

	PISARA 7	PISARA 6	PISARA 5	PISARA 4	PISARA 3	PISARA 2	PISARA 1	EDUSTUS
Lajiharjoitteiden määrä	2x1h	3x1-1,25h	4x1,25-1,5h	4x1,5h	6x1,25-2h	6x1,5-2h	8x1,5-2h	8x1,5-2h
Kuivaharjoitteiden määrä	2x0,5h-0,75h	3x0,5h	3x0,5h	1x1h+3x0,5h	1xVoima 3xOhjattu kuiva	2xVoima 2xOhjattu kuiva	2-3xVoima 1-2xOhjattu kuiva	2-3xVoima 1-2xOhjattu kuiva
Kilpailuiden määrä vuodessa	Syyskausi: 4 Kevätkausi: 4+Rollot	Syyskausi: 4+IKM Kevätkausi: 4+Rollot	Syyskausi: 4+IKM Kevätkausi: 4-5+Rollot	Syyskausi: 4-5+IKM Kevätkausi: 4-5+Rollot	Syyskausi: 4-5+IKM Kevätkausi: 5+Rollot/IKM	Syyskausi: 5+IKM/NSM Kevätkausi: 5-6+IKM/NSM	Syyskausi: 5+SM Kevätkausi: 6-8+SM	Syyskausi: 5+SM Kevätkausi: 6-8+SM
Ryhmän funktio	"Kilpauintiin tutustumisen ryhmä"	"Kohti Rolloja"	"Rolloihin puhtaasti tähtäävä ryhmä"	"Rolloihin puhtaasti tähtäävä ryhmä"	"Rollo/IKM-ikäisten ryhmä"	"IKM-ikäisten ryhmä"	"SM/NSM ikäisten ryhmä"	"KÄRKI" Huippu-urheilu KV- ja SM-tasolla

<p>Minimitaidot/Tasokriteerit ryhmään nousuun</p>	<p>150m uimataito, pää edellä hyppy, kuperkeikka vedessä, vapaa- ja selkäuintia 50m, 25m rintaa, 8-10m sukellus</p>	<p>Vapaa- ja selkäuinnin tekniikat hallussa, rintauintin alkeet, perhosuinti läpikäytynä, kisakäytännöt tuttuja sekä valmius 3viikossa harjoitteluun</p>	<p>Vapaauintia yhtäjaksoisesti 400m, selkä/rintauintia 100m, perhosta 25m, kaikkien lajien käännökset hallussa, liukuasentoon pääsy</p>	<p>Kyky uida 200sku hyväksytysti, delffiinipotkimisen taito syytä olla kunnossa, kehon hahmotus kuivalla ja vedessä tasolla, jolla pystyy toteuttamaan ohjeita, liukuasentoon tulee päästä</p>	<p>Kyky uida 400/200sku hyväksytysti, sekä uida 1-2km tehosarjoja, lajitekniikat siedettävällä tasolla kaikissa lajeissa, kuivalla yleisimmät kehonpainoliikkeet ja liikemallit syytä osata. Ryhmän yläikäraja 17</p>	<p>TP14 1xIKM raja TP15 2xIKM raja TP16 3xIKM raja</p>	<p>3xSM/NSM raja Nuorimmat ryhmään nousevat viimeinen IKM-vuosi</p>	<p>Täysi-ikäisyys + SM A-finaalipaikka</p>
<p>Testisarjat altaassa ja testiliikkeet kuivalla</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>Allas: 100 Sku potkut ajalla 2x25 sukellus delffarit ajalla + hengitysten lukumäärä 25 m aikana. Uimaliiton leirien tasotesti sovellettuna Nx2x100 @2'00-5s  Kuiva: liukuasento (pysty- ja vaaka-asennossa) ja nilkkojen ojennus</p>	<p>Allas: 30min uinti  Kuiva: liukuasento (pysty- ja vaaka-asennossa)/hartias eudun liikkuvuudesta ja nilkkojen ojennus, vauhditon pituus</p>	<p>Allas: 3 x 300 30 min uinti  Kuiva: Olympiakomitean harjoitettavuuskartoitus + uimaliiton liikkuvuuspaketti</p>	<p>Allas: Liiton Yläkoululaisten tasotesti Nx3x100 @1'45-5s, MJ-leirien tasotestit 7x200/ 10x100, 6x50 OL uintitesti B.A  Kuiva: Liiton liikkuvuuspaketti + Olkapäidenolkapäiden kiertovoima + Olympiakomitean harjoitettavuuskartoitus</p>	<p>Kuiva: Liiton liikkuvuuspaketti + olkapäiden kiertovoimat + ponnistusvoimat SJ/CMJ</p>	<p>Kuiva: Liiton liikkuvuuspaketti + olkapäiden kiertovoimat + ponnistusvoimat SJ/CMJ</p>

<p>Kuivaharjoittelun sisältö</p>	<p>Motoriset perustaidot, liikehallinta: koordinaatio, ketteryys, kehonhallinta, tasapaino Lihaskunto: Pääpaino perusliikkeiden tekniikoiden oppimisessa ja keskivartalon vahvistamisessa Nopeus ja reaktio Liikkuvuus</p>	<p>Liikehallinta : koordinaatio, ketteryys, kehonhallinta, tasapaino Lihaskunto: Pääpaino keskivartalon vahvistamisessa + olkapääjumpat Nopeus ja reaktio Liikkuvuus</p>	<p>Lihaskunto Koordinaatio ja ketteryys Liikkuvuus Nopeus ja reaktio Keskittymis- ja tekniikkaharjoittelu</p>	<p>Lihaskunto Koordinaatio ja ketteryys Liikkuvuus Nopeus ja reaktio Keskittymis- ja tekniikkaharjoittelu</p>	<p>Kehonhallinta ja akrobatia Voimaharjoittelu (suoritustekniikat edellä) Kehonhuolto</p>	<p>Uimarin ominaisuuksien kuivalla kehittäminen: Kehonhallinta, lihaskunto, nopeus, tasapaino, ristikutkentä, Vamma preventiot, Voimaharjoittelu (suoritustekniikat vakiinnuttaen + voimaominaisuuksien kehittäminen)</p>	<p>Monipuolinen voimaharjoittelu ikävaiheen/harjoitus taustan mukaan, fysioterapeutin ohjaamat harjoitteet yksilöllisesti/ryhmässä</p>	<p>Monipuolinen voimaharjoittelu, fysioterapeutin ohjaamat harjoitteet yksilöllisesti/ryhmässä</p>
<p>Oppilaitosyhteistyö</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>Tukeminen urheilulinjoille hakeutumiseen, tiedottaminen eri mahdollisuuksista ja vaihtoehtoista urheilun ja koulun yhdistämiseen</p>	<p>Yläkoulun liikuntaluokkalaisten aamuharjoittelun mahdollistaminen urheiluakatemia mukana, tukeminen urheilulinjoille hakeutumiseen</p>	<p>Urheilijoiden auttaminen lukion kurssivalinnoissa + yhteistyö opojen kanssa</p>	<p>Korkeakoulussa opiskelevien auttaminen urheiluakatemia kautta, opiskeluasioissa sparraaminen ja yhteinen suunnittelu</p>