

# *KH-ryhmä, isot*

**Ikä:** 2014–2011 synt.

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

**Ryhmän koko:** 8–12 hyppääjää

**Valmentajat:** 1 vastuvalmentaja + mahd. 1 apuvalmentaja

**Harjoitukset:** 2 kertaa viikossa (1 t) + voi valita akrobatiaharjoituksen

## **Pääsyvaatimukset:**

- ✓ eteenpäin ja taaksepäin jalat edellä 1 ja 3 metristä, eteenpäin kaato 1 ja 3 metristä
- ✓ eteenpäin hyppy pääedellä 1 metristä, taaksepäin kaato liukulaudalla tai ilman 1 metristä
- ✓ Valmentajan suositus tai Taso 3 suositus ensi kaudelle
- ✓ halu harjoitella tavoitteellisesti ja kilpailla
- ✓ osaaminen toimia ohjeiden mukaan ja kuunnella palautetta

## **Maksut:**

- ✓ Jäsenmaksu 30 €/vuosi
- ✓ Harjoitusmaksu:
  - 2 krt/vko 990 €/vuosi (110 €/kk)
  - erillinen akrobatiaharjoitus 202,50 €/vuosi (22,50 €/kk)
- ✓ Kilpailumaksut:
  - Seuran sisäiset kilpailut sis. harjoitusmaksuun (2 kertaa vuodessa)
  - FinnCup kilpailut sis. harjoitusmaksuun (2–4 kertaa vuodessa). Mahdolliset matkustus- ja majoituskulut maksettava erikseen.
- ✓ Kilpailulisenssi ja vakuutus:
  - Kilpailulisenssi ilman vakuutusta 65 € ja vakuutuksen kanssa 80 € (Uimaliiton Nuorten lisenssi). Lisenssiä vastaan lapsi saa sisäänpääsykortin uimahallille (uusi kortti 5 €) koko vuodelle
- ✓ Seuravaatteet:
  - T-paita 21,50 € (Intersport, Tammisto)

## **Tavoitteet:**

- ✓ Uimahyppytekniikan ja akrobatian harjoittelu kuivalla
- ✓ Voiman, liikkuvuuden ja koordinaation parantaminen
- ✓ Kaatojen ja pääedellä hyppöjen oppiminen 1 ja 3 metreistä, eteenpäin vartin harjoittelu
- ✓ Kehittyä FinnCup kilpailuiden tasopolun mukaan
- ✓ Osallistuminen mahd. moniin FinnCup kilpailuihin

## **Kilpailut:**

- ✓ Seuran sisäiset kilpailut 2 kertaa vuodessa (Kynntilähypyt ja Merkkihyppy)
- ✓ FinnCup kilpailut 1–4 kertaa vuodessa.
- ✓ Mahdolliset muut kilpailut

Ilmoittautuminen jokaiseen kilpailuun tapahtuu erillisellä ilmoittautumislomakkeella ja valmentajan suosituksella. Sekä suositus, että ilmoittautumislomake lähetetään noin kuukausi ennen kilpailua.