




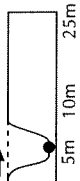
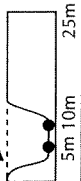

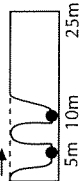






UINNIN TAVOITETAULUKKO

Hyvä uimataito on
vesiturvallisuuden perusta

Perusalueet

Voimassa 2000 alkaen

pis- feet	SELKÄUINTI	RINTAUINTI	KROOLIINTI	PITUUSSUKELLUS	SYVYSSUKELLUS	HYPPY	VEDESTÄ PELASTAMINEN	MERKKI- VAATIMUKSET
1/2	vatsalta selälleen tai selältä vatsalleen kääntyminen tai korvien kastaminen selkäasennossa	puhallus veteen tai kasvojen kastaminen veteen	itsenäinen liikkuminen vedessä	kenguruhyppely/ kävely 5m	kastautuminen	itsenäinen altaaseen tulo reunalta	vatsa- tai selkäasennosta pystyyn nouseminen	
1	alkeiselkäuinti 10 m	alkeisrintauinti 10 m	myyräuinti 10 m	liuku pinnalla	esine vyötärön syvyydestä	hyppy rinnan syv. veteen	selinleikkunta x-asennossa	
2	alkeiselkäuinti 25 m	alkeisrintauinti 25 m	myyräuinti 25 m	liuku pinnan alla	esine rinnan syvyydestä	jalat edellä uintisyv. veteen	kanisterin heitto pelastettavalle 5m ja veto reunaan	
3	alkeiselkäuinti 50 m	25 m rintauinnin potkuja laudalla	myyräuinti 50 m	5 m:n sukellus	käsinseisonta rinnansyv. vedessä	keräkaato reunalta	veden polkeminen 20 s. uintisyv. vedessä	
4	selkäkrooli 25 m	rintauinti 25 m	krooliuinti 25 m	8 m:n sukellus		päädellä reunalta	renkaan heitto veteen, renkaan hinaaminen 50 m	
5	selkäkrooli 50 m	rintauinti 50 m	krooliuinti 50 m	10 m:n sukellus		taittoakaato n. 1 m:stä	uimataitotesti 200 m katso ohjeet	
6	selkäkrooli 100 m 3 min	rintauinti 100 m 3 min	krooliuinti 100 m 3 min	12 m:n sukellus		päädellä ponnistaen n. 1 m:stä	25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus renkaalla pelastettava renkaassa	
7	selkäkrooli 200 m 8 min	rintauinti 200 m 8 min	krooliuinti 200 m 8 min	15 m:n sukellus		voltti reunalta kerässä veteen	25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus, ote leuasta max 1,20 min	
8	selkäkrooli 300 m 10 min tai 50 m 55 s.	rintaintia 300 m 10 min tai 50 m 55 s.	krooliuinti 300 m 10 min tai 50 m 45 s.	18 m:n sukellus	yksiesine 3-4 m:n syvyydestä	jalat edellä 3 m:stä	vaatteissa uinti 50 m ja riisuminen	
9	selkäkrooli 400 m tai 50 m 50 s.	rintaintia 400 m tai 50 m 50 s.	krooliuinti 400 m tai 50 m 40 s.	20 m:n sukellus	kaksi esinettä 3-4 m:n syvyydestä yksi kerrallaan	jalat edellä 5 m:stä tai voltti korokkeelta	25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus vaatteet päällä 3,30 min	
10	selkäkrooli 700 m tai 100 m 1,40 min	rintaintia 700 m tai 100 m 1,45 min	krooliuinti 700 m tai 100 m 1,25 min	25 m:n sukellus	kolme esinettä 4 m:n syvyydestä yksi kerrallaan	pää edellä 3 m:stä tai voltti laudalta	25 m:n uinti + 10 m:n pit.suk + 15 m:n uinti + 3 esinettä 3-4 m:stä yksi kerrallaan + 50 m:n kuljetus	

SUORITUSOHJEET KÄÄNTÖPUOLELLA →