

## KUTSU TIIROJEN SYYSKILPAILUUN

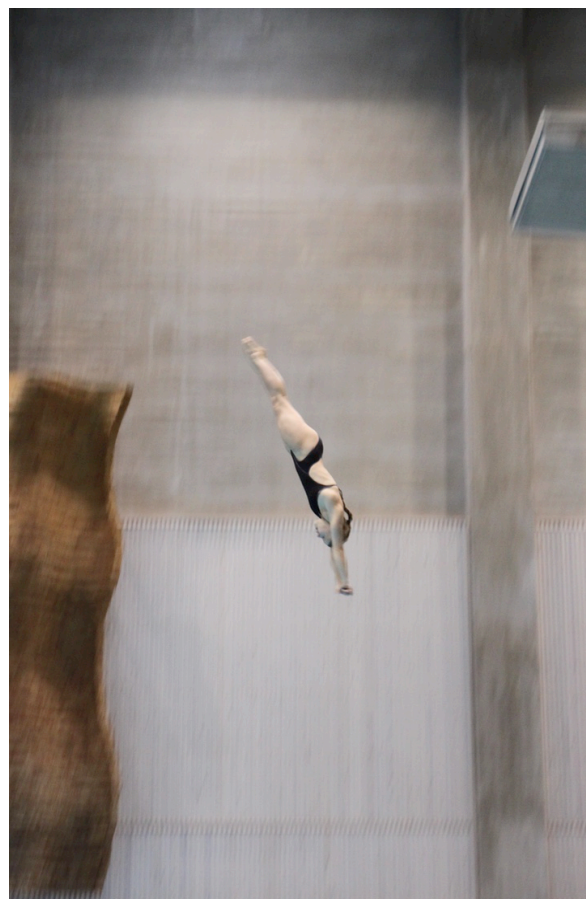
**Lauantaina 31.10.2015 klo 10 - n. 14**

Tiirat kutsuu kehitys-, esikilpa-, kilpaharrastus- ja pienten kilpa 2 -ryhmien hyppääjät seuran sisäiseen Syyskilpailuun. Kilpailussa ei hypätä ikäluokittain vaan seitsemällä eri tasolla. Kilpailuhypyt löytyvät kutsun alta. Valmentajat sijoittavat lapset oikealle kilpailutasolle.

**Aika** la 31.10.2015 klo 10:15 - n. 14

**Paikka** Mäkelänrinteen uintikeskus

**Harjoittelu** klo 9-10:15, paitsi tasolla 1 kilpailevilla klo 10.



### **Ilmoittautuminen:**

Viimeistään maanantaina 26.10.2015 klo 12 Tiirujen sivuilta kohdasta Ilmoittautuminen tai alla olevaa linkkiä käyttäen:

<https://www.ilmari.fi/tietoverkko/isoilmari.nsf/ilmoittautuminens?openform&s=n&id=FD77F9BE8CD4141DC2257EDD00479521>

### **Kilpailumaksu:**

8 euroa, joka maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautuminen rekisteröityy vain, jos maksu suoritetaan heti ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksuna.

Mikäli hyppääjä haluaa ilmoittautua kilpailuun ma 26.10. klo 12 jälkeen, on osallistumismaksu nelinkertainen eli 32 euroa. Mitään ilmoittautumisia ei kuitenkaan oteta vastaan enää to 29.12. klo 12 jälkeen.

### **Aikataulu:**

Taso 1 hypätään ensimmäisenä lajina klo 10:15 alkaen. Seuraavat lajit ovat järjestyksessä tasot 2, 3, 4, 5, 6 ja 7. Kisapäivä päättyy arviolta klo 14.

### **Tapaamispaikka ja varusteet:**

Uimahallin valkoisilla penkeillä n. klo 9:05 kuivavarusteissa. Uimahalli aukeaa klo 9, joten tule penkeille niin nopeasti kuin pystyt. Tasolla 1 kilpailevilla tapaaminen klo 10 valkoisilla penkeillä, josta mennään suoraan altaalle.

Mukaan tarvitaan uimapuku, jumppavaatteet, pyyhe, vesipullo ja paljon iloista mieltä!

## **Vanhemmille tutustuminen kilpailun järjestämiseen liittyviin tehtäviin**

Tiirat järjestää vuodessa noin 5-7 kilpailutapahtumaa. Kilpailujärjestelyt hoidetaan vanhempien vapaaehtoisvoimin, jotta valmentajat voivat keskittyä kilpailutilanteessa valmentamiseen. Toivomme uusia innokkaita vanhempia mukaan Tiirujen toimintaan!

Syyskilpailun yhteydessä vanhemmille tarjotaan mahdollisuus tulla tutustumaan kilpailun järjestämiseen liittyviin tehtäviin. Kilpailun aikana käydään yhdessä läpi mm. uimahyppykilpailuissa käytettävää pistelaskujärjestelmää ja muita kilpailujärjestelyihin liittyviä helppoja tehtäviä. Osallistuminen ei edellytä vanhemmilta uimahyppytuntemusta tai aiempaa kokemusta vastaavista tehtävistä.

Ilmoitathan osallistumisestasi etukäteen Tiirujen sivuilta kohdasta Ilmoittautuminen tai alla olevaa linkkiä käyttäen:

<https://www.ilmari.fi/tietoverkko/isoilmari.nsf/ilmoittautuminens?openform&s=n&id=5346B71970DDC6F7C2257EDE002BBAAF>

## **TERVETULOA SYYSKILPAILUUN JA TUTUSTUMAAN UIMAHYPPYIHIN!**

### **KILPAILUHYPYT TASOITTAIN**

#### **Tiirujen syyskilpailu 31.10.2015**

**Huom: Valmentaja valitsee sopivan tason. Taso ei tarvitse ilmoittaa ilmoittautumisen yhteydessä!**

#### **Taso 1**

4 hyppyä:

- 100a ky (eteenpäin jalat edellä, kädet ylhäällä)
- 200a ky (taaksepäin jalat edellä, kädet ylhäällä)
- polvikaato
- taittokaato

Teline: reuna

Kaikki hypyt tehdään reunalta valmentajan avustuksella. Kädet ovat ylhäällä jalat edellä hypyissä.

Hyppääjät ovat rivissä reunalla ja hyppäävät vuorotellen. Tasolla 1 ei anneta pisteitä, vaan kaikki osallistujat saavat osallistumispalkinnon.

## **Taso 2**

4 hyppyä:

- 100a ky/ka (eteen jalat edellä suorana)
- 100c ky/ka (eteenpäin jalat edellä kerien)
- 200a ky/ka (taaksepäin jalat edellä suorana)
- tk (taittokaato)

Teline: 1m kerros

Huomioita: Valmentaja avustaa hyppääjiä hypyn aikana. Jalat edellä hypyissä kädet saa olla veteen tultaessa ylhäällä tai alhaalla.

## **Taso 3**

4 hyppyä:

- 3 krs: 100a ka (eteenpäin jalat edellä)
- 1m: 200a ka (taaksepäin jalat edellä)
- 1m: 010 (kaato eteenpäin)
- 1m: 020a (taaksepäin suorakaato)

Teline: 3m kerros + 1m lauta

Huomioita: Jalat edellä hypyissä kädet alas veteen tultaessa (joko käsien tuominen ylhäältä sivukautta alas tai käsiliike ja käsien tuonti sivukautta alas).

Valmentaja saa auttaa taaksepäin kaadossa.

## **Taso 4**

5 hyppyä:

- 3m krs: 010 (eteenpäin kaato pää edellä)
- 3m krs: 100a ka (eteenpäin jalat edellä)
- 1m: 200a ka (taaksepäin jalat edellä)
- 1m: 101a/b/c (eteenpäin hyppy pää edellä)
- 1m: 020a/201a/b/c (taaksepäin kaato/hyppy pää edellä)

Teline: 3m kerros + 1m lauta

Huomioita: Jalat edellä hypyissä kädet alas veteen tultaessa (joko käsien tuominen ylhäältä sivukautta alas tai käsiliike ja käsien tuonti sivukautta alas).

Eteenpäin hypyn voi tehdä suorin vartaloin, kerien tai taittaen, mutta vaikeusaste kaikissa 1.2.

Taakse kaadon vaikeusaste 1.0. Taakse hypyn vaikeusaste vaikeusastetaulukon mukaan.

## **Taso 5**

5 hyppyä:

- 3 krs: 010 / 020 (kaato pää edellä eteen- tai taaksepäin)
- 1m: 4 hyppyä. Mukana saa olla myös eteen ja taakse jalat edellä hypyt.

Teline: 3m kerros + 1m lauta

Huomioita: Jalat edellä hyppyissä kädet alas veteen tullessa (joko käsien tuominen ylhäältä sivukautta alas tai käsiliike ja käsien tuonti sivukautta alas).

### **Taso 6**

5 hyppyä:

- 3m: 010 / 020 (kaato pää edellä eteen- tai taaksepäin)
- 3m: 4 hyppyä. Mukana saa olla myös eteen ja taakse jalat edellä hyppy.

Teline: 3m lauta

Huomioita: Jalat edellä hyppyissä kädet alas veteen tullessa (joko käsien tuominen ylhäältä sivukautta alas tai käsiliike ja käsien tuonti sivukautta alas).

### **Taso 7**

5 hyppyä:

- krs: 5 hyppyä. Mukana saa olla myös eteen ja taakse kaadot.

Teline: kerros 3-10 m