

# UIMAHYPPYSEURA TIIRAT

## MERKKIKILPAILUT PE 18.5.2018



Kuva: Tuomas Sauliala

### Kilpailuaika ja -paikka:

Perjantaina 18.5. klo 17 alkaen Mäkelänrinteen Uintikeskuksessa.

### Harjoittelu ja tapaamispaikka:

Osallistujat harjoittelevat 15.15-17 välillä. Nem, pk, kilpa ja kilpaharrastus verryttelevät klo 15.15 alkaen ja muut ryhmät klo 16.15. alkaen, jollei oma valmentaja ilmoita muuta. Tapaaminen kuivana uimahallin puolella valkoisilla penkeillä, josta valmentajat hakevat hyppääjät. Mukaan tarvitaan uimapuku, jumppavaatteet, pyyhe ja vesipullo. Myös kylpytakin voi halutessaan ottaa altaalle mikäli tuntuu, että omaa vuoroa odottaessa tulee kylmä.

Huomio! Kuivaharjoittelutilat ovat ainoastaan harjoittelukäytössä. Leikkiminen ja muu oleilu matoilla ja trampoliinilla on kielletty. Valmentaja valvoo hyppääjiä harjoittelun ja kilpailun ajan, mutta ei muuta oleskelua uimahallilla. Perusmerkkisarjalaiset ovat taukoamatta valmentajan valvonnassa (suihkutiloja lukuun ottamatta) harjoittelun alusta kilpailun loppuun, koska laji hypätään ensimmäisenä heti harjoittelun päätyttyä.

### Lajit

Perusmerkki  
Rautamerkki  
Pronssimerkki

Hopeamerkki 1m  
Kultamerkki 3m  
Aikuisten sarjat

Lisäksi jaetaan seurapalkinnot. Lajien hyppyvaatimukset löytyvät kutsun lopusta.

## **LAJIJÄRJESTYS / AIKATAULU**

Kilpailujen lajijärjestys ja aikataulu tiedotetaan ilmoittautumisajan umpeuduttua. Aikataulu tehdään ilmoittautumisten perusteella, joten ennakkotietoja ei voida antaa ennen ilmoittautumisten päättymistä. Kilpailut käydään klo 17-20.30 välillä ja nuorimpien sarjat pyritään laittamaan kisan alkupuolelle.

## **ILMOITTAUTUMINEN**

Ilmoittautuminen tapahtuu tällä lomakkeella viimeistään **su 29.4.** klo 23.59. Valmentajat valitsevat hyppääjälle oikean kilpailutason. Sähköposti- tai muita ilmoittautumisia ei voida vastaanottaa.

## **KILPAILUMAKSU**

Osallistumismaksu 20 euroa/hyppääjä suoritetaan Tiirujen tilille ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautuminen pysyy voimassa vain, jos maksu suoritetaan heti verkkomaksuna.

Jälki-ilmoittautumismaksu su 29.4. jälkeen on kasinkertainen eli 40 euroa. Mitään ilmoittautumisia ei oteta vastaan enää ke 2.5. klo 23.59 jälkeen. Suora linkki ilmoittautumislomakkeeseen:

<https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari.nsf/ilmoittautuminens?openform&s=n&id=96493F3670CA68A7C225826C00388050>

Tiedustelut: Oman ryhmän valmentajalta.

Muutokset & peruutukset Ilmoittautuminen on sitova. Sairastapauksissa ilmoitus peruutuksesta Sallalle: [salla.tiirat@gmail.com](mailto:salla.tiirat@gmail.com).

## **Kilpailujen toimitsijat**

Kilpailujen toimitsijoina toimivat hyppääjien vanhemmat, joiden apu mahdollistaa kilpailujen järjestämisen. Jos olet kiinnostunut tulemaan toimitsijaksi mukaan, niin ilmoittaudu alla olevan linkin kautta. Mukana on paljon sellaisia tehtäviä, jotka eivät vaadi lajiosaamista tai aiempaa kokemusta:

<https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari.nsf/ilmoittautuminens?openform&s=n&id=4AC4B7F68C4128A7C225826C003C89F7>

**TERVETULOA!**

## **MERKKIKILPAILUJEN LAJIT JA HYPYT**

### 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).

### Rautamerkki

100A (eteenpäin hyppy jalat edellä), 200A (taaksepäin hyppy jalat edellä), 101A/B/C (eteenpäin hyppy pää edellä.) Kädet tulee viedä jalat edellä tulevissa hyppyissä alas. Eteenpäin hypyssä 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 hyppyissä alas.

Teline: 1 metrin ponnahduslauta, paitsi veteenmeno 3m

Merkkiraja: 110 p

### Hopeamerkki

3 (5.4) + 3 hyppyä

Teline: 1m ponnahduslauta / 3m ponnahduslauta

Merkkiraja: 150 p

### Kultamerkki

5 (9.0) + 3 hyppyä

Teline: 1m ponnahduslauta / 3m ponnahduslauta

Merkkiraja: 250 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