



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2016

Kehitysryhmät

Kehitysryhmät on tarkoitettu lapsille, joilla on innokkuutta ja halua oppia uimahyppyä, sekä motoriset edellytykset edistyä harrastuksessa hivenen tavallista nopeampaa tahtia. Kehitysryhmien kautta lapsilla voi olla mahdollisuus nousta myöhemmin kilparyhmiin tai siirtyä jatko/harrastusryhmiin.

Kehitysryhmiin voivat ilmoittautua vain lapset, joille ko. tasoa on suositeltu. Ryhmät on jaettu sekä ikän että taitotason perusteella.

KEHITYSRYHMÄ MINIT

Kehitysryhmä mineihin on valittu on liikunnallisia 5-7 -vuotiaita lapsia (synt. 2010-2008). Ryhmä harjoittelee **2 kertaa viikossa**. Kr minit harjoittelevat liikunnan perustaitoja ja uimahyppyjen alkeisharjoitteita vielä pitkälti leikin kautta. Jos lapsellenne on suositeltu kr minit-ryhmää, mutta haluatte harjoitella vain kerran viikossa, voitte ilmoittautua pienten alkeisryhmiin.

KEHITYSRYHMÄ 1

Kehitysryhmä 1 harjoittelee **2 kertaa viikossa**. KR1:een on valittu liikunnallisia 6-8 -vuotiaita lapsia (synt. 2009-2007). Ryhmässä harjoitellaan liikunnan perustaitoja ja uimahyppyjen perusteita. Kehitysryhmä 1:lle on tarjolla 3 eri vaihtoehtoa, joista nopealla ilmoittautumisella voitte valita itsellenne sopivimman. Jos lapsellesi suositeltiin KR1-ryhmää, mutta haluatte harjoitella vain kerran viikossa, oikea ryhmätaso on pienten jatko.

KEHITYSRYHMÄ 2

Kehitysryhmä 2:ssa harjoitellaan **3 kertaa viikossa**. Ryhmään on valittu liikunnallisia, uimahyppyjen perustaidot hallitsevia 7-9 -vuotiaita (synt. 2008-2006). Jos lapsellesi suositeltiin KR2-ryhmää, mutta haluatte harjoitella vähemmän, 2006 syntyneet voivat mennä lasten harrastustus 1-nimiseen ryhmään ja nuoremmat voivat vielä ilmoittautua kehitysryhmä 1:een.

KEHITYSRYHMÄ 3

Kehitysryhmä 3 harjoittelee 4 kertaa viikossa ja tavoitteena on aloittaa pian kilpaileminen kansallisella tasolla. Ryhmään on valittu liikunnallisia, uimahyppyjen perustaidot hallitsevia 10-12 -vuotiaita (synt. 2005-2003). Jos lapsellesi suositeltiin kr 3-ryhmää, mutta haluatte harjoitella vähemmän, ole yhteydessä Tiirujen valmennuspäällikköön.

HUOM! LASTEN PUKEUTUMINEN JA PESEYTYMINEN ENNEN JA JÄLKEEN HARJOITUSAJAN ON VANHEMPIEN VASTUULLA.

Ryhmät tapaa kuivaharjoitteluvaatteissa allastilassa: valvojakopin vieressä 50 metrin altaan sivulla menevillä penkeillä, josta valmentaja hakee ryhmän.

Osallistujien tulee siis pukeutua itse tai vanhempien kanssa. Kuivaharjoituksen ja allasharjoituksen välissä ohjaaja tulee kehitysryhmä minien harjoituksessa yhdessä osallistujien kanssa naisten puolelle suihkutilaan. Muut ryhmät käyvät itsenäisesti suihkussa kuiva- ja allasharjoituksen välissä.

Harjoitus päättyy hyppyaltaalle, minkä jälkeen lapset hoitavat suihkun ja pukeutumisen itse tai vanhempien kanssa.

AIKATAULUT

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus
Kausi: To 7.1. - ma 30.5.2016

Ryhmä	Aika	Ohjaaja	Teline alustavasti	Paikka
Kehitysryhmä minit	Ma 16.45-18	Cecilia, Lotta	pikkulauta	Mäkelänrinne
Kehitysryhmä minit	Pe 16.15-17.30	Cecilia, Lotta	pikkulauta	Mäkelänrinne
Kehitysryhmä 1	Ma 18.15-19.45	Kirsi	krs	Mäkelänrinne
Kehitysryhmä 1	Ke 17.30-19	Cecilia	m	Mäkelänrinne
Kehitysryhmä 1	Ke 17-18.30	Kirsi	pikkulauta/krs/3m	Mäkelänrinne
Kehitysryhmä 1	Pe 18.15-19.30	Kirsi	pikkulauta	Mäkelänrinne
Kehitysryhmä 1	Ti 17.15-18.45	Noora	1m krs	Mäkelänrinne
Kehitysryhmä 1	Pe 16.30-18	Noora	pikkulauta	Mäkelänrinne
Kehitysryhmä 2	Ma 17.45-19.15	Tiia	krs	Mäkelänrinne
Kehitysryhmä 2	To 18.15-19.40	Alma	1m+3m	Mäkelänrinne
Kehitysryhmä 2	Pe 18-19.30	Tiia	1m+pikkulauta	Mäkelänrinne
Kehitysryhmä 3	Ma 18-19.45	SatuP	m	Mäkelänrinne
Kehitysryhmä 3	Ke 16-17.45	SatuP, Eveliina	3m, krs	Mäkelänrinne
Kehitysryhmä 3	To 18.45-20.30	SatuP	3m/krs, 1m	Mäkelänrinne
Kehitysryhmä 3	Pe 16.15-18	SatuP	1m, krs	Mäkelänrinne

HARJOITUKSIA EI OLE:

- pe 29.1 - su 31.1. (HSM-kilpailut Mäkelänrinteessä)
- ma 22.2 - su 28.2. (talviloma)
- kehitysryhmä 1:llä harjoitus peruttu ke 17.2. (vanhempainilta)
- kehitysryhmä 2:llä harjoitus peruttu ma 29.2. (vanhempainilta)
- ti 15.3. (kevätakisä)
- to 24.3. - ma 28.3. (pääsiäisloma)
- ke 6.4. (valmentajien koulutuspäivä)
- 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.

VANHEMPAINILLAT

Kehitysryhmä minien vanhempainilta: To 11.2. klo 17.45-18.45

Kehitysryhmä 1:n vanhempainilta: Ke 17.2. klo 18.20-19.20

Kehitysryhmä 2:n vanhempainilta: Ma 29.2. klo 18-19

Kehitysryhmä 3:n vanhempainilta: To 18.2. klo 17.45-18.45

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskuksen kahvio

KILPAILUT

Kehitysryhmien lapset osallistuvat kausittain seuran merkkikilpailuihin ja kevät-/syyskisoihin:

- ti 15.3. Tiirujen kevätkisa/Mäkelänrinne

- pe 20.5. Tiirujen merkkikisa / Mäkelänrinne

Kehitysryhmä 3:n hyppääjät ja osa kr 2:n lapsista osallistuvat keväällä myös kansallisiin FC-kilpailuihin. Muutamien on myös mahdollista saada kilpailusarja Mäkelänrinteessä järjestettävään kansainväliseen HDC-kilpailuun ja kesän SM-kisaan.

- la 23.1. Finn Cup / Kokkola

- la 19.3. Finn Cup / Mäkelänrinne

- to 5.5. - su 8.5. Härveli Diving Cup / Mäkelänrinne

- la 14.5. Finn Cup / Oulu

- pe 17.-19.6. NSM / Mäkelänrinne

Kilpailujen kulut laskutetaan osallistujalta (kilpailumaksu sekä matka- ja majoituskulut yms.)

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Seuran sisäisiin kilpailuihin eli merkkikisoihin ja kevät/syyskisoihin saa osallistua ilman kilpailulisenssiä. Kansallisen tason kilpailuihin osallistuvan tulee hankkia [Uimaliiton Blue Card kilpailulisenssi](#) 14 vuorokautta ennen kilpailua. Lisätietoja Uimaliiton sivuilta.

Kilpailevat hyppääjät 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 voimassaoloaika on 1.9.2015-31.8.2016. Kertaalleen syys- tai kevätkaudella hankittu lisenssi/vesipeto on voimassa siis vielä kesän 2016.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta www.Tiirat.fi kohdasta Ilmoittaudu. Kehitysryhmäläiset ilmoittautuvat 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 € / kevätkausi

3 kertaa viikossa 370 € / kevätkausi

4 kertaa viikossa 470 € / 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 sisäänkäynnin.

Mahdollinen sisarale 20 €/lapsi

MAKELÄNRINTEEN 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.