



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2026

Kehitysryhmä 3

Kehitysryhmät ovat kilpailemiseen tähtääviä ryhmiä, joissa harjoitellaan ahkerasti ja tavoitteellisesti, mutta iloisella mielellä. Osallistujalta edellytetään rohkeutta kokeilla uutta sekä omaa intoa oppia uutta sekä sitoutumista harjoitteluun. Ryhmien lapset kilpailevat seuratasolla ja myöhemmässä vaiheessa myös kansallisella tasolla oman taitotasonsa mukaan.

Kehitysryhmä 3:ssa jatkaa kevään Kr2:ssa ja Kr3:ssa hypänneitä lapsia. Ryhmällä on kaksi valmentajaa ja ryhmää voidaan jakaa tarpeen mukaan. Lähtökohtaisesti Kostyan kr2-ryhmässä hypänneet jatkavat samalla kokoonpanolla.

Kehitysryhmiin tarvitaan valmentajan suositus. Jos lastasi ei ole suositeltu kehitysryhmiin, mutta olet niistä kiinnostunut, niin ole yhteydessä Tiirujen toimistoon.

Kehitysryhmä 3:lle järjestetään 3 harjoitusta, joista ilmoittautumisen yhteydessä valitaan 2-3. Suosittelemme vahvasti 3 viikkoharjoitusta ainakin 2016 syntyneille.

Kehitysryhmässä kilpailemista harjoitellaan seuran sisäisissä kisoissa ja myöhemmin taitojen karttuessa pienemmissä kansallisissa kisoissa. Kehitysryhmien kautta voi olla mahdollista edetä myöhemmin esikilpa- / kilparyhmiin. Osa jatkaa kehitysryhmistä jatko- ja harrasteryhmiin.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja
Kehitysryhmä 3	ti	17.45-19	Kostya ja SatuP
	ke	17.45-19	Kostya ja Ronja
	pe	17-18.15	Kostya ja SatuP

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: LA 22.8.2026

Kausi päättyy: SU 20.12.2026

Kullakin harjoituspäivällä on vähintään 15 harjoitusta kauden aikana.

Mikäli harjoituksia joudutaan perumaan, pyrimme järjestämään korvaavia harjoituksia ensisijaisesti kautta pidentämällä ja / tai lisäharjoituksia järjestämällä 15 harjoituskertaan saakka. Mikäli luvatuista 15:sta harjoituskerrasta osa jää silti pitämättä, palautetaan toteutumattomien harjoituskertojen osuus. Mahdolliset palautukset tehdään kauden päätteeksi, kun on selvillä toteutuneiden harjoitusten määrä.

HARJOITUKSIA EI OLE SEURAAVINA PÄIVINÄ:

- TO 17.9. Valmentajien koulutuspäivä
- LA 10.10. Lokakuun kansallinen kilpailu
- MA-SU 12.-18.10. Syysloma
- KE 4.11. Syyskisa
- LA 14.11. FinnCup Helsinki
- TI 1.12. Valmentajien koulutuspäivä
- SU 6.12. Itsenäisyyspäivä
- PE 18.12. Merkkikilpailu

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista.

MAKSUT

45 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	215 € / syyskausi
2 harjoitusta viikossa	350 € / syyskausi
Lisäharjoitus:	+135 €

60 minuutin harjoitus ja Minarit 45 min harjoitus:

1 harjoitus viikossa	230 € / syyskausi
2 harjoitusta viikossa	380 € / syyskausi

Lisäharjoitus +150 €

75 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa 245€ / syyskausi
2 harjoitusta viikossa 410 € / syyskausi
Lisäharjoitus +165 €

Maksu sisältää ohjatun harjoituksen lisäksi uimahallin sisäänkäynnin vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4€).

Jäsenmaksu

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

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Kehitysryhmä 3 ilmoittautuu kaikkiin oman ryhmänsä harjoituksiin yhdellä lomakkeella.

HUOM! Ilmoittautuminen rekisteröityy vain, kun HARJOITUSMAKSU MAKSETAAN VERKKOMAKSUNA HETI ILMOITTAUTUMISEN YHTEYDESSÄ. Onnistuneesta ilmoittautumisesta saat vahvistuksen sähköpostitse. Jos et saa vahvistusta, ole viipymättä yhteydessä toimistoon.

ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA ja peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.

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 enemmän treenaavilla on lisäksi oma sairausvakuutus.

Lisätietoja lisenssi- ja vakuutusasioista Uimaliitosta ja oheisesta linkistä:

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

JOS LAPSI EI VIELÄ KILPAILE SEURAN ULKOPUOLISISSA KISOISSA, osallistujilla tulee olla **joko oma vakuutus tai he voivat hankkia Uimaliiton Vesipetoharrastepassin**, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (10€). Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.8.–31.7. Tiedotteet päivittyvät Uimaliiton sivuille.

Vesipetoharrastepassi ostetaan suoraan Suomisport.fi -nettisivujen kautta:

<https://www.suomisport.fi/?sport=244>

Lisätietoja vesipetovakuutuksesta:

<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2025-2026/>

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/29340/ryhmavakuutukset.pdf>

KILPAILUT

Kehitysryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua kausittain seuran sisäisiin kilpailuihin. Seuran sisäiseen kilpailuun ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Seurakilpailut:

- Syyskilpailu ke 4.11.
- Merkkikilpailu pe 18.12.

Kansallisen tason kilpailemisen aloittaminen riippuu hyppääjän taitotasosta ja valmentajat ilmoittavat kilpailukohtaisesti, jos kisaan on tarkoitus osallistua. Mahdollisia kansallisen tason kilpailuita ovat:

- FC3 Tampere 3.10.
- FC4 Helsinki 14.11. ja Tikkurila 15.11. (Syncrot)

Vuoden 2026 kisakalenteri päivittyy Uimaliiton kisakalenteriin:

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

FC-kilpailuihin ja muihin kansallisen tason kisoihin tarvitaan aina Uimaliiton kilpailulisenssi (ks. yllä).

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

SISÄÄNPÄÄSY UINTIKESKUKSEEN VESILIIKUNTAKORTILLA

Uimahalliin sisäänpääsy tapahtuu henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla (4 €). Ilmoittautumisen yhteydessä sinun tulee kertoa, omistatko vesiliikuntakortin jo entuudestaan, vai tilataanko sinulle uusi kortti.

- **Yli 7-vuotiaat** Tiirojen jäsenet pääsevät uimahalliin sisään vesiliikuntakortilla.
- **Alle 7-vuotiaille** ei tilata korttia, koska alle 7-vuotiaat pääsevät ilmaiseksi sisään uimahalliin. Jos

lapsi täyttää kesken harjoituskauden seitsemän vuotta, tilatkaa kortti jo ilmoittautumisen yhteydessä.

- Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja pääset sisään **vain oman ryhmäsi harjoitusvuorolle**. Pukeutumaan voi tulla aikaisintaan puoli tuntia ennen oman harjoituksen alkamista.

Kortin saapuminen ja nouto

- Seura tilaa uusille jäsenilleen vesiliikuntakortin Helsingin liikuntavirastosta. Tiirat tiedottaa jäseniään sähköpostitse, kun kortit ovat haettavissa.

- Valmiit kortit haetaan ja maksetaan itse **henkilökohtaisesti** Liikuntaviraston uimahalleista: **Pirkkolasta, Itäkeskuksesta, Jakomäestä tai uimastadionilta**, niiden aukioloaikojen puitteissa.

Alaikäiselle kortin hakee huoltaja. Huomaathan, että korttia EI SAA MÄKELÄNRINTEEN UINTIKESKUKSESTA tai muista Urheiluhallit Oy:n halleista!

- Vesiliikuntakortti maksetaan samalla, kun haet sen Liikuntaviraston uimahallista (4 €).

- Korttia haettaessa täysi-ikäisen on esitettävä kuvallinen **henkilöllisyystodistus** (ajokortti, passi tai poliisin myöntämä henkilökortti).

- 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.

Mikäli vesiliikuntakorttisi häviää

Vesiliikuntakorttinsa hävittänyt jäsen hakee uuden kortin yllä mainituista Liikuntaviraston uimahalleista. Uusi kortti maksaa 4 euroa.

PUKEUTUMINEN JA PESEYTYMINEN

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa. Ennen harjoitusta pienimpien on hyvä käydä vessassa. Harjoituksen aikana lapsi käy tarvittaessa itsenäisesti vessassa.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Harjoitukset alkavat Mäkelänrinteessä valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joista valmentaja hakee ryhmän. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa ohjatun harjoituksen aikana.

Tapaaminen on aina kuivaharjoitusvaatteissa (esim. t-paita ja shortsit) ja suihkuun mennään vasta kuivaharjoituksen jälkeen, jollei erikseen ole tiedotettu toisin.

TURVALLISUUSOHJEITA

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