

Esikilparyhmä, isot

Ikä: 2014–2016 synt.

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

Ryhmän koko: n. 12 hyppääjää

Valmentajat: 1 vastuvalmentaja + 1 apuvalmentaja

Harjoitukset: 2 – 3 kertaa viikossa (1 t 30min) + voi valita akrobatiaharjoituksen

Pääsyaatimukset:

- ✓ valmentajan suositus
- ✓ halu harjoitella tavoitteellisesti ja osallistua 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)
- Vain valmentajan suosituksella:**
 - 65 €/FinnCup kilpailu muualla (2-3 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:

- ✓ Oppia harjoittelemaan
- ✓ Perusmotoriset taidot ja uimahyppytekniikka kuivalla (tasajalka ponnistus, kuperkeikat, liikkuvuus, tiukkuus, voima)
- ✓ Jalat edellä eteenpäin ja taaksepäin 3/5 m, erilaiset kaadot eteenpäin ja taaksepäin 3 m, pääedellä hyppyt kaikilta telineiltä, voltillisten hyppyjen harjoittelu

Kilpailut:

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