaina majoittuville on tarjolla illalla iltapala ja seuraavana aamuna aamiainen. Lauantaina tarjolla on lounas, päivällinen ja iltapala. Sunnuntaina tarjolla on aamiainen ja lounas.

### **Ilmoittautuminen:**

Ilmoittautuminen tulee tehdä seuroittain liiton online-ilmoittautumisjärjestelmään [www.taekwon-do.fi/ilmottautuminen](http://www.taekwon-do.fi/ilmottautuminen) 06.02.2018 mennessä. Mikäli käyttäjätunnus puuttuu, sen saa tilattua: [lasse.kuusisto@taekwon-do.fi](mailto:lasse.kuusisto@taekwon-do.fi)

Ilmoittautuessasi kerro, haluatko yöpyä Varalassa (pe-su vai la-su). Myös huonetoveritoive kannattaa ilmoittaa. Ruokailuiden vuoksi pyydämme ilmoittamaan mahdolliset erikoisruokavaliot osoitteeseen [henna.aarnio@taekwon-do.fi](mailto:henna.aarnio@taekwon-do.fi) viimeistään 06.02.2018.

Ilmoittautuminen on sitova. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeisistä peruutuksista tulee maksaa osallistumismaksu kokonaisuudessaan. Peruutustapauksissa osallistumismaksu palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan (ei koske majoitusta eikä ruokailuja). Todistus pitää toimittaa sähköpostitse osoitteeseen [rahastonhoitaja@taekwon-do.fi](mailto:rahastonhoitaja@taekwon-do.fi) 19.02.2018 mennessä.

### **Muuta:**

Koska kyseessä on alaikäisten leiri, tarvitsemme jokaisen osallistuvan lapsen ja nuoren huoltajan yhteystiedot, josta huoltaja on tavoitettavissa leirin aikana. Huoltajan yhteystiedot kysytään ilmoittautumisen yhteydessä.

Lauantaina illalla leiripäivän päätteeksi lämpimää rantsauna. Mikäli yövyt Varalassa, sinun ei tarvitse tuoda omia petivaatteita tai pyyhkeitä.

### **Lisätietoja:**

Majoitus, ruokailu: [rahastonhoitaja@taekwon-do.fi](mailto:rahastonhoitaja@taekwon-do.fi)

Leirin sisältö: [henna.aarnio@taekwon-do.fi](mailto:henna.aarnio@taekwon-do.fi)

