



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2015

Kehitysryhmät

Kehitysryhmät on tarkoitettu lapsille, joilla on innokkuutta ja halua oppia uimahyppyä, sekä motoriset edellytykset edistyä harrastuksessa hivenen tavallista nopeampaa tahtia. Kehitysryhmien kautta lapsilla voi olla mahdollisuus nousta myöhemmin kilparyhmiin tai siirtyä jatko/harrastusryhmiin.

Kehitysryhmiin voivat ilmoittautua vain lapset, joille ko. tasoa on suositeltu. Ryhmät on jaettu sekä ikän että taitotason perusteella.

KEHITYSRYHMÄ MINIT

Kehitysryhmä mineihin on valittu on liikunnallisia 5-7 -vuotiaita lapsia (synt. 2010-2008). Ryhmä harjoittelee **2 kertaa viikossa**. Kr minit harjoittelevat liikunnan perustaitoja ja uimahyppyjen alkeisharjoitteita vielä pitkälti leikin kautta. Jos lapsellenne on suositeltu kr minit-ryhmää, mutta haluatte harjoitella vain kerran viikossa, voitte ilmoittautua pienten alkeisryhmiin.

KEHITYSRYHMÄ 1

Kehitysryhmä 1 harjoittelee **2 kertaa viikossa**. KR1:een on valittu liikunnallisia 6-8 -vuotiaita lapsia (synt. 2008-2007). Ryhmässä harjoitellaan liikunnan perustaitoja ja uimahyppyjen perusteita. Kehitysryhmä 1:lle on tarjolla 3 eri vaihtoehtoa, joista nopealla ilmoittautumisella voitte valita itsellenne sopivimman. Jos lapsellesi suositeltiin KR1-ryhmää, mutta haluatte harjoitella vain kerran viikossa, oikea ryhmätaso on pienten jatko.

KEHITYSRYHMÄ 2

Kehitysryhmä 2:ssa harjoitellaan **3 kertaa viikossa**. Ryhmään on valittu liikunnallisia, uimahyppyjen perustaidot hallitsevia 7-9 -vuotiaita (synt. 2008-2006). Jos lapsellesi suositeltiin KR2-ryhmää, mutta haluatte harjoitella vähemmän, 2006 syntyneet voivat mennä lasten harrastustus 1-nimiseen ryhmään ja nuoremmat voivat vielä ilmoittautua kehitysryhmä 1:een.

KEHITYSRYHMÄ 3

Kehitysryhmä 3 harjoittelee 4 kertaa viikossa ja tavoitteena on aloittaa pian kilpaileminen kansallisella tasolla. Ryhmään on valittu liikunnallisia, uimahyppyjen perustaidot hallitsevia 10-12 -vuotiaita (synt. 2005-2003). Jos lapsellesi suositeltiin kr 3-ryhmää, mutta haluatte harjoitella vähemmän, ole yhteydessä Tiirujen valmennuspäällikköön.

HUOM! LASTEN PUKEUTUMINEN JA PESEYTYMINEN ENNEN JA JÄLKEEN HARJOITUSAJAN ON VANHEMPIEN VASTUULLA.

Ryhmät tapaa kuivaharjoitteluvaatteissa allastilassa: valvojakopin vieressä 50 metrin altaan sivulla menevillä penkeillä, josta valmentaja hakee ryhmän.

Osallistujien tulee siis pukeutua itse tai vanhempien kanssa. Kuivaharjoituksen ja allasharjoituksen välissä ohjaaja tulee kehitysryhmä minien harjoituksessa yhdessä osallistujien kanssa naisten puolelle suihkutilaan. Muut ryhmät käyvät itsenäisesti suihkussa kuiva- ja allasharjoituksen välissä. Harjoitus päättyy hyppyaaltaalle, minkä jälkeen lapset hoitavat suihkun ja pukeutumisen itse tai vanhempien kanssa.

AIKATAULUT SYKSY 2015

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi: ke 2.9. - to 17.12.2015

Ryhmä	Aika	Ohjaajat
Kehitysryhmä minit	Ma 16.45-18	Cecilia Lotta
Kehitysryhmä minit	Pe 16.15-17.30	Cecilia Lotta
Kehitysryhmä 1	Ma 18.15-19.45	Kirsi
Kehitysryhmä 1	Ke 17.30-18	Cecilia
Kehitysryhmä 1	Ke 17.15-18.30	Kirsi
Kehitysryhmä 1	Pe 18.15-19.30	Kirsi
Kehitysryhmä 1	Ti 17.15-18.45	Noora
Kehitysryhmä 1	Pe 16.30-18	Noora
Kehitysryhmä 2	Ti 18-19.30	SatuU Tiia
Kehitysryhmä 2	To 18-19.30	SatuU Alma
Kehitysryhmä 2	Pe 18-19.30	SatuU Tiia
Kehitysryhmä 3	Ma 18-19.45	SatuP
Kehitysryhmä 3	To 18.45-20.30	SatuP
Kehitysryhmä 3	Ke 16-17.45	SatuP
Kehitysryhmä 3	Pe 16.15-18	SatuP

HARJOITUKSIA EI OLE:

- ma 12.10 - su 18.10. (syysloma)
- ke 11.11. (valmentajien koulutuspäivä)
- kehitysryhmä 1:llä harjoitus peruttu pe 25.9 (vanhempainilta)

Lomakausien aikana saatetaan tarjotaan erillisiä harjoituksia (leirejä / tiivispaketteja tms). Näistä tiedotetaan erikseen.

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista. Harjoituksia per harjoituspäivä on vähintään 13. Jos peruutukset pudottaisivat harjoitusmäärän alle sen, jatkuu ryhmä omalla ajallaan vastaavasti pidempään.

VANHEMPAINILLAT

Kehitysryhmä 1:n vanhempainilta: Pe 25.9. klo 18.30-19.40.

Kehitysryhmä 3:n vanhempainilta: To 24.9. klo 16.30-18.

Kehitysryhmä minien vanhempainillasta tiedotetaan myöhemmin.

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskuksen kahvio

KILPAILUT

Kehitysryhmien lapset osallistuvat kausittain seuran merkkikilpailuihin ja kevät-/syyskisoihin:

- la 31.10 Tiirujen syyskisa / Mäkelänrinne
- pe 18.12. Tiirujen merkkikisa / Mäkelänrinne

Valmentajan arvioidessa taidot riittäviksi lapset voivat osallistua myös kansallisiin kilpailuihin. Kilpailujen kulut laskutetaan osallistujalta (starttimaksut, valmennuksen kulut, matka- ja majoituskulut yms.)

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Seuran sisäisiin kilpailuihin eli merkkikisoihin ja kevät/syyskisoihin saa osallistua ilman kilpailulisenssiä. Kansallisen tason kilpailuihin osallistuvan tulee hankkia [Uimaliiton Blue Card kilpailulisenssi](#) 14 vuorokautta ennen kilpailua. Lisätietoja Uimaliiton sivuilta.

Kilpailevat hyppääjät on vakuutettu, kun he ovat hankkineet [Uimaliiton Blue Card kilpailulisenssin](#). Muilla hyppääjillä tulee olla joko oma vakuutus, tai he voivat hankkia seuran kautta Uimaliiton Vesipetolisenssin (7 €), jolloin heidät on vakuutettu harjoituksen ajan. Sekä kilpailulisenssin että vesipetolisenssin voimassaoloaika on 1.9.2015-31.8.2016. Kertaalleen syyskaudella hankittu lisenssi/vesipeto on voimassa siis ensi vuoden kesälle saakka.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta www.Tiirat.fi kohdasta Ilmoittaudu. Kehitysryhmäläiset ilmoittautuvat valitsemansa ryhmän kaikkiin harjoituksiin yhdellä lomakkeella.

HUOM! Ilmoittautuminen rekisteröityy vain, kun HARJOITUSMAKSU MAKSETAAN VERKKOMAKSUNA HETI ILMOITTAUTUMISEN YHTEYDESSÄ. Varaa pankkitunnukset esille. Saatte vahvistuksen sähköpostitse kustakin harjoituspäivästä, johon ilmoittaudutte.

ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA ja peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.

MAKSUT

2 kertaa viikossa 270 € / syyskausi

3 kertaa viikossa 370 € / syyskausi

4 kertaa viikossa 470 € / syyskausi

Jäsenmaksu: 10 €/kalenterivuosi.

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään harjoitusmaksuun kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Jos olet jo maksanut jäsenmaksun kevät- tai kesäkauden yhteydessä, se on voimassa kalenterivuoden loppuun saakka.

Maksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänkäynnin.

Mahdollinen sisarale 20 €/lapsi

SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

- **Yli 7-vuotiaat** Tiirujen jäsenet pääsevät uimahalliin sisään vesiliikuntakortilla. **Alle 7-vuotiaille** ei tilata korttia, koska alle 7-vuotiaat pääsevät uimahalliin ilmaiseksi.

- Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja pääset sisään **vain oman ryhmäsi harjoitusvuorolle**. Pukeutumaan voi tulla aikaisintaan puoli tuntia ennen oman harjoituksen alkamista.

Kortin saaminen

- Seura tilaa uusille jäsenelle vesiliikuntakortin Helsingin liikuntavirastosta. Tiirat tiedottaa jäseniä sähköpostitse, kun kortit on haettavissa.
- Valmiit kortit haetaan itse **henkilökohtaisesti** Liikuntaviraston uimahalleista: **Pirkkolasta, Itäkeskuksesta, Jakomäestä tai uimastadionilta**, niiden aukioloaikojen puitteissa. Alaikäiselle kortin hakee huoltaja. Huomaathan, että korttia ei saa Urheiluhallit Oy:n halleista!
- Korttia haettaessa täysi-ikäisen on esitettävä kuvallinen **henkilöllisyystodistus** (ajokortti, passi tai poliisin myöntämä henkilökortti).
- 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.

Mikäli vesiliikuntakorttisi häviää

Ota pikimmiten yhteyttä Tiirujen toimistoon: uimahyppyseuratiirat@gmail.com. Toimistolta tilaamme sinulle uuden vesiliikuntakortin. Vesiliikuntakorttinsa hävittänyt jäsen joutuu itse maksamaan uuden kortin sekä hakemaan sen yllä mainituista uimahalleista.