

Esikilparyhmä, pienet

Ikä: 2017–2019 synt.

Kauden pituus: 9kk (elokuun puolivälistä – toukokuun puoliväliin). Mahdollinen kesäharjoittelu on erikseen

Ryhmän koko: 6–12 hyppääjää

Valmentajat: 1 vastuvalmentaja + 1–2 apuvalmentajaa

Harjoitukset: 2 kertaa viikossa, 1t30min (sis. pukkarit) + voi valita akrobatiaharjoituksen

Pääsyvaatimukset:

- ✓ valmentajan suositus
- ✓ noin 10 metrin alkeisuimataito
- ✓ sukeltaminen ja rohkeus liikkua syvässä hyppyaltaassa (syvyys 4,5 m)
- ✓ halu harjoitella vähintään 2 kertaa viikossa
- ✓ osaaminen toimia ohjeiden mukaan ja kuunnella palautetta

Maksut:

- ✓ Jäsenmaksu 30 €/vuosi
 - ✓ Harjoitusmaksu:
 - 2 krt/vko 900 €/vuosi (100 €/kk)
 - 3 krt/vko 1215 €/vuosi (135 €/kk)
 - ✓ Kilpailumaksut:
 - 0 €/seuran sisäinen kilpailu (2 kertaa vuodessa)
- Vain valmentajan suosituksella:**
- 15 €/ FinnCup kilpailu kotihallilla (1–2 kertaa vuodessa)
 - 65 €/ FinnCup kilpailu muualla (2-3 kertaa vuodessa) + mahdolliset matkustus ja majoituskulut
- ✓ Kilpailulisenssi ja vakuutus:
 - Kilpailulisenssi ilman vakuutusta 65 € ja vakuutuksen kanssa 80 € (Uimaliiton Nuorten lisenssi). Lisenssiä vastaan yli 7 v lapsi saa sisäänpääsykortin uimahallille (uusi kortti 5 €) koko vuodelle
 - ✓ Seuravaatteet:
 - T-paita 21,50 € (Intersport, Tammisto)

Tavoitteet:

- ✓ Oppia harjoittelemaan
- ✓ Kehittää perusmotoriset taidot kuivalla (tasajalka ponnistus, kuperkeikat, liikkuvuus, tiukkuus)
- ✓ Kehittää perus uimahyppytekniikkaa vedessä
- ✓ Tutustua kaikkiin uimahyppysuuntiin ja oppia jalat edellä ja pääedellä hypyt reunalta, 1 m:sta ja 3m:stä

Kilpailut:

- ✓ Seuran sisäiset kilpailut 2 kertaa vuodessa (Kynttilähypyt ja Merkkihypyt)
- ✓ Mahdollisesti FinnCup kilpailut 1–4 kertaa vuodessa