

KILPA 1

KEVÄT 2026

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: KE 7.1.2026

Kausi päättyy: PE 29.5.2026

Kilpa 1 -ryhmässä harjoitellaan aktiivisesti ja tavoitteellisesti. Ryhmän hyppääjät kilpailevat kansallisella tasolla ja pienemmissä kv. kisoissa. Kilpa 1:ssä osan tavoitteet on kansallisella tasolla ja osa tavoittelee jo maajoukkuetasoa.

Kilpa1 ja Kilpa2 -ryhmien valmennuksessa tehdään edelleen yhteistyötä ja kilparyhmiä voidaan välillä vetää osin yhdessä.

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

Kilparyhmissä treeniaikojen sisällä harjoittelua voidaan urheilijan tämänhetkisen tavoitetason perustella kohdentaa hyppääjille eri tavoin laji/teknikkaharjoitteluun 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 rasisitusvammoja.

Tavoitteena on valmistella ja valita kausittain seuran oma Talent-ryhmä, jossa voi olla urheilijoita eri ryhmistä. Näillä 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	15.30-18	SatuU	Pikaverra alussa
ti	18-20	Hilma	
ke	15.45-18.15	SatuU	
to	17-19.15	SatuU	
pe	16.30-18.30	Hilma	

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. Merkkkilpailu

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. Kilvat osallistuvat lähtökohtaisesti yllä mainitun listan kisoihin.

Valmentaja tiedottaa tarvittaessa muista mahdollisista peruutuksista / poikkeustapauksista.

*TALVILOMAN HARJOITUKSET

Kilparyhmät harjoittelee talvilomalla, mutta treeniaikoihin saattaa tulla muutoksia. Talvilomaa seuraavalla viikolla on Tukholman Gamma Cup. 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 ryhmällä 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 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

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

KILPAILUT

Seurakilpailut keväällä:

- Kevätkilpailu ti 10.3.
- Merkkkilpailu ke 27.5.

Kansalliset kilpailut keväällä:

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

Vuoden 2026 kisakalenteri päivittyy Uimaliiton kisakalenteriin:

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

Kansainvälinen kilpailu:

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 kilparyhmäläisillä 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.

TURVALLISUUSOHJEITA

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

YHTEYSTIETOJEN PÄIVITYS

Mikäli yhteystietosi ovat muuttuneet, päivitäthän tietosi:

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