

FC-ryhmä, isot

Ikä: 2007–2011 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 – 3 kertaa viikossa (1t 30min) + voi valita akrobatiaharjoituksen

Pääsyaatimukset:

- ✓ valmentajan suositus
- ✓ halu harjoitella tavoitteellisesti ja osallistua FinnCup-kilpailuihin

Maksut:

- ✓ Jäsenmaksu 30 €/vuosi
- ✓ Harjoitusmaksu:
 - 2 krt/vko 900 €/vuosi (100 €/kk)
 - 3 krt/vko 1215 €/vuosi (135 €/kk)
 - 4 krt/vko 1395 €/vuosi (155 €/kk)
- ✓ Kilpailumaksut:
 - 0 €/seuran sisäinen kilpailu (2 kertaa vuodessa)
 - 15 €/ FinnCup kilpailu kotihallilla (1–2 kertaa vuodessa)
 - 65 € /FinnCup kilpailu muualla (2-3 kertaa vuodessa) + mahdolliset matkustus ja majoituskulut
- Vain valmentajan suosituksella:**
 - 65 € NSM/NHM (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 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
- ✓ Päädedellä hyppöjen oppiminen kaikista telineiltä, voltillisten hyppöjen harjoittelu eri suuntiin
- ✓ Kehittyä FinnCup kilpailuiden tasopolun mukaan
- ✓ Osallistuminen mahd. moniin FinnCup kilpailuihin

Kilpailut:

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