

Keski-Suomen aluevalmennus testipäivä

AV-testipäivä järjestetään lauantaina 15.10.2011. AV-hakemuksista on tiedotettu liiton sivuilla, joten niistä voi lukea sieltä tarkemmin ja täyttää hakemukset. Turun, Tampereen ja Jyväskylän valmennuksessa on linjattu yhteisesti, että mikäli urheilija hyväksyy AV-valintansa sähköpostilla valintojen julkistamisen jälkeen, hän sitoutuu ryhmämaksuihin ja osallistumaan yhteisiin harjoituksiin. Näin ollen suunnistusharjoituksiin ei jatkossa ilmoitauduta, vaan perustelut poissaololle ilmoitetaan sähköpostitse. Jos poissaoloja tulee kolme ilman perusteluja, katsotaan, ettei harjoittelu kiinnosta. Tärkeintä on, että jokainen, joka pyrkii aluevalmennukseen, on valmis elämään ja tekemään valintojaan pääasiassa urheilun ehdoilla. Siten siis harjoittelu on asioiden järjestyksessä kärkipäässä. Muuten on turha tavoitella huipulle tai edes omaan parhaimpaansa. Urheiluun ja harjoitteluun panostaminen on hieno mahdollisuus ja hyvä valinta nuorelle urheilijalle. Se antaa paljon eväitä elämään, sellaista mitä ei rahalla voi mitata.

AV-testipäivän ohjelma 15.10.2011:

- 9:30 verryttelyt Vaajakosken kentällä
- 10:00 5000m (H15-, D19-) / 3000m (D15-18) Vaajakosken kenttä, (H/D13-14-vuotiaat ovat tervetulleita juoksemaan 3000m)
- 11:30-12:30 lounas, Gasthaus Laajis (8 € / ilmoittautuminen 2.10. mennessä!)
- 12:30-14:00 esittelyä ja keskustelua alueen huippuvalmennuksesta
- 15:00 maastotesti 10km (H19-) / 7,5km (H15-18, D19-) / 5km (D15-18) Vuorilammella (väliaikalähtö), (H/D13-14-vuotiaat ovat tervetulleita juoksemaan 5km)

Ohjeelliset valintakriteerit aluevalmennukseen (suunnistus):

- H21 loppurankilla 100 parhaan joukossa tai SM-finaalipaikka (ei yläikärajaa!)
- D21 loppurankilla 60 parhaan joukossa tai SM-finaalipaikka (ei yläikärajaa!)
- H/D16-20 loppurankilla 30 parhaan joukossa tai SM-kilpailuissa 10 parhaan joukossa
- AV-testeihin osallistuminen (huomioidaan 14-vuotiaat H/D16-sarjaan siirtyjät)

Ryhmiiin voidaan AV-testien perusteella ja valintaryhmän harkinnalla valita 15-35-vuotiaita urheilijoita, joiden urheilullinen menestys ei täytä edellä mainittuja kriteereitä. Valintaryhmä voi niin ikään harkinnallaan valita ryhmiin 14-vuotiaita urheilijoita, jotka tulevalle kaudella kilpailevat 15-16-vuotiaiden sarjassa. Ryhmävalinnat julkistetaan 28. lokakuuta.

Mikäli haluat testipäivänä lounaan Laajiksella (myös omia eväitä voi syödä), ilmoita minulle viimeistään 2.10. osallistumisestasi ruokailuun.

ystävällisin terveisin,

Jani Lakanen

Nuorten olympiavalmentaja / KSAV-koordinaattori

Suunnistusliiton valmentajakoulutus / Nuorten maajoukkueen tukivalmentaja

040 568 6959, jani.lakanen@suunnistusliitto.fi