

# *Esikilparyhmä, pienet*

**Ikä:** 2018–2020 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. pikkari) + voi valita akrobatiaharjoituksen

## **Pääsyaatimukset:**

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

## **Maksut:**

- ✓ Jäsenmaksu 30 €/vuosi
- ✓ Harjoitusmaksu:
  - 2 krt/vko 1080 €/vuosi (120 €/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 yli 7 v lapsi saa sisäänpääsykortin uimahallille (uusi kortti 5 €) koko vuodelle
- ✓ Seuravaatteet:
  - T-paita 21,50 € (Intersport, Tammisto)

## **Tavoitteet:**

- ✓ Oppia harjoittelemaan ja kilpailemaan
- ✓ 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 3 m:stä.

## **Kilpailut:**

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

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