



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2015

Nuorten harrastusryhmät

Nuorten harrastusryhmiä on suositeltu keväällä harrastus 1:ssä ja harrastus 2:ssa hypänneille. Uusista lasten harrastusryhmistä on erillinen tiedote.

HARRASTUS NUORET 1 (10-14v.)

Vaativuutena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteen menot eteenpäin 3 m, hypyt 1m: 101C, sisäänpäin hypyn lähtö/401C, 201A.

Tavoitteet: Taaksepäin veteen menot 3m, 401C, 201C, 102C/103C. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa.

HARRASTUS NUORET 2 (12-16v.)

Vaativuutena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteen menot eteenpäin ja taaksepäin 3m, hypyt 1m: 101C, 201A/C, 401C.

Tavoitteet: Perushypyt ja voltit eri suuntiin. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Valittavissa on kaksi eri ryhmää tällä tasolla.

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

AIKATAULUT

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus ti, to, pe
Pirkkolan uimahalli: su

Kausi: Pe 4.9. - to 17.12.2015

Ryhmä	Aika	Ohjaajat	Teline alustavasti	Paikka
Harrastus nuoret 1	Ti 16.45-18	Nea	3m+1m	Mäkelänrinne
Harrastus nuoret 1	To 16.30-17.45	Nea	krs	Mäkelänrinne
Harrastus nuoret 2	Ti 19.30-20.45	Julia	3m	Mäkelänrinne
Harrastus nuoret 2	Su 17.45-19	Julia	1m/3m/krs	Pirkkola
Harrastus nuoret 2	To 18.45-20	Mikko	3m/krs	Mäkelänrinne
Harrastus nuoret 2	Pe 17.45-19	Mikko	1m	Mäkelänrinne

HARJOITUKSIA EI OLE:

- ti 22.9. (vanhempainilta)
- ma 12.10 - su 18.10. (syysloma)
- ke 11.11. (valmentajien koulutuspäivä)
- su 6.12. (itsenäisyyspäivä)

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 uusiksi nyt syksyllä. Seuran sisäisiin kilpailuihin eli merkkikisoihin saa osallistua ilman kilpailulisenssiä.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta www.Tiirat.fi kohdasta Ilmoittaudu. Nuorten harrastusryhmä ilmoittautuu 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

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.