**VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIA**

**KAJAANI**

**-YLEISURHEILU-**

Yleisurheilusta tulee urheiluakatemialaji lukuvuodesta 2015-16 alkaen. Tämä mahdollistaa opiskelun ja yleisurheiluvalmennuksen yhdistämisen Kajaanin lukiossa ja Kainuun ammattiopistossa.

Urheiluakatemiavalmennus toisen asteen oppilaitoksissa opiskeleville urheilijoille kattaa päivittäisvalmennusta 6 tuntia viikossa opintoihin sovitettuna. Valmennus on kokonaisvaltaista valmennusta ml. lajitekniikat, voima- ja muu tukiharjoittelu, harjoituskuormituksen hallinta ja yksilöllisten ominaisuuksien kehittäminen.

**Hakeutuminen**

Hakeminen Kajaanin lukioon ja Kainuun ammattiopistoon tapahtuu yhteishaun kautta osoitteessa [opintopolku.fi](https://opintopolku.fi/wp/fi/).  
   
Hakuaika on 21.2. – 14.3.2017. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan pyrkivän hakijan on täytettävä erillinen Hakulomake urheiluoppilaitoksiin 2017 (löytyy oppilaitosten sivuilta), joka toimitetaan koulutusliikelaitoksen hakutoimistoon 14.3.2017 mennessä osoitteeseen: Kajaanin kaupungin koulutusliikelaitos, Hakutoimisto, Ketunpolku 4, Taito 2, 87100 Kajaani.  
   
Hakijoille järjestetään pääsykokeet huhti-toukokuun aikana.

Urheiluakatemiaan pääseminen edellyttää opiskelupaikan saamista

**Lisätietoa**

[www.kajaaninlukio.fi/urheiluakatemia/](http://www.kajaaninlukio.fi/urheiluakatemia/)

<http://www.kao.fi/opiskelemaan/nuorten-koulutus/miten-haetaan/urheilijat/>

[www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi/](http://www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi/)

**YHTEYSTIEDOT:**

**Valmentaja**

Vesa Heinonen   
puh. 040-5466251

vesa.heinonen.kajaani@gmail.com

**Koordinaattori**

Tuomas Karjalainen

puh. 044-5325919

tuomas.karjalainen@kainuunliikunta.fi

**Akatemiajohtaja**

Janne Vuorinen

045-1303538

janne.vuorinen@vrua.fi

[www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi](http://www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi)

VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIA - HUIPPUJEN KASVATTAJA

Urheiluakatemian tehtävänä on nuorten urheilijoiden harjoittelun ja opiskelun kokonaisvaltainen tukeminen. Urheilijat opiskelevat paikallisissa oppilaitoksissa ja valmentautuvat Vuokatin, Rukan ja Kajaanin huippuolosuhteissa.