

# Valmennustaso 3-6, pienet

**Ikä:** 7-10v. (n. 2016–2019 synt.)

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

**Ryhmän koko:** 8–12 hyppääjää

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

**Harjoitukset:** 2 – 3 kertaa viikossa (1 t 30min)

## **Pääsyaatimukset:**

- ✓ Taosuositus 3-6 TAI valmentajan suositus tähän ryhmään
- ✓ halu harjoitella tavoitteellisesti ja osallistua kansallisiin FinnCup-kilpailuihin
- ✓ valmentaja voi suositella tätä ryhmää myös sellaiselle hyppääjälle, joka ei iältään tai tasosuositukseltaan mene täysin ryhmän kuvaukseen
- ✓ ilmoittautuminen avataan ensin niille hyppääjille, joille ryhmää on erikseen suositeltu, ja myöhemmin muille harrastajille

## **Maksut:**

- ✓ Jäsenmaksu 30 €/vuosi
- ✓ Harjoitusmaksu:
  - 2 krt/vko 1080 €/vuosi (120 €/kk)
  - 3 krt/vko 1404 €/vuosi (156 €/kk)
- ✓ Kilpailumaksut:
  - Seuran sisäiset kilpailut sis. harjoitusmaksuun (6 kertaa vuodessa)
  - FinnCup kilpailut sis. harjoitusmaksuun (2–4 kertaa vuodessa). Mahdolliset matkustus- ja majoituskulut maksettava erikseen.

**Mahdolliset muut kilpailut erillisellä maksulla vain valmentajan suosituksella:**

  - 70 € NSM, ikäkausimestaruudet/ 170 € seurakilpailut ulkomailla. Mahdolliset ruokailut, startit, matkustus- ja majoituskulut maksettava erikseen.
- ✓ Kilpailulisenssi:
  - Kilpailulisenssi Uimaliiton hinnaston mukaan (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
- ✓ Pääedellä hyppöjen oppiminen kaikilta telineiltä (kaikki suunnat), voltillisten hyppöjen harjoittelu
- ✓ Taso 3-6 tavoitteet (<https://www.vantaadiving.fi/harrastetoiminta/ryhmien-taitotavoitteet/>)
- ✓ Jokaiselle hyppääjälle luodaan henkilökohtaiset tavoitteet, joita seurataan ja päivitetään säännöllisesti
- ✓ Kehittyä FinnCup kilpailuiden tasopolun mukaan ja osallistuminen mahd. moniin FinnCup kilpailuihin

## **Kilpailut:**

- ✓ Seuran sisäiset kilpailut 6 kertaa vuodessa
- ✓ 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.