

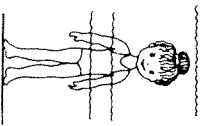
OHIJEET UINNIN TAVOITETAULUKKON

OHIJEET UINNIN TAVOITETAULUKKON

VEDESTÄ PELASTAMINEN

UINNIN MERKIVAATIMUKSET

SYVYYSMÄÄRITELMÄT



Uintisyvyys (jalat eivät ylety pohjaan)

Rintasyvyys (Vedepinta kainaloiden tasalla)
Vyötärösyvyys (Vedepinta navan tasalla)

SUORITUSOHIJEET PERUSALUEITTAIN

UINTITEKNIIKAT

- 1/2-3. tasot: alkeistunnit sallitaan
- 4.-10. tasot: vain oikeat uintitekniikat hyväksytään

PITUUSSUKELLUS

- suoritukseen lähdetään vedestä; pohjasta, altaan reunasta tms. ponnistaen.

SYVYYSUKELLUS

- 4.-7. tasot: Uidaan aina 25 m matka. Matkalla sukelletaan joko uppoesine pohjasta (syvyys n. 2 m) tai pohjan tuntumassa olevan vanteen läpi katso kuvat.
- 8.-10. tasot: suorituksen voi aloittaa reunalta hypäten, 2. ja 3. sukellus aloitetaan veden pinnalta

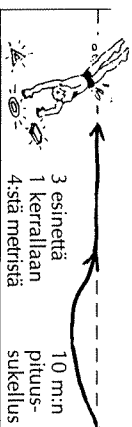
HYPPY

- 2. taso: jalat edellä hyppyssä rittää ns. kynttiläpudotus
- 3. taso: keräkaato reunalta = syvästä kyvykystä pudottaudutaan hartiat edellä veteen.
Kerä pysyy kiinni koko ajan
- 4. taso: hyppyssä ponnistetaan molemmilla jaloilla
- 9.-10. tasot: voidaan suorittaa vaihtoehtoiset suoritukset

- 1. tasolla kellunta-ajaksi rittää n. 5 sekuntia
- 2. taso: n. 5 litran kanisteri, jossa noin litra vettä. Kanisteriin on kiinnitetty n. 10 m pitkä köysi. Kanisterin on tultava niin lähelle pelastettavaa, että hän ylettyy siihen liikkumatta
- 4. taso: pelastusrengas heitetään mahdollisimman pitkälle veteen, pudottaudutaan veteen ja hinataan rengasta 50 m
- 5. taso: uimataitotesti = hypätään uintisyvyiseen veteen ja pinnalle pääsemisen jälkeen uidaan yhtäjaksoisesti 200 m, josta on vähintään 50 m selkäuintia
- 6. taso:



- 9. taso: uintivaatteet: verryttelypuku tai vastaava ja sukat
- 10. taso:



VARHAISTAITOMERKKI

- kohdeyrhmänä vesileikkiumakoulut, erityisryhmät, perheuimarit
- uinnin tavoitetaulukon 1/2 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää

UINNIN ALKEISMERKKI

- uinnin tavoitetaulukon 1 pisteen tasolta vähintään neljä tehtävää, joista yhden pitää olla uintisuoritus (alkeisellä, -rinta, myyräuinti)
- vähimmäispistemäärä on 4

UINNIN HARRASTUSMERKKI

- uinnin tavoitetaulukon 2-3 pisteen tasolta vähintään kuusi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritusta (alkeisellä, -rinta, myyräuinti)
- vähimmäispistemäärä on 15

UINNIN TAITOMERKKI

- uinnin tavoitetaulukon 4-5 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista yhden pitää olla uintisuoritus oikealla tekniikalla
- vähimmäispistemäärä on 24

UIMAKANDIDAATTI

- uinnin tavoitetaulukon 6-7 pisteen tasolta vähintään kuusi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritusta oikealla tekniikalla
- vähimmäispistemäärä on 36

UIMAMAISTERI

- uimamaisterin tutkimtoa edeltää hyväksytysti suoritettu uimakandidaatin tutkinto
- uinnin tavoitetaulukon 7-9 pisteen tasolta väh. 6 tehtävää, joista 3 pitää olla vähintään 8 pisteen uintisuoritusta oikealla tekniikalla
- vähimmäispistemäärä on 54

PRIMUMMAISTERI

- primusmaisterin tutkinnon voi suorittaa uimakandidaatin jälkeen
- uinnin tavoitetaulukon 10 pisteen tasolta kaikki 7 suoritusta
- pistemäärä on 70

Jos allas on matalampi kuin 3-4 metriä suoritetaan syvyyssukelluksia 5 kappaletta yksi kerrallaan. Kuljetus suoritetaan leukaotteella.