

PIENTEN KILPARYHMÄT

SYKSY 2024

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi: PE 23.8.2024 - KE 22.12.2024

Pienten kilparyhmissä tavoitellaan menestystä NSM-tasolla ja mahdollisuuksien mukaan tulevaisuudessa myös kansainvälisellä tasolla. Osa ryhmän urheilijoista on valittu Uimaliiton valmennusryhmiin.

PK1 harjoittelee 4-5 kertaa viikossa ja PK2 viisi kertaa viikossa. Jos harjoittelet vain 4 kertaa viikossa, niin ilmoita pois jäävä päivä Sadulle (satup.tiirat@gmail.com).

HARJOITUSAJAT:

PIENTEN KILPA 1:

Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
Ma	16.15-18.15	Hilma	krs, 1m/3m	
Ti	16.45-18.45	Satu	3m, 1m	
Ke	15.15-17.15	Satu, Elsa	1m/3m/krs	pk1+pk2 yhteinen kuiva
To	17.45-19.45	Satu	1m, 3m	
Pe	15.30-17.30	Hilma	1m,3/krs	

PIENTEN KILPA 2:

Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
Ma	17.15-19.15	Satu	krs, 3m	
Ti	15.15-17.15	Hilma	1m, 3m	
Ke	16-18	Satu, Elsa	1m,3m/krs	pk1+pk2 yhteinen kuiva
To	15.45-17.45	Hilma	3m, krs	
Pe	15.15-17.15	Satu	1m,3/krs	

Tiedossa olevat harjoitusten peruutukset:

- (MA-SU 14.-20.10. Syysloma)
- TI 5.11. Syyskilpailu
- LA 16.11. Halli-SM- ja Halli-NSM-kisa
- TO-PE 5.-6.12. Itsenäisyyspäivä
- KE 18.12. Merkkikilpailu

Lisäksi harjoitukset voidaan perua maanantain osalta yksipäiväisten (la/su) kilpailujen jälksen ja ma-ti osalta koko viikonlopun kisojen jälkeen. Tämä koskee vain niitä kilpailuja, joihin ryhmä osallistuu.

Valmentaja tiedottaa tarvittaessa muista mahdollisista peruutuksista / poikkeustapauksista. Pienten kilvat osallistuvat lähtökohtaisesti yllä mainitun listan kisoihin.

SYSSLOMAN HARJOITUKSET

Pienten kilvat harjoittelevat syyslomalla , mutta treeniaikoihin saattaa tulla muutoksia. Syyslomaa seuraavalla viikolla on Tukholman Marginalen. Ilmoita mahdollisimman pian, jos tiedät olevasti syssloman pois.

HARJOITUSMAKSUT

Vuosimaksu:

Kilparyhmät maksavat vuosimaksua, jonka suuruus riippuu viikkoharjoitusten määrästä. Vuosimaksu jaetaan laskennallisesti 11 kuukaudelle, sillä heinäkuuta ei laskuteta. Heinäkuussa ryhmällä on pidempi loma. Muut lyhyemmät lomat tai peruutukset, mukaan lukien talvi-, syys- ja joululoma, eivät vaikuta laskutettavaan määrään.

Vuosimaksun määrä:

4 x viikossa: 1595€/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 145€/kk)
5 x viikossa tai enemmän 1991€/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 181€/kk)

Korkeimmasta, 5x viikossa maksusta, on mahdollista saada n. 20% alennus, jos hyppääjä kuuluu Uimaliiton aikuisten tai nuorten maajoukkueryhmään. Alennettu maksu on sama kuin 4x viikossa harjoittelevilla.

Vuosimaksu laskutetaan 3 erässä seuraavasti:

Joulu/tammikuussa 4kk (tammi-huhtikuu)
Huhti/toukokuussa 3kk (touko-elokuu)
Elo/syyskuussa 4kk (syys-joulukuu)

Mikäli haluat maksaa kuukausittain, ole yhteydessä toimistoon. Laskut lähetetään Ropo Capitalin kautta sähköpostitse.

Lopettaminen / harjoitusmäärän vähentäminen:

Vuosimaksua maksaville ryhmille ilmoitetaan jatkossa seuraavan kauden harjoitusajat sähköpostitse, eikä ilmoittautumista tarvitse tehdä enää kausittain. Perheen tulee sen sijaan ilmoittaa, jos hyppääjä ei enää jatka uimahyppyjä Tiirroissa. Mikäli vuosimaksulla harjoitteleva hyppääjä lopettaa tai vähentää harjoitusmäärää, maksaa hän harjoitusmaksun siltä kuukaudelta kun lopettamis/vähentämispäätös on ilmoitettu seuralle ja lisäksi vielä ilmoitusta seuraavan kuukauden ajalta. Jos harjoitusmaksua on ehditty maksaa pidempi aika, tehdään vastaavasti palautus. Lopettamisesta / harjoitusmäärän vähentämisestä tulee ilmoittaa sähköpostitse osoitteeseen uimahyppyseuraTiirat@gmail.com.

Jäsenmaksu

20€/kalenterivuosi. Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään kurssimaksuun vuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Jos olet jo keväällä maksanut jäsenmaksun, sitä ei tarvitse maksaa uudestaan

KILPAILUT

Seurakilpailut keväällä:

- Syyskilpailu ti 5.11.
- Merkkikilpailu ke 18.12.

Kansalliset kilpailut keväällä:

- FC3 Tampere 5.10.
- Halli-SM ja Halli-NSM Helsinki 15.-17.11.
- FC4 Helsinki 30.11.

Vuoden 2024 kisakalenteri päivittyy Uimaliiton kisakalenteriin:

<https://www.uimaliitto.fi/tapahtumat/?text=&startdate=&enddate=&lajit%5B%5D=uimahyppy&n=e>

Kansainvälinen kilpailu:

Harkinnan alla on yksi kansainvälinen kilpailu syksyille seuran resurssien salliessa. Kansainväliseen kilpailuun osallistuminen edellyttää riittävää kansainvälistä sarjaa. Tukholman kilpailu pidetään syyslomaa seuraavalla viikolla ja **mukaan voi lähteä vain hyppääjät, jotka harjoittelevat myös syyslomaviikolla.**

- Marginalen, Tukholma 25.-27.10.

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

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Kansallisella tasolla kilpailevilla tulee olla voimassa Uimaliiton -kilpailulisenssi

<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2025/> .Kilpailulisenssiin voi sisällyttää oston

yhteydessä Sporttiturva-tapaturmavakuutuksen, joka kattaa harjoitukset, kilpailut ja leirit. Jos lissenssin ostaa ilman vakuutusta, tulee hyppääjällä olla oma kilpaurheilun kattava vakuutus. Lissenssikausi on 1.8.2024-31.7.2025. Suosittelemme, että kilparyhmäläisillä on lisäksi oma sairausvakuutus.

Lisätietoja lissenssi- ja vakuutusasioista Uimaliitosta ja oheisesta linkistä:

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/28128/lissenssivakuutus.pdf>

SISÄÄNPÄÄSY UINTIKESKUKSEEN VESILIIKUNTAKORTILLA

Uimahalliin sisäänpääsy tapahtuu henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla (4 €). 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.

Vesiliikuntakorttinsa hävittänyt jäsen hakee uuden kortin yllä mainituista Liikuntaviraston uimahalleista (**Pirkkolasta, Itäkeskuksesta, Jakomäestä tai Uimastadionilta**) niiden aukioloaikojen puitteissa. Uusi kortti maksaa 4 euroa.

TURVALLISUUSOHJEITA

- Tulethan harjoituksiin vain terveenä!
- Pese tai desinfioi kätesi aina tarvittaessa
- Turvallisuusohjeita saatetaan päivittää tilanteen vaatiessa

YHTEYSTIETOJEN PÄIVITYS

Mikäli yhteystietosi ovat muuttuneet, päivitä tietosi:

<https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari.nsf/ilmoittautuminens?openform&s=n&id=7678ACE38D2A3763C2258B6B0035632C>