



UIMAHYPPYSEURA TIIRAT

MERKKIKILPAILUT PE 18.12.2015

Kilpailuaika ja paikka:

Perjantaina 18.12. klo 17 alkaen Mäkelänrinteen Uintikeskuksessa.

Harjoittelu ja tapaamispaikka:

Kilparyhmien ja kilpaharrastusryhmien (TOP, PK1 ja PK2, KH1, KH2) verryttely klo 15.15 alkaen ja muiden ryhmien klo 16.15. alkaen. Tapaaminen kuivana uimahallin puolella valkoisilla penkeillä, josta valmentajat hakevat hyppääjät.

Lajijärjestys / aikataulu:

Kilpailut hypätään alla näkyvässä järjestyksessä. Tarkempi aikataulu löytyy perjantaina kilpailupaikalta.

- Seurapalkintojen jako
- Kultamerkki
- Perusmerkki
- Rautamerkki
- Pronssimerkki
- Hopeamerkki
- Aikuisten sarjat

Lajien hyppyvaatimukset löytyvät kutsun lopusta.

Ilmoittautuminen:

Ilmoittautuminen ma 14.12. klo 12 mennessä Tiirien kotisivuilta (tiirat.fi) kohdasta Ilmoittautuminen. Valmentajat valitsevat hyppääjälle sopivan kilpailutason. Suora linkki ilmoittautumislomakkeeseen:

<https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari.nsf/ilmoittautuminens?openform&s=n&id=7DEB5FE59FD1FB24C2257EDE00336056>

Kilpailumaksu:

Kilpailuun ilmoittautuessa maksetaan 8 euron osallistumismaksu. Ilmoittautuminen rekisteröityy vain, jos maksu on suoritettu verkkomaksuna heti ilmoittautumisen yhteydessä. Varaa siis pankkitunnukset esille ilmoittautuessasi.

Jälki-ilmoittautumismaksu ma 14.12. klo 12 jälkeen on nelinkertainen eli 32 euroa. Mitään ilmoittautumisia ei oteta vastaan enää ke 16.12. klo 12 jälkeen.

Tiedustelut:

Oman ryhmän valmentajalta.

Muutokset & peruutukset

Ilmoittautuminen on sitova. Sairastapauksissa ilmoitus peruutuksesta Sadulle: satup.tiirat@gmail.com.

TERVETULOA!

HYPÄTTÄVÄT LAJIT

Perusmerkki

100A (eteenpäin hyppy jalat edellä), 200A (taaksepäin hyppy jalat edellä), taittokaato.

Kädet tulevat hypyn lopussa joko ylös tai alas.

Teline: 1 metrin kerrostaso

Merkkiraja: 12 p (1 tuomari).

Taso jaetaan tarvittaessa 2008 tai myöhemmin ja 2007 tai aiemmin syntyneisiin.

Rautamerkki

100A (eteenpäin hyppy jalat edellä), 200A (taaksepäin hyppy jalat edellä), 101A/B/C (eteenpäin hyppy pää edellä.)

Kädet tulee viedä jalat edellä tulevissa hypyissä alas. Eteenpäin hypyissä kerroin on 1.2 suoritustavasta riippumatta.

Teline: 1m ponnahduslauta

Merkkiraja: 45 p

Pronssimerkki

100A, 200A, veteenmeno + 3 hyppyä eri suuntiin.

Kädet tulee viedä jalat edellä tulevissa hypyissä alas.

Teline: 1 metrin ponnahduslauta, paitsi veteenmeno 3m

Merkkiraja: 110 p

Hopeamerkki

3 (5.4) + 3 hyppyä

Teline: 1m ponnahduslauta

Merkkiraja: 150 p

Kultamerkki

3 (5.4) + 3 hyppyä

Teline: kerros

Merkkiraja: 160 p

Aikuisten perus-, rauta-, pronssi-, hopea- ja kultamerkkisuorituksissa hypyt ovat yllä luetellut.

Aikuiset voivat suorittaa myös 1m kultamerkin: 5 (9.0) + 3 hyppyä, jossa merkkiraja 250 p.

Aikuisten harjoittelu ennen lajin alkua.