



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2015

Lasten harrastusryhmät

Syksylle 2015 on perustettu uusia lasten harrastusryhmiä. Lasten harrastusryhmiin voivat ilmoittautua vain hyppääjät, joille tätä tasoa on suositeltu ilmoittautumisten infoviestissä. Nuorten harrastusryhmistä on erillinen tiedote.

HARRASTUS LAPSET 1 (9-10v.)

Lasten harrastus 1:een on valittu keväällä pienten jatko 2:ssa hypänneitä lapsia. Ryhmä siis jatkaa siitä, mihin pienten jatko 2 keväällä jäi.

Vaativuutena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. 1m: 101A, avustuksella taakse kaato, eteenpäin lehmähyppy.

Tavoitteet: 1m: 101C, taakse kaato itsenäisesti / 201A, sisäänhypyn alkeisharjoitteet. 3m: pää edellä veteenmenot eteenpäin.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa.

HARRASTUS LAPSET 2 (8-10v.)

Vaativuutena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteen menot eteenpäin 3 m, hyppy 1m: eteenpäin hyppy suorana/kerien (101A/C), taaksekaato / taaksepäin hyppy pääedellä (201A), eteenpäin lehmähyppy.

Tavoitteet: 1m: 101C, 201A. Sisäänpäin hypyn ja eteenpäin vartin harjoitteet. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Ole yhteydessä Tiirujen toimistoon, mikäli olet kiinnostunut kolmannesta harjoituksesta.

HARRASTUS LAPSET 3 (9-11v.)

Vaativuutena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteenmenot eteenpäin 3m, hyppy 1m: eteenpäin hyppy suorana/kerien (101A/C), taaksekaato / taaksepäin hyppy pääedellä (201A), sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet.

Tavoitteet: 101C, 201A, sisäänpäin lehmähyppy / sisäänpäin hyppy pääedellä (401c), eteenpäin vartin harjoitteet. Monipuoliset veteenmenot 3m. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmällä on 3 harjoitusta viikossa. Jos haluat harjoitella vain 2 kertaa viikossa, esitä ilmoittautumisen yhteydessä toiveesi harjoituspäivistä.

HUOM! Harjoitukset alkavat Mäkelänrinteessä valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joista valmentaja hakee ryhmän. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa, eikä kuivatilan välineitä saa käyttää yksin.

AIKATAULUT

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus
Kausi: Pe 4.9. - to 17.12.2015

Ryhmä	Aika	Ohjaaja	Teline	alustavasti
Harrastus lapset 1	Ti 16-17.15	Hilma	pikkulauta	alussa vesi!
Harrastus lapset 1	To 16.30-17.45	Hilma	pikkulauta+3m	alussa vesi!
Harrastus lapset 2	Ti 18-19.15	Nea	3m+1m	
Harrastus lapset 2	To 17.45-19	Nea	1m	
Harrastus lapset 3	Ti 17.15-18.30	Hilma	pikkulauta+3m	
Harrastus lapset 3	To 18-19.15	Hilma	1m/krs	
Harrastus lapset 3	Pe 16.30-17.45	Hilma	pikkulauta/krs	

HARJOITUKSIA EI OLE:

- ti 22.9. (vanhempainilta)
- ma 12.10 - su 18.10. (syysloma)
- ke 11.11. (valmentajien koulutuspäivä)

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.

VANHEMPAINILTA

Harrastusryhmien yhteinen vanhempainilta pidetään ti 22.9. klo 17-18.30 Mäkelänrinteen uintikeskuksen kahviossa.

Kilpailut Halukkaat voivat osallistua kausittain seuran merkkikilpailuihin ja valmentajan arvioidessa taidot riittäviksi myös mm. Finn Cup -kilpailuihin. Kilpailujen kulut laskutetaan osallistujalta (starttimaksut, valmennuksen kulut, matka- ja majoituskulut yms.)

Merkkikilpailut hypätään pe 18.12. Mäkelänrinteessä

Vakuutus Kilpailevat harrastusryhmäläiset 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 voimassaolokausi on 1.9.2015-31.8.2016. Ne tulee siis uusia nyt syksyllä. Seuran sisäisiin kilpailuihin eli merkkikisoihin saa osallistua ilman kilpailulisenssiä.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta www.Tiirat.fi kohdasta Ilmoittaudu. Lasten harrastusryhmä ilmoittautuu valitsemansa ryhmän kaikkiin harjoituksiin yhdellä lomakkeella. Jos lasten harrastus 3-ryhmässä haluat harjoitella vain 2 kertaa viikossa, esitä ilmoittautumisen yhteydessä toiveesi harjoituspäivistä.

HUOM! Ilmoittautuminen rekisteröity 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

Jäsenmaksu: 10 €/kalenterivuosi.

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään harjoitusmaksuun kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Jos olet jo maksanut jäsenmaksun keväät- 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.