



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2016

Pienten ja isojen jatkoryhmät

PIENTEN JA ISOJEN JATKORYHMÄT

Jatkoryhmät on tarkoitettu alkeiskurssin suorittaneille harrastajille, joille on suositeltu jatkotaso. Jatko 1-ryhmät harjoittelevat kerran viikossa, mutta halutessaan voi ilmoittautua useampaan eri ryhmään. Isojen jatko 2 –ryhmät harjoittelevat 2 kertaa viikossa. Harjoitus kestää 45-60 min ryhmästä riippuen ja sisältää aina sekä kuivaharjoitusosuuden että allasharjoittelun.

Kuivaharjoittelussa verrytellään, tehdään voimistelun tyyppistä akrobatiaa, hypitään trampoliinilla sekä tehdään liikkuvuus- ja voimaharjoituksia oman kehon painolla.

Altaalla harjoitellaan uimahyppyjen perusteita monipuolisesti altaan reunalla, ponnahduslaudoilta ja kerrostasoilta. Kukin hyppääjä harjoittelee oman tasoisessa/ikäisessä ryhmässä, kunnes seuraavan tason pääsyaatimukset on saavutettu. Tämä vie yksilöllisesti n. 1-2 harjoitusvuotta.

PIENTEN JATKO 1 (6–9-v)

Pääsyaatimus: kuivalla kuperkeikka eteenpäin ja taaksepäin, käärynpyörä. **Altaalla** pää edellä veteenmeno 1 m ja hyppy jalat edellä 3m.

Tavoitteet kuivalla: päälläseisonta, vartalon tiukkuus, liikkuvuus, nopeus, voima.

Tavoitteet vedessä: taaksepäin pää edellä 1m, taittokaato 1m, pää edellä hyppy reunalta.

Pienten jatko 1:stä siirrytään isojen jatkoon, lasten harrastusryhmiin tai kilpailuihin tähtääviin ryhmiin.

ISOJEN JATKO 1 (10–14-v)

Pääsyaatimus: Kuivalla kuperkeikka eteenpäin ja taaksepäin, käärynpyörä. **Altaalla** taittokaato 1m, hyppy jalat edellä 3m, delfiini/taaksepäin pää edellä 1 m.

Tavoitteet kuivalla: päälläseisonta/käsinseisonta, esiponnistus/vauhti, vartalon tiukkuus, liikkuvuus, nopeus, voima

Tavoitteet vedessä: veteen meno eteenpäin 3m, 101A/C, taaksepäin kaato/201a, sisäänhypyn alkeisharjoitteet.

Isojen jatko 1:stä siirrytään Isojen jatko 2:een tai harrastusryhmiin. Isojen jatko 1-tasolla voi harjoitella uimahyppyjä pidemmänkin aikaa, jos haluaa harrastaa vain kerran viikossa.

ISOJEN JATKO 2 (10-14-v)

Pääsyaatimus: Kuivalla kuperkeikka eteenpäin ja taaksepäin, käärynpyörä, päälläseisonta. **Altaalla** taittokaato 3m, taaksepäin pää edellä 1 m, 101c, sisäänhypyn alkeisharjoitteet.

Tavoitteet kuivalla: käsinseisonta, esiponnistus/vauhti, vartalon tiukkuus, liikkuvuus, nopeus, voima

Tavoitteet vedessä: erilaisia veteenmenoja eteenpäin ja taaksepäin 3m, 101C, 401C, 201A.

Isojen jatko 2:ssa uimahyppyjä voi harrastaa pidempäänkin, ja taitojen karttuessa siirrytään harrasteryhmiin.

AIKATAULUT

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus (ma-pe ryhmät)
Pirkkolan uimahalli (sunnuntain ryhmät)

Kausi: **MÄKELÄNRINNE To 21.1. - pe 13.5.2016**
PIRKKOLA SU 10.1. - su 24.4.

Ryhmä	Aika	Ohjaaja	Teline alustavasti	Paikka
Jatko pienet	Ma 16.45-17.30	Seela	kr	Mäkelänrinne
Jatko pienet	Ma 18.30-19.15	Seela	pikkulauta, 1m kr	Mäkelänrinne
Jatko pienet	Ti 17.30-18.15	Laura M	3m/reuna+pikkulauta	Mäkelänrinne
Jatko pienet	Ti 19.15-20	Nea	pikkulauta	Mäkelänrinne
Jatko pienet	Ke 18.30-19.15	Kirsi	kr	Mäkelänrinne
Jatko pienet	To 17.15-18	Laura M	kr	Mäkelänrinne
Jatko pienet	Pe 17.30-18.15	Kirsi	kr+pikkulauta	Mäkelänrinne
Jatko isot 1	Ma 15.45-16.30	Cecilia	pikkulauta	Mäkelänrinne
Jatko isot 1	Ma 17.15-18	Ella M	kr+1m	Mäkelänrinne
Jatko isot 1	Ma 17.30-18.15	Kirsi	kr+1m	Mäkelänrinne
Jatko isot 1	Ma 19.45-20.30	Seela	pikkulauta	Mäkelänrinne
Jatko isot 1	To 19.45-20.30	Alma	pikkulauta	Mäkelänrinne
Jatko isot 1	Pe 15.15-16	Lotta, Eveliina	pikkulauta	Mäkelänrinne
Jatko isot 1	Pe 19.45-20.30	Kirsi	pikkulauta	Mäkelänrinne
Jatko isot 2, 2x vk	Ma 17.30-18.30	Seela	pikkulauta+kr	Mäkelänrinne
	Pe 15.30-16.30	Hilma	pikkulauta	Mäkelänrinne
Jatko isot 2, 2x vk	Ke 19.30-20.30	Kirsi	pikkulauta	Mäkelänrinne
	Su 16.45-17.45	Alma, Cecilia	1m/3m/kr	PIRKKOLA
Jatko isot 2, 2x vk	Ti 18.30-19.30	Laura M	3m+1m	Mäkelänrinne
	To 16-17	Jouni	pikkulauta	Mäkelänrinne

HUOM! Isojen jatko 2:ssa on kolme ryhmää, jotka harjoittelevat 2 kertaa viikossa. Harjoituspäiviä ei voi vaihtaa/valita eri ryhmien välillä. Kerran viikossa harjoittelevat voivat mennä myös Isojen jatko 1-tasolle.

HARJOITUKSIA EI OLE:

- pe 29.1 - su 31.1. (HSM-kilpailut Mäkelänrinteessä. PIRKKOLAN HARKAT NORMAALISTI)
- ma 22.2 - su 28.2. (talviloma)
- ti 15.3. (kevätkisa)
- ke 6.4. (valmentajien koulutuspäivä)
- to 24.3. - ma 28.3. (pääsiäisloma)
- la 30.4. - su 1.5. (vappu)
- to 5.5. - su 8.5. (Härveli Diving Cup)
- pe 20.5. (merkkikilpailut)

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.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta www.Tiirat.fi kohdasta Ilmoittaudu. Jatko 2-ryhmiin ilmoittaudutaan kerralla kahteen harjoitukseen. Jatko 1-tasolla, jos haluat useamman harjoituksen viikossa, tee ilmoittautuminen erikseen kuhunkin valittuun harjoitusryhmään.

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

1 kerran viikossa 160 € / kevätkausi
2 kertaa viikossa 260 € / kevätkausi
3 kertaa viikossa 360 € / kevätkausi

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 sisäänpääsyn.

Mahdollinen sisarale 20 €/lapsi

Sisaralen saa yhden kerran / harjoituskausi / lapsi.

Maksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksun sekä pienten/isojen jatko 1:ssä harjoituksen aikaisen vakuutuksen.

VAKUUTUS

Osallistujalla tulee olla oma vakuutus tai osallistuja voi hankkia seuran kautta Uimaliiton Vesipetolisenssin, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (7€). Vesipetolisenssin voimassaolokausi on 1.9.2015-31.8.2016. Kertaalleen syys- tai kevätkaudella hankittu vesipeto on voimassa siis vielä kesän 2016.

MÄKELÄNRINTEEN UINTIKESKUKSEN REMONTTI 29.3 ALKAEN

Mäkelänrinteen uintikeskuksessa tehdään keväällä puku-, sauna- ja suihkutilojen remontti. Uimahalli sulkeutuu remontin vuoksi yleisöltä 22.3. Seurat saavat jatkaa harjoittelua uimahallissa.

Huomaattehan, että remontin aikana:

- Käytössä on vain ryhmäpukuhuoneet ja niiden yhteydessä olevat suihkut. Saunat eivät ole käytössä ja suihkuja on rajoitetusti.
- Ryhmäpukuhuoneissa ei riitä kaappeja kaikille, joten hallille ei kannata ottaa arvoesineitä mukaan.
- Remontista voi tulla melu-, haju- ja pölyhaittaa tms, johon Tiirat ei voi vaikuttaa.

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.