

Esikilparyhmä, isot

Ikä: 2015–2017 synt.

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

Ryhmän koko: n. 8–12 hyppääjää

Valmentajat: 1 vastuvalmentaja + 1 apuvalmentaja

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

Pääsyvaatimukset:

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

Maksut:

- ✓ Jäsenmaksu 30 €/vuosi
- ✓ Harjoitusmaksu:
 - 2 krt/vko 1080 €/vuosi (120 €/kk)
 - 3 krt/vko 1404 €/vuosi (156 €/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.

Mahdolliset muut kilpailut erillisellä maksulla vain valmentajan suosituksella:

 - 70 € NSM, ikäkausimestaruudet/ 170 € seurakilpailut ulkomailla. Mahdolliset ruokailut, startit, matkustus- ja majoituskulut maksettava erikseen.
- ✓ 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 ja kilpailemaan
- ✓ 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 hypyt kaikilta telineiltä, voltillisten hyppyjen harjoittelu

Kilpailut:

- ✓ Seuran sisäiset kilpailut 2 kertaa vuodessa (Kynttilähypyt ja Merkkihypyt)
- ✓ 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.