

PIENTEN KILPARYHMÄT

SYKSY 2025

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: TO 7.1.2025

Kausi päättyy: PE 30.5.2025

Pienten kilparyhmissä tavoitellaan menestystä NSM-tasolla ja mahdollisuuksien mukaan tulevaisuudessa myös kansainvälisellä tasolla. Osa ryhmän urheilijoista on valittu Uimaliiton talent-ryhmään.

PK1 harjoittelee 4-5 kertaa viikossa ja PK2 viisi kertaa viikossa. Jos harjoittelet vain 4 kertaa viikossa, niin ilmoita pois jäävä päivä Sadulle (satup.tiirat@gmail.com).

HARJOITUSAJAT:

PIENTEN KILPA 1:

Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
Ma	15.15-17.15	SatuU	krs,1m	Pikaverra, kuiva lopussa
Ti	17.30-19.30	Hilma	1m,3m	Pitkä kuiva alussa
Ke	17-19	Hilma	1m,krs	Alkaa vedellä, itsenäinen verra ennen
To	17-19	Hilma	1m,3m	Pitkä kuiva alussa
Pe	15.15-17.15	SatuU	3m,krs	Pikaverra, kuiva lopussa

PIENTEN KILPA 2:

Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
Ma	16-18	SatuP	3m,krs	Pitkä kuiva alussa
Ti	17.15-19.15	SatuU	krs,1m	Pitkä kuiva alussa
Ke	15.30-17.30	SatuU	1m,3m	Alkaa vedellä, itsenäinen verra ennen
To	15.15-17.15	SatuU	1m,3m	Pikaverra, kuiva lopussa
Pe	15.45-17.45	SatuP	krs,1m	Pitkä kuiva alussa, lopussa venyttely

Tiedossa olevat harjoitusten peruutukset:

- PE-SU 14-16.3. SM-kisa (aikuiset ja D-ikäkausimestaruus)
- TI 25.3. Kevätkilpailu
- PE-SU 11.-13.4. NSM-kisa (A-C ikäsarjat)
- PE-MA 18-21.4. Pääsiäinen
- KE-TO 30.4.-1.5. Vappu
- TI 20.5. 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. Pienten kilvat osallistuvat lähtökohtaisesti yllä mainitun listan kisoihin.

Talvilomalla 17.-23.2. harjoitusaikoihin voi tulla muutoksia.

Valmentaja tiedottaa tarvittaessa muista mahdollisista peruutuksista / poikkeustapauksista.

TALVILOMAN HARJOITUKSET

Pienten kilvat harjoittelevat talvilomalla , mutta treeniaikoihin saattaa tulla muutoksia. Tavilomaa seuraavalla viikolla on Tukholman Gamma Cup. Ilmoita mahdollisimman pian, jos tiedät olevasi talviloman pois.

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: 1661€/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 151€/kk)
- 5 x viikossa tai enemmän 2057€/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 187€/kk)

Korkeimmasta, 5x viikossa maksusta, on mahdollista saada n. 20% alennus, jos hyppääjä kuuluu Uimaliiton aikuisten tai nuorten maajoukkueryhmään. 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 / 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 kuukaudesta 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 25.3.
- Merkkkilpailu ti 20.5.

Kansalliset kilpailut keväällä:

- FC1 Kokkola 8.2.
- SM Helsinki 14-16.3. (Aikuiset ja D-ikäkausimestaruus)
- NSM Helsinki 11.-13.4. (A-C -ikäsarjat)
- FC2 Vantaa 24.5.

Vuoden 2025 kisakalenteri päivittyy Uimaliiton kisakalenteriin:

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

Kansainvälinen kilpailu:

Harkinnan alla on yksi kansainvälinen kilpailu keväälle seuran resurssien salliessa. Kansainväliseen kilpailuun osallistuminen edellyttää riittävää kansainvälistä sarjaa. Tukholman kilpailu pidetään talvilomaa seuraavalla viikolla ja mukaan lähteville suositellaan vahvasti harjoittelemista talvilomaviikolla.

- Gamma Cup, Tukholma (oletettavasti 28.2-2.3.)

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

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Kansallisella tasolla kilpailevilla tulee olla voimassa Uimaliiton -kilpailulisenssi <https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2025/>. 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 1.8.2024-31.7.2025. Suosittelemme, että kilparyhmäläisillä on lisäksi oma sairausvakuutus.

Lisätietoja lisenssi- ja vakuutusasioista Uimaliitosta ja oheisesta linkistä:

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/28128/lisenssivakuutus.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, päivitä tietosi:

<https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari.nsf/ilmoittautuminens?openform&s=n&id=B30960B29728F46EC2258BE5002C9C24>