

PIENTEN KILPARYHMÄ

SYKSY 2023

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi: MA 21.8.2023 - KE 20.12.2023

Pienten kilparyhmässä tavoitellaan menestystä NSM-tasolla ja mahdollisuuksien mukaan tulevaisuudessa myös nousua kansainväliselle tasolle. Osa ryhmän urheilijoista on valittu Uimaliiton Talent-valmennusryhmään.

Pienten kilparyhmiä on syyskaudella kaksi. PK1 harjoittelee 4 kertaa viikossa, mutta viidennen harjoituksen voi ottaa PK2:n kanssa. PK2 harjoittelee 5 kertaa viikossa.

HARJOITUSAJAT

PIENTEN KILPA 1:

Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
ma	17.45-19.45	SatuP	1m, k	
ti	16.15-18.15	SatuP	3m, 1m	
to	17.30-19.30	Kostya	1m, 3m	Alkaa vedestä
pe	16-18	SatuP	krs, 3m	

PIENTEN KILPA 2:

Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
ma	15.15-17.15	SatuP	3m, 1m	
ti	17.15-19.15	Kostya	3m/krs, 1m	
ke	16.30-18.30	SatuP	1m, krs	
to	15.15-17.15	SatuP	3m, krs	
pe	17-19	Kostya	1m, krs	Alkaa vedestä, itsenäinen verra 16.45

Tiedossa olevat harjoitusten peruutukset:

- MA 2.10. Syyskilpailu
- PE-SU 20-22.10. HSM / Mäkelänrinne (Tiirat järjestää)
- TI-KE 5-6.12. Itsenäisyyspäivä
- PE 15.12. Merkkikilpailut

Valmentaja tiedottaa tarvittaessa muista mahdollisista peruutuksista / poikkeustapauksista. Ryhmän hyppääjät osallistuvat lähtökohtaisesti listassa mainittuihin kilpailuihin.

SYYSLOMA

Syysloman harjoitusajat voivat poiketa normaalista. Syyslomaviikolla on tänä vuonna HSM-kilpailut, joten on tärkeää, että HSM-kisoihin ja seuraavalla viikolla pidettävään Tukholman kisaan osallistuvat harjoittelevat myös syyslomalla.

ITSENÄISET OSUUDET HARJOITUKSISSA

Harjoitukseen voi kuulua itsenäisiä verryttelyjä. Valmentaja antaa ohjeet näihin. Kuivaharjoitustilaan voi tulla vain itsenäisen verryttelyajan ajaksi ja siellä saa tehdä vain valmentajan ohjeiden mukaisia liikkeitä. Kuivalaudalle tai trampoliinille ei saa ikinä mennä ilman valmentajaa. Mikäli osallistuja ei noudata ohjeita, hän ei voi osallistua itsenäisiin verryttelyihin.

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 lomamat 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. Alennus ei koske enää Uimaliiton PM- tai Talent-ryhmää. 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. Tallenna omaan sähköpostiohjelmaasi luotetuksi lähettäjäksi Ropon osoite (laskutuspalvelu@ropocapital.fi), jotta laskut eivät mene roskapostiin.

Lopettaminen / harjoitusmäärän laskeminen:

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 Tiirissa tai halua vähentää harjoitusmäärää. Mikäli vuosimaksulla harjoitteleva hyppääjä lopettaa/vähentää harjoituksia, maksaa hän

harjoitusmaksun siltä kuukaudelta kun asia on ilmoitettu seuralle ja lisäksi vielä ilmoitusta seuraavan kuukauden ajalta. Jos harjoitusmaksua on ehditty maksaa pidempi aika, tehdään vastaavasti palautus. Asiasta tulee ilmoittaa sähköpostitse osoitteeseen uimahyppyseuraTiirat@gmail.com.

Jäsenmaksu:

20 €/kalenterivuosi

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

KILPAILUT

Pienten kilvan hyppääjät osallistuvat lähtökohtaisesti seurakisoihin, FC-kisoihin sekä HSM-kilpailuun.

Seurakilpailut:

- Syyskilpailu ma 2.10.
- Merkkikilpailu pe 15.12.

Kansalliset kilpailut:

- FC 4 la 14.10. / Vantaa
- HSM pe-su 20-22.10. / Mäkelänrinne (Tiirat järjestää)
- FC 5-6 la 2.12. / Mäkelänrinne (Tiirat järjestää)

Kansainvälinen kilpailu:

Harkinnan alla on yksi kansainvälinen kilpailu syksylle 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 Cup pe-su 27-29.10. / Tukholma

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

Linkki Uimaliiton kisakalenteriin:

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

KILPAILULISENSSIN / VAKUUTUKSEN HANKKIMINEN

Kilparyhmäläisillä tulee olla voimassaoleva kilpailulisenssi:

<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2024/>

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 kilpailuihin tähtäävillä ryhmillä on lisäksi oma sairausvakuutus.

Lisenssikausi on 1.8.2022-31.7.2023, mutta johtuen Uimaliiton vakuutusten lisenssikauden muutoksesta kilpailulisenssin Sporttiturvan vakuutus on voimassa 1.9.2023-31.7.2024. Nykyiset vakuutukset ovat voimassa vielä elokuun, mutta jos ostat lisenssiä ensimmäistä kertaa ja tarvitset vakuutuksen elokuuksi, ole yhteydessä Uimaliittoon.

Lisätietoja lisenssi- ja vakuutusasioista Uimaliitosta ja oheisesta linkistä:

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26616/lisenssin_vakuutusseloste_23-24.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.

Vesiliikuntakortilla voi tulla vain omaan harjoitukseen vähän ennen harjoituksen alkua. Ylätasanteelle tai altaisiin ei saa mennä ennen harjoituksen alkua.

TURVALLISUUSOHJEITA

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