



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2016

Kilpaharrastus

Kilpaharrastusryhmät on tarkoitettu lapsille ja nuorille, joilla on halua kehittyä lajissa perustasoa pidemmälle ja intoa osallistua kansallisen tason kilpailuihin.

Kilpaharrastusryhmiin voivat ilmoittautua vain hyppääjät, joille tätä tasoa on suositeltu.

Ryhmiin osallistumisen edellytyksenä **on vähintään kolme viikkoharjoitusta**.

AIKATAULUT

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi: To 7.1. - ma 30.5.2016

Ryhmä	Aika	Ohjaaja	Teline alustavasti	Paikka
Kilpaharrastus 1 (pienet)	Ma 19.15-20.45	Tiia	3m+1m	Mäkelänrinne
Kilpaharrastus 1 (pienet)	To 17.15-19	Jouni	3m/krs	Mäkelänrinne
Kilpaharrastus 1 (pienet)	Pe 16.15-18	Tiia	m	Mäkelänrinne
Kilpaharrastus 2 (isot)	Ma 18.45-20.30	Ella P	krs+1m	Mäkelänrinne
Kilpaharrastus 2 (isot)	Ti 18.45-20.30	Noora	1m+3m	Mäkelänrinne
Kilpaharrastus 2 (isot)	Ke 19.15-21	Noora	1m+3m	Mäkelänrinne
Kilpaharrastus 2 (isot)	Pe 18-19.45	Noora	krs	Mäkelänrinne

ITSENÄISET VERRYTTELYT

Kilpaharrastusryhmillä on valmentajan ohjeiden mukaan tehtävä itsenäinen verrytely seuraavasti:

Kh1: ma, to 15 min ennen ohjatun harjoitusajan alkua (yllä ohjatut ajat).

Kh2: ma, ti, ke 15 ennen ohjatun harjoituksen alkua (yllä ohjatut ajat).

Ylätasanteelle saa näinä päivinä mennä itsenäisesti tekemään sovitun verryttely. **Kuivatilassa ei saa mennä yksin kuivalaudalle tai trampoliinille, eikä siellä saa tehdä mitään muuta kuin valmentajan kanssa sovittua verryttelyohjelmaa.** Jos hyppääjä ei osaa käyttäytyä ylätasanteella vastuullisesti tai tekee muuta kuin sovittua verryttelyä, menettää hän mahdollisuuden itsenäisiin verryttelyihin. Ylätasanteelle ei myöskään voi tulla odottamaan oman harjoituksen alkua.

HARJOITUKSIA EI OLE:

- pe 29.1 - su 31.1. (HSM-kilpailut Mäkelänrinteessä)
- ma 22.2 - su 28.2. (talviloma)
- ma 15.2. klo 19.30-20.30 (vanhempainilta)
- ti 15.3. (kevätkisa)
- 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.

VANHEMPAINILTA

Kilpaharrastusryhmille pidetään yhteinen vanhempainilta ma 15.2. klo 19.30-20.30 Mäkelänrinteen uintikeskuksen kahviossa.

KILPAILUT

Kilpaharrastusryhmien lapset kilpailevat seuran sisäisissä kilpailuissa (merkkikipailut ja kevät/syyskisa) sekä kansallisissa FC-kilpailuihin. Lisäksi osa pystyy osallistumaan SM-tason kilpailuihin (HSM, HDC, SM).

- la 23.1. Finn Cup / Kokkola
- pe 29.1 - su 31.1. HSM / Mäkelänrinne
- ti 15.3. Tiirujen kevätkisa / Mäkelänrinne (seuran sisäinen kisa)
- la 19.3. Finn Cup / Mäkelänrinne
- pe 20.5. Tiirujen merkkikisa / Mäkelänrinne (seuran sisäinen kisa)
- 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. Suosittelemme kilpaharrastusryhmäläisille kilpailulisenssin hankkimista (lisenssikausi 1.9.2015-31.8.2016.). 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 voimassaolokausi on 1.9.2015-31.8.2016. Kertaalleen syys- tai kevätkaudella hankittu lisenssi/vesipeto on voimassa siis ensi vuoden kesälle saakka.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta www.Tiirat.fi kohdasta Ilmoittaudu. Kilpaharrastusryhmä 1 ilmoittautuu kaikkiin 3 harjoitukseen yhdellä lomakkeella. Kilpaharrastus 2 ilmoittautuu kerralla kaikkiin 3-4 harjoitukseen. Jos harjoittelet vain 3 kertaa viikossa, esitä ilmoittautumisen yhteydessä toiveesi harjoituspäivistä.

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

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 sisäänpääsyn.

Mahdollinen sisarale 20 €/lapsi

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.