

JOENSUUN
UIMASEURAN
KILPAVALMENNUS-
RYHMIEN
TASOKRITEERIT



Joensuun Uimaseuran kilpauinnin valmennusryhmien tasokriteerit

Joensuun Uimaseuran kilpauinnin valmennusryhmien toimintoja on kuvattu tarkasti dokumentissa "Valmennusryhmien kuvaukset". Yksi osa tätä dokumenttia on minimitaidot/tasokriteerit ryhmään nousuun. Näitä kriteeristöjä avataan tässä dokumentissa tarkemmin seuraavasti:

Pisara 7

Pisara 7 on kilpauintiin tutustumiseen tähtäävä ryhmä. Ryhmään pääsyyn vaaditaan seuraavat taidot: 150m uimataito, pää edellä hyppy, kuperkeikka vedessä, vapaa- ja selkäuintia 50m, 25m rintaa ja 8-10m sukellus. Mikäli ryhmän uimari ei kahden vuoden aikana pysty saavuttamaan Pisara 6 -ryhmään vaadittavia taitoja, voidaan uimari siirtää harrasteryhmään.

Pisara 6

Pisara 6 on ryhmä, jonka teemana on "kohti Rolloja". Ryhmään pääsyyn vaaditaan seuraavat taidot: Uimarin tulee hallita vapaa- ja selkäuinnin tekniikat, rintauintin alkeet ja perhosuinti tulee olla läpikäytynä. Uimari tuntee kisakäytännöt, on halukas kilpailemaan sekä on valmis 3xviikossa harjoitteluun. Mikäli ryhmän uimari ei kahden vuoden aikana pysty saavuttamaan Pisara 5 -ryhmään vaadittavia taitoja, voidaan uimari siirtää harrasteryhmään.

Pisara 5

Pisara 5 on puhtaasti Rolloihin tähtäävä ryhmä. Ryhmään pääsyyn vaaditaan seuraavat taidot: Vapaauintia yhtäjaksoisesti 400m, selkä/rintauintia 100m, perhosta 25m, uimari hallitsee kaikkien lajien käännökset ja pääsee liukuasentoon. Mikäli ryhmän uimari ei kahden vuoden aikana pysty saavuttamaan Pisara 4 -ryhmään vaadittavia taitoja, voidaan uimari siirtää harrasteryhmään.

Pisara 4

Pisara 4 on tarkoitettu viimeisten vuosien Rollo-uimareille ja ensimmäisen vuoden IKM-uimareille, mutta ryhmän koon salliessa myös toisen vuoden IKM-uimarit voivat jatkaa ryhmässä, mikäli heidän treenaamisensa on tavoitteellista ja kisatulokset nousujohteisia. Ryhmään pääsyyn vaaditaan seuraavat taidot: Kyky uida 200 sku, 1-2km tehosarjojen uiminen, aktiivinen ja sitoutunut treenaaminen sekä kuivalla perusliikkeiden tekniikoiden hallinta.

Pisara 3

Pisara 3 on Rollo/IKM-ikäisten ryhmä. Ryhmään pääsyyn vaaditaan seuraavat taidot: Kyky uida 400/200sku hyväksytysti sekä uida 1,5-2,5km tehosarjoja. Uimarin lajitekniikat ovat riittävän hyvällä tasolla kaikissa lajeissa, uimari hallitsee kuivalla yleisimmät kehonpainoliikkeet ja liikemallit. Ryhmän yläikärajana on 17 vuotta. Mikäli ryhmän uimari ei 17 ikävuoteen mennessä saavuta Pisara 2 -ryhmän tasokriteerejä, voidaan hänet siirtää harrasteryhmään.

Pisara 2

Pisara 2 on IKM-ikäisten ryhmä. Ryhmän harjoittelu tähtää IKM-uinteihin ja siellä menestymiseen. Ryhmään nousuun sovelletaan seuraavia kriteerejä (pitkän radan IKM-kilpailut):

Ensimmäinen IKM-ikävuosi 1 lajin aikaraja

Toinen IKM-ikävuosi 2 lajin aikarajat

Kolmas IKM-ikävuosi 3 lajin aikarajat

Uimarin päästyä ryhmään pysyy hän ryhmässä, vaikka jäisi yksittäisenä vuonna ikäryhmälleen tarkoitetuista aikarajatavoitteista.

Ryhmä on ensisijaisesti IKM-ikäisten harjoitusryhmä. NSM-ikäiset voivat jatkaa ryhmässä, mikäli ryhmän koko sen sallii ja uimari alittaa viimeisen IKM-ikävuoden aikarajatavoitteet.

Pisara 1

Ryhmän harjoittelu tähtää NSM/SM-uinteihin ja siellä menestymiseen. Ryhmään nousuun sovelletaan seuraavia kriteerejä (NSM/SM-uinnit):

NSM ikäisillä NSM-aikaraja 3 lajissa (lyhyt/pitkä rata)

SM ikäisillä SM-aikaraja 3 lajissa (lyhyt/pitkä rata)

Aikaisin nousemisikä viimeinen IKM-ikävuosi

Uimarin päästyä ryhmään pysyy hän ryhmässä, vaikka jäisi yksittäisenä vuonna ikäryhmälleen tarkoitetuista aikarajatavoitteista.

Edustus-ryhmä

Ryhmän harjoittelu tähtää SM-uinneissa sekä kansainvälisissä arvokilpailuissa menestymiseen. Ryhmään nousuun sovelletaan seuraavia kriteerejä (SM-uinnit):

Lyhyen- tai pitkän radan SM A-finaalitaso

Täysi-ikäisyys (18v.)

Uimarin päästyä ryhmään pysyy hän ryhmässä, vaikka jäisi yksittäisenä vuonna ryhmäkriteeristön mukaisesta tasokriteeristä. Kaikki edustusryhmän uimarit sitoutuvat ryhmän toimintaan ja siihen liittyviin velvoitteisiin urheilijasopimuksilla.

Jokaisessa ryhmässä pyritään noudattamaan näitä kriteeristöjä mahdollisimman tarkasti. Seura varaa kuitenkin oikeuden joustaa kriteeristöissä tarpeen vaatiessa, jos jonkin ryhmän koko jää kriteeristön takia poikkeuksellisen pieneksi tai suureksi. Haluamme tarjota jokaiselle laadukkaan ryhmän harjoitteluun ja samoin, että minkään ryhmään kustannukset eivät nouse selvästi toisia ryhmiä korkeammaksi esimerkiksi selvästi pienemmän ryhmäkoon takia.