

(N)SM-ryhmä, isot

Ikä: aikuiset–2011 synt.

Kauden pituus: 11kk (elokuu-kesäkuu).

Ryhmän koko: 6–8 hyppääjää

Valmentajat: 1 vastuvalmentaja

Harjoitukset: 4–5 kertaa viikossa (1 t 30min – 2t 30min)

Pääsyaatimukset:

- ✓ valmentajan suositus
- ✓ halu harjoitella tavoitteellisesti ja osallistua FinnCup ja (N)SM/(N)HM-kilpailuihin
- ✓ oma ikäluokkasarja kahdelta telineeltä

Maksut:

- ✓ Jäsenmaksu 30 €/vuosi
- ✓ Harjoitusmaksu:
 - 4 krt/vko 1665 €/vuosi (185 €/erä)
 - 5 krt/vko 1800 €/vuosi (200 €/erä)
- ✓ Kilpailumaksut:
 - 0 €/seuran sisäinen kilpailu (2 kertaa vuodessa)
 - 0 €/ FinnCup kilpailu kotihallilla (1–2 kertaa vuodessa)
 - 65 € /FinnCup kilpailu muualla (2-3 kertaa vuodessa) + mahdolliset matkustus ja majoituskulut
 - 65 € NSM/NHM (1-2 kertaa vuodessa) + mahdolliset matkustus ja majoituskulut
- Vain valmentajan suosituksella:**
 - 160 € Marginalen Diving Cup/Gamma Cup Tukholma (1-2 kertaa vuodessa) + mahdolliset matkustus ja majoituskulut
- ✓ Kilpailulisenssi ja vakuutus:
 - Kilpailulisenssi ilman vakuutusta 65 € ja vakuutuksen kanssa 80 € (Uimaliiton Nuorten lisenssi). Lisenssiä vastaan lapsi saa sisään pääsykortin uimahallille (uusi kortti 5 €) koko vuodelle
- ✓ Seuravaatteet:
 - T-paita 21,50 € (Intersport, Tammisto)

Tavoitteet:

- ✓ Uimahyppytekniikan ja akrobatian harjoittelu kuivalla
- ✓ Voiman, liikkuvuuden ja koordinaation parantaminen
- ✓ Oman ikäluokkasarjan harjoittelu kaikilta telineiltä
- ✓ Osallistuminen mahd. moniin FinnCup kilpailuihin ja NSM/NHM kilpailuihin

Kilpailut:

- ✓ Seuran sisäiset kilpailut 2 kertaa vuodessa (Kynttilähypyt ja Merkkihypyt)
- ✓ FinnCup kilpailut 1–4 kertaa vuodessa
- ✓ NSM/NHM kilpailut 1–2 kertaa vuodessa
- ✓ mahdollisesti Marginalen Diving Cup/Gamma Cup Tukholma 1–2 kertaa vuodessa