

KOSTYAN RYHMÄ

KEVÄT 2026

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: PE 2.1.2026

Kausi päättyy: PE 29.5.2026

Kostyan ryhmässä jatkaa pääosa syksyn Top-ryhmästä ja mukaan tulee muutama uusi kilparyhmästä. Ryhmässä harjoitellaan aktiivisesti ja tavoitteellisesti. Syksyllä Top-ryhmässä harjoittelleet kisaavat kansainvälisellä tasolla ja tavoittelevat maajoukkue- ja arvokilpailupaikkoja. Kilvasta siirtyvillä tavoitteet on kansallisella tasolla ja pienemmissä kv. kisoissa.

Ryhmällä on viisi harjoitusta viikossa. Jos harjoittelet 4 kertaa viikossa, ilmoita pois jäävä toimiston sähköpostiin (uimahyppyseuratiirat@gmail.com).

Treeniaikojen sisällä harjoittelua voidaan urheilijan tämänhetkisen tavoitetason perustella kohdentaa hyppääjille eri tavoin laji/tekniikkaharjoitteluun tai ominaisuus- ja oheisharjoitteluun (esim. voima/liikkuvuus, osin itsenäisesti). Osalla selkeästi kehittyminen oheis- ja ominaisuusharjoittelussa luo parhaimmat edellytykset myös lajitekniikan korjaamiselle ja tukee urheilijan terveyttä/ennaltaehkäisee rasitusvammoja.

Tavoitteena on valmistella ja valita kausittain seuran oma Talent-ryhmä, jossa voi olla urheilijoita eri ryhmistä. Näillä ja mj-urheilijoilla treeniajat voivat välillä olla pidempiä kuin muilla. Kevätkaudella treenin pituus ei vaikuta maksuihin, mutta hinnoittelua voidaan tarkentaa seuraaville kausille.

HARJOITUSAJAT

Päivä	Klo	Valmentaja	Huom
Ma	15-17	Kostya	
Ti	15.15-17.30	Kostya	
Ke	15.15-17.45 / 15.45-17.45*	Kostya (+SatuU)	Sali 15.15 mj-taso / Kuiva 15.45 Kilpa 1:n kanssa
To	15.15-17.30	Kostya	
Pe	14.30-17 / 15.30-18**	Kostya (+Roosa)	Sali 14.30 mj-taso / Kuiva veden jälkeen Kilpa 2:n kanssa

* Keskiviikkoisin maajoukkueetasolle tähtäävillä on saliharjoitus Urheahallissa ennen vettä. Kansalliselle tasolle tähtäävillä on salin sijaan kuivaharjoitus kilpa 1:n kanssa 15.45 alkaen, minkä jälkeen vesi Kostyan kanssa.

** Perjantaisin maajoukkueetasolle tähtäävillä on saliharjoitus Urheahallissa ennen vettä. Kansalliselle tasolle tähtäävillä on salin sijaan oma verryttely 15.30 alkaen, vesi Kostyan kanssa ja ohjattu kuiva veden jälkeen kilpa 2:n kanssa. (2.1. kaikkien harjoitus päättyy vesitreeniin klo 17.)

Valmentaja tiedottaa erikseen mahdollisista pienistä muutoksista harjoitusaikoihin.

Tiedossa olevat harjoitusten peruutukset:

- | | | |
|----------|------------|----------------|
| – (MA-SU | 16.-22.2. | Talviloma*) |
| – TI | 10.3. | Kevätkilpailu |
| – KE | 11.3. | Koulutuspäivä |
| – LA | 21.3. | NSM-kisa |
| – TO-MA | 2-6.4. | Pääsiäinen |
| – TO-LA | 30.4.-2.5. | Vappu |
| – TO | 14.5. | Helatorstai |
| – SU | 24.5. | Helluntai |
| – KE | 27.5. | Merkkikilpailu |

Lähtökohtaisesti harjoitukset on myös peruttu maanantain osalta yksipäiväisten (la/su) kilpailujen jälkeen ja ma-ti osalta koko viikonlopun kisojen jälkeen. Tämä koskee vain niitä kilpailuja, joihin ryhmä osallistuu.

Valmentaja tiedottaa tarvittaessa muista mahdollisista peruutuksista / poikkeustapauksista.

***TALVILOMAN HARJOITUKSET**

Kilparyhmät harjoittelee talvilomalla, mutta treeniaikoihin saattaa tulla muutoksia. Talvilomaa seuraavalla viikolla on Tukholman Gamma Cup, johon osa mahdollisesti lähtee. Ilmoita mahdollisimman pian, jos tiedät olevasi talviloman pois.

ITSENÄISET OSUUDET HARJOITUKSISSA

Harjoitukseen voi kuulua myös itsenäistä kuivaharjoittelua. Valmentaja antaa ohjeet näihin. Kuivaharjoitustilaan voi tulla vain harjoituksen 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 osuuksiin.

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	1743,5 €/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 158,5 €/kk)
5 x viikossa	2139,5 €/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 194,5 €/kk)

Huom! Vuoden 2026 alusta alkaen ei myönnetä maajoukkuealennuksia.

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.

Mahdollisista lisäharjoituksista/tapahtumista yms voidaan periä erillinen maksu.

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 uimahyppyjä Tiirroissa tai haluaa 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

25€/kalenterivuosi. Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään harjoitusmaksuun vuoden ensimmäisen laskun yhteydessä.

KILPAILUT

Valmentajan kanssa sovitaan erikseen, mitkä kilpailut koskevat kutakin hyppääjää. FC-kilpailut ja seurakilpailut on tarkoitettu kansallisella tasolla kisaaville, mutta ei ole tarpeen maajoukkueetasolle tähtääville.

Kansalliset kilpailut keväällä:

- FC1 Kokkola 7.2. (osalle)
- NSM 20-22.3. (A, B, C-ikäsarjat)
- FC2 Vantaa 23.5.(osalle)

Seurakilpailut keväällä:

- Kevätkilpailu ti 10.3.(osalle)
- Merkkikilpailu ke 27.5.(osalle)

Vuoden 2026 kisakalenteri päivittyy Uimaliiton kisakalenteriin:

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

Kansainväliset kilpailut:

Kaikille kilparyhmäläisille tarjotaan mahdollisuus vähintään yhteen kansainväliseen kilpailuun keväällä (edellyttäen, että hyppääjällä on riittävä kilpailusarja kansainväliseen kisaan). Mahdollisia vaihtoehtoja ovat esim.

- Gamma Cup, Tukholma (26.2-1.3.)
- Bergen Open (30.4.-3.5.)

Maajoukkueetasoa tavoittelevien osalta kansainväliset kilpailut katsotaan sen jälkeen, kun Uimaliitto on julkaissut arvokilpailujen ja maajoukkueen valintakriteerit sekä näyttökilpailut.

Kilpailujen kulut laskutetaan osallistujalta (kilpailumaksu sekä matka- ja majoituskulut yms.). Mikäli kilpailumaksu ei riitä kattamaan kaikkia kisan valmennus- ja muita kuluja, laskutetaan loput kulut kisan hyppääjien kesken jaettuna loppulaskussa.

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Kansallisella tasolla kilpailevilla tulee olla voimassa Uimaliiton -kilpailulisenssi

<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2025-2026/> 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. Lisenssikausi on 1.8.-31.7. Suosittelemme, että kilpailevilla hyppääjillä on lisäksi oma sairausvakuutus.

Lisätietoja lisenssi- ja vakuutusasioista Uimaliitosta ja oheisesta linkistä:

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/29341/lisenssivakuutukset.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.

YHTEYSTIETOJEN PÄIVITYS

Mikäli yhteystietosi ovat muuttuneet, päivitä tietosi:

<https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari.nsf/ilmoittautuminens?openform&s=n&id=597D902C58023924C2258D4700345644>