



KILPA KESÄ 2023

Kilparyhmässä tavoitellaan menestystä NSM/SM-tasolla ja mahdollisuuksien mukaan myös NPM/PM-tasolla.

Ryhmässä harjoitellaan kesällä 4-5 kertaa viikossa. Ma-ke ja pe treeneissä harjoittelee myös TOP-ryhmän hyppääjiä. Torstain harjoitus on yhdistetty nuorten kilpaharrastuksen kanssa. Huom. Perjantain treeniaika on eri kesäkuussa ja elokuussa!

Ilmoitathan seurameiliin (uimahyppyseuratiirat@gmail.com) viipymättä etukäteen tiedossa olevat kesän lomat / poissaolot.

Välillä osa harjoituksesta voi olla itsenäistä tekemistä. Ryhmän urheilijoilta edellytetään kykyä mm. itsenäiseen alkuverryttelyyn ja venyttelyyn valmentajan antamien ohjeiden mukaisesti. Itsenäisten osuusten aikana uimahallilla on aina paikalla Tiirujen valmentaja, joilta voi tarvittaessa kysyä neuvoa. Kesäkuun perjantain harjoitus alkaa vedellä. Hyppääjät voivat tulla hallille itsenäisesti verryttelemään klo 8.45 alkaen. Myös elokuun perjantain harjoitukseen kuuluu itsenäinen alkuverra klo 17 alkaen.

HARJOITUSAJAT

	PÄIVÄ	KLO	RYHMÄ	VALMENTAJA
	ma	18-20	kilpa (+top)	Kostya
	ti	18-20	kilpa (+top)	Kostya
	ke	18-20	kilpa (+top)	Kostya
	to	18-20	kilpa+KHN	Mikko
KESÄKUUN 1.-30.6.	pe	9.00-11	kilpa (+top)	Kostya
ELOKUUN 7.-18.8.	pe	17-19	kilpa (+top)	Kostya

HARJOITUSKAUSI JA PAIKKA

Kesäkuun kausi: 1.6 - 30.6.
Elokuun kausi: 7.8-18.8.

Kaikki kesän harjoitukset pidetään Mäkelänrinteen uimahallissa.

Syyskauden harjoitukset alkavat ma 21.8. ja niiden aikataulut tiedotetaan heinäkuussa.

Tiedossa olevat harjoitusten peruutukset:

- pe 23.6. juhannusaatto
- pe 11.8. Urheiluhallien uimahallit kiinni koulutuspäivän vuoksi

Valmentaja tiedottaa tarvittaessa muista mahdollisista peruutuksista / poikkeustapauksista.

TAPAAMINEN

Ryhmä tapaa sinisillä penkeillä katsomossa. Kuivalautaa ja trampoliinia ei saa käyttää ilman valmentajan lupaa ja paikallaoloa.

HARJOITUSMAKSUT

Vuosimaksu:

Kilparyhmät maksavat vuosimaksua, jonka suuruus riippuu viikkoharjoitusten määrästä. Vuosimaksu jaetaan laskennallisesti 11 kuukaudelle, sillä heinäkuuta ei laskuteta. Heinäkuussa ryhmillä 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 maajoukkuryhmään. Kevään ajan, seuraaviin uimaliiton talent/maajoukkuevalintoihin saakka, alennus koskee myös Uimaliiton PM- tai Talent-ryhmää, mutta jatkossa vain aikuisten ja nuorten maajoukkueita. 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:

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 uimahyppyä Tiirroissa. Mikäli vuosimaksulla harjoitteleva hyppääjä lopettaa, maksaa hän harjoitusmaksun siltä kuukaudelta kun lopettamispäätös on ilmoitettu seuralle ja lisäksi vielä ilmoitusta seuraavan kuukauden ajalta. Jos harjoitusmaksua on ehditty maksaa pidempi aika, tehdään vastaavasti palautus. Lopettamisesta tulee ilmoittaa sähköpostitse osoitteeseen uimahyppyseuraTiirat@gmail.com.

Jäsenmaksu:

20 €/kalenterivuosi

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään harjoitusmaksuun kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä.

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Kilparyhmäläisillä tulee olla voimassaoleva kilpailulisenssi:

<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2023/>. Lisenssikausi 1.9.2022-31.8.2023.

Kilpailulisenssiin voi sisällyttää oston yhteydessä Sporttiturva-tapaturmavakuutuksen, joka kattaa harjoitukset, kilpailut ja leirit. Jos lisenssin ostaa ilman vakuutusta, tulee hyppääjällä olla oma kilpaurheilun kattava vakuutus. Suosittelemme, että kilparyhmäläisillä on lisäksi oma sairausvakuutus.

Lisätietoja lisenssi- ja vakuutusasioista Uimaliitosta.

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 harjoitukseen vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.