

TESTIHARJOITUS KEVÄÄN 2018 KEHITYSRYHMIIN

Uimahyppyseura Tiirat ry:ssä harjoittelee vuosittain noin 600 lasta, nuorta ja aikuista. Harrastepuolella jokainen voi tavoitella omia rajojaan ja onnistua, kun taas kilpapuolen uimahyppyissä seuran urheilijoilla on mahdollisuus edistyä pidemmälle ja tavoitella menestystä kansallisilla ja kansainvälisillä kilpakentillä.

Tiirujen kehitysryhmiin valitaan hyppääjiä, joilla on kilpapuolen uimahyppyissä vaadittavia ominaisuuksia sekä oma halu edistyä ja harjoitella. Harjoituksissa kehitetään monipuolisella ja hausalla tavalla yleisliikunnallisia taitoja ja kannustetaan uuden oppimiseen. Painopisteitä ovat kehonhallinta, perusakrobatia ja liikkuvuus sekä uimahyppöjen perustaitojen oppiminen. Kehitysryhmät harjoittelevat 2-3 kertaa viikossa.

Kevään 2018 kehitysryhmien testeihin kutsutaan 2009-2011 syntyneitä lapsia. Testit järjestetään seuraavasti:

- Maanantaina 6.11 klo 18:30-19:30
Mäkelänrinne
- Tiistaina 7.11 klo 17-18
Mäkelänrinne

Mukaan tarvitaan uimapuku, sisäliikuntavaatteet ja juomapullo. Tapaamme valkoisilla penkeillä valvojan kopin vieressä jumppavaatteissa, jonka jälkeen testi alkaa kuivaharjoituksella. Altaalle siirryttäessä osallistujat käyvät suihkussa joko itsenäisesti tai vanhemman kanssa; valmentajat eivät valvo suihkutiloja. Harjoitus päättyy ilmoitettuun aikaan hyppyaaltaalle, jonka jälkeen osallistujat ovat omien vanhempiansa vastuulla.



Harjoituksen hinta on viisi euroa, ja se maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautumislinkki löytyy Tiirujen nettisivuilta www.tiirat.fi kohdasta "Ilmoittautuminen". Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätietoja kehitysryhmien testeistä antaa Salla Keckman: salla.tiirat@gmail.com tai puhelimitse 050-300 8953.