



RUSKA LEHTONEN

29.09.2002

Helsinki

Ammatti	Koululainen – Käpylän peruskoulu
Kielitaito	Suomi, vähän englantia ja saksaa
Milloin aloitit uimahyppyt	Kesällä 2009
Miksi juuri uimahyppyt	Kesälomalla menin kokeilemaan uimahyppyjä Tiirojen alkeiskurssille Uimastadionille. Tykkäsin hypätä ja halusin jatkaa uimahyppyjä. Lajissa oppii paljon uutta ja pystyy haastamaan itseään.
Lempihyppy	403b 7,5m (sisäänpäin puolitoista voltta taittaen)
Paras hyppymuisto	PM-kisat 2015 Bergenissä
Valmentaja	Salla Keckman, Jouni Seppänen
Tavoitteet hyppääjänä	Kehittyä paremmaksi ja päästä NEM- ja EM-kisoihin
Ensimmäinen kv-kilpailu	Aquarapid 2012 Tukholmassa
Paljonko treenaat	7 kertaa viikossa
Lempinimi	-
Oma motto	"Ei tarvitse olla hyvä aloittaessa, mutta pitää aloittaa ollakseen hyvä"
Saavutukset	
Kotimaa	SM 2013: D-tytöt 3m 3., D-tytöt krs 2.sija HM 2014: C-tytöt 3m 3.sija SM 2015: C-tytöt 1m 1., tytöt syncro 3m 2.sija HM 2015: C-tytöt 1m 2., C-tytöt 3m 3., C-tytöt krs 3., tytöt syncro 3m 3.sija SM 2016: B-tytöt 1m 2., naiset krs 2., tytöt syncro 3m 3., joukkuelaji 3.
Kansainvälinen taso	Eindhoven diving cup: C-tytöt syncro 3m 2.sija Head 2 head: 2015 C-tytöt krs 3.sija PM 2015: C-tytöt krs 3.sija Amsterdam diving cup: 2016 B-tytöt krs 3.sija