

PIENTEN KILPARYHMÄ

KEVÄT 2024

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi: MA 8.1.2024 - KE 31.5.2024

Pienten kilparyhmissä tavoitellaan menestystä NSM-tasolla ja mahdollisuuksien mukaan tulevaisuudessa myös kansainvälisellä tasolla. Osa ryhmän urheilijoista on valittu Uimaliiton valmennusryhmiin.

PK1 harjoittelee 4-5 kertaa viikossa ja PK2 viisi kertaa viikossa. Jos PK1:ssä harjoittelee 4 kertaa viikossa, pois jää lähtökohtaisesti keskiviikon harjoitus. Hyppääjät jatkvaat keväällä samoissa harjoituksissa kuin syyskaudella. Jos haluat muutoksia näihin, niin ole ole yhteydessä SatuP:hen (satup.tiirat@gmail.com).

Huomatkaa keskiviikon harjoitukseen tullut muutos! Keskiviikkoisin ryhmillä on yhteinen kuiva, mutta vesiajat on keväälle erotettu.

HARJOITUSAJAT:

Pienten kilpa 1:

Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
ma	17.45-19.45	SatuP	1m, krs	
ti	16.15-18.15	SatuP	3m, 1m	
ke	15.15-17	SatuP	1m, 3m	yhteinen kuiva pk1+2
to	17.30-19.30	Kostya	1m, 3m	Alkaa vedestä
pe	16-18	SatuP	krs, 3m	

Pienten kilpa 2:

Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
ma	15.15-17.15	SatuP	1m, 3m	
ti	17.15-19.15	Kostya	3m/krs, 1m	
ke	16-18	SatuP	1m, krs	itsenäinen verra 16-16.15, kuiva pk1+2
to	15.15-17.15	SatuP	1m, 3m	
pe	17-19	Kostya	1m, krs	Alkaa vedestä, itsenäinen verra 16.45

Tiedossa olevat harjoitusten peruutukset:

- PE-SU	15.-17.3.2024	SM-kisa
- MA	25.3.2024	Kevätkilpailu
- PE-MA	29.3-1.4.2024	Pääsiäinen
- PE-SU	12.-14.4.2024	NSM-kisa
- TI-KE	30.4.-1.5.2024	Vappu
- TO	9.5.2024	Helatorstai
- KE	15.5.2024	Merkkikilpailut

Valmentaja tiedottaa tarvittaessa muista mahdollisista peruutuksista / poikkeustapauksista. Pienten kilvat osallistuvat lähtökohtaisesti yllä mainitun listan kisoihin (poislukien aikuisten SM).

TALVILOMAN HARJOITUKSET

Pienten kilvat harjoittelevat talvilomalla , mutta treeniaikoihin saattaa tulla muutoksia. Talvilomaa seuraavalla viikolla on Tukholman Gamma Cup.

HARJOITUSMAKSUT

Vuosimaksu:

Kilparyhmät maksavat vuosimaksua, jonka suuruus riippuu viikkoharjoitusten määrästä. Vuosimaksu jaetaan laskennallisesti 11 kuukaudelle, sillä heinäkuuta ei laskuteta. Heinäkuussa ryhmällä on pidempi loma. Muut lyhyemmät lomiat tai peruutukset, mukaan lukien talvi-, syys- ja joululoma, eivät vaikuta laskutettavaan määrään.

Vuosimaksun määrä:

4 x viikossa:	1595€/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 145€/kk)
5 x viikossa tai enemmän	1991€/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 181€/kk)

Korkeimmasta, 5x viikossa maksusta, on mahdollista saada n. 20% alennus, jos hyppääjä kuuluu Uimaliiton aikuisten tai nuorten maajoukkueryhmään. Alennettu maksu on sama kuin 4x viikossa harjoittelevilla.

Vuosimaksu laskutetaan 3 erässä seuraavasti:

Joulu/tammikuussa 4kk (tammi-huhtikuu)
Huhti/toukokuussa 3kk (touko-elokuu)
Elo/syyskuussa 4kk (syys-joulukuu)

Mikäli haluat maksaa kuukausittain, ole yhteydessä toimistoon.
Laskut lähetetään Ropo Capitalin kautta sähköpostitse.

Lopettaminen:

Vuosimaksua maksaville ryhmille ilmoitetaan jatkossa seuraavan kauden harjoitusajat sähköpostitse, eikä ilmoittautumista tarvitse tehdä enää kausittain. Perheen tulee sen sijaan

ilmoittaa, jos hyppääjä ei enää jatka uimahyppyjä Tiirissa. Mikäli vuosimaksulla harjoitteleva hyppääjä lopettaa, maksaa hän harjoitusmaksun siltä kuukaudelta kun lopettamispäätös on ilmoitettu seuralle ja lisäksi vielä ilmoitusta seuraavan kuukauden ajalta. Jos harjoitusmaksua on ehditty maksaa pidempi aika, tehdään vastaavasti palautus. Lopettamisesta tulee ilmoittaa sähköpostitse osoitteeseen uimahyppyseuraTiirat@gmail.com.

Jäsenmaksu: esitys vuosikokoukselle 20€ / kalenterivuosi

Jäsenmaksun määrä kalenterivuodelle 2024 päätetään yhdistyslain mukaisesti vuosikokouksessa, joka pidetään 14.12.2023. Johtokunta esittää jäsenmaksun määrän pysyvän samana eli 20 €/kalenterivuosi. Vuosikokouksen päättämä jäsenmaksu laskutetaan kalenterivuoden ensimmäisen harjoitusmaksun yhteydessä.

KILPAILUT

Seurakilpailut keväällä:

- Kevätkilpailu ma 25.3.
- Merkkkilpailu ke 15.5.

Pienten kilvan hyppääjät osallistuvat lähtökohtaisesti FC-kisoihin sekä NSM-kilpailuun. Kansalliset kilpailut keväällä:

- FC1 Kokkola 3.2.
- (SM Helsinki 15.-17.3.)
- NSM Helsinki 12.-14.4.
- FC2 aika ja paikka vielä avoin
- FC3 Vantaa 25.5.

Vuoden 2024 kisakalenteri päivittyy Uimaliiton kisakalenteriin:

<https://www.uimaliitto.fi/tapahtumat/?text=&startdate=&enddate=&lajit%5B%5D=uimahyppy&n=e>

Kansainvälinen kilpailu:

Harkinnan alla on yksi kansainvälinen kilpailu keväälle seuran resurssien salliessa. Kansainväliseen kilpailuun osallistuminen edellyttää riittävää kansainvälistä sarjaa. Tukholman kilpailu pidetään talvilomaa seuraavalla viikolla ja **mukaan voi lähteä vain hyppääjät, jotka harjoittelevat myös talvilomaviikolla.**

- pe-su 1-3.3. Gamma Cup, Tukholma

Kilpailujen kulut laskutetaan osallistujalta (kilpailumaksu sekä matka- ja majoituskulut yms.).

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Kansallisella tasolla kilpailevilla tulee olla voimassa Uimaliiton -kilpailulisenssi

(<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2024/>). Kilpailulisenssiin voi sisällyttää oston

yhteydessä Sporttiturva-tapaturmavakuutuksen, joka kattaa harjoitukset, kilpailut ja leirit. Jos

lisenssin ostaa ilman vakuutusta, tulee hyppääjällä olla oma kilpaurheilun kattava vakuutus. Lisenssikausi on 1.8.2023-31.7.2024. Suosittelemme, että kilparyhmäläisillä on lisäksi oma sairausvakuutus.

Lisätietoja lisenssi- ja vakuutusasioista Uimaliitosta ja oheisesta linkistä:

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26616/lisenssin_vakuutusseloste_23-24.pdf

SISÄÄNPÄÄSY UINTIKESKUKSEEN VESILIIKUNTAKORTILLA

Uimahalliin sisäänpääsy tapahtuu henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla (4 €). Seuran nykyisillä jäsenillä on muoviset vesiliikuntakortit jo olemassa. Niille liikuntavirasto lataa uudet harjoitusajat seuraavaa kautta varten. Korttia ei tarvitse siis hakea mistään vaan kortti on suoraan käyttövalmis.

Vesiliikuntakorttinsa hävittänyt jäsen hakee uuden kortin yllä mainituista Liikuntaviraston uimahalleista (**Pirkkolasta, Itäkeskuksesta, Jakomäestä tai Uimastadionilta**) niiden aukioloaikojen puitteissa. Uusi kortti maksaa 4 euroa.

TURVALLISUUSOHJEITA

- Tulethan harjoituksiin vain terveenä!
- Pese tai desinfioi kätesi aina tarvittaessa
- Turvallisuusohjeita saatetaan päivittää tilanteen vaatiessa

YHTEYSTIETOJEN PÄIVITYS

Mikäli yhteystietosi ovat muuttuneet, päivitä tietosi:

<https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari.nsf/Ilmoittautuminens?openform&s=n&id=3DB44C269E390CF7C22589E400350442>