



Tietoa testihypyistä:

C-ikäiset eli 2010-2011 -syntyneet urheilijat harjoittelevat oman valmentajansa kanssa testitilanteessa seuraavia hyppyjä:

- eteen- ja taaksepäin pyörivät voltilliset kierrehypyt 1m/3m/krs oman valinnan mukaan,
- vapaavalintaiset 400 ja 100 pyörivät hypyt (1m/3m/krs), sen mukaan mitä urheilija osaa sekä
- 203c ja 303c ensisijaisesti 3m/krs, toissijaisesti 1m mikäli urheilija ei osaa kyseisiä hyppyjä 3m, tai hypyn lähtö 1m.

D-ikäiset eli 2012-2013 -syntyneet urheilijat harjoittelevat oman valmentajansa kanssa testitilanteessa seuraavia hyppyjä:

- perushypyt kaikkiin neljään suuntaan ensisijaisesti 3m c/b, toissijaisesti 1m mikäli urheilija ei vielä osaa hyppyä/hyppyjä 3m
- eteen- ja taaksepäin pyörivien voltillisten kierrehyppyjen lähdöt 1m
- omat parhaat hypyt 1m (3-5 kpl, eri hyppyjä kuin edellä)

B-ikäluokan tulee näyttää oman NSM-kilpailusarjansa kierrehypyt ja vapaavalintaiset 3m/krs.

Yleishuomiot kaikille ikäryhmille:

- yksittäisen testihypyn puuttuminen ei estä osallistumasta testitapahtumaan ja tulemasta valituksi, vaan valitsijat tarkastelevat kokonaisuutta.
- testissä tehdään hyppyjä hyppääjille annetun aikarajan puitteissa / testiaan pyytämä toistomäärä (maksimissaan muutamia toistoja per hyppy).
- hyppyjä voi suorittaa myös pompuista



Talent-valmentajien yhteystiedot:

Tania Piekkänen, tania.piekkanen.vantaadiving@gmail.com

Satu Uusitalo, satuu.tiirat@gmail.com

Satu Pirhonen, satup.tiirat@gmail.com