



# OHJEET UINNIN TAVOITETAULUKKON

## OHJEET UINNIN TAVOITETAULUKKON



### SYVYYSMÄÄRITELMÄT

#### Uintisyvyys

(Jalat eivät ylety pohjaan)

#### Rintasyvyys

(Vedenpinta kainaloiden tasalla)

#### Vyötärösyvyys

(Vedenpinta navan tasalla)

## SUORITUSVAATIMUKSET PERUSALUEITTAIN

### UINTITEKNIIKAT

**0,5–3. TASOT:** Alkeisuinnit sallitaan.

**4.–10. TASOT:** Vain oikeat uintitekniikat sallitaan.

### PITUUSSUKELLUS

Suorituksiin lähdetään vedestä; pohjasta, altaanreunasta tms. ponnistaen.

### SYVYSSUKELLUS

**4.–7. TASOT:** Uidaan aina 25 m matka. Matkalla sukelletaan joko upposine pohjasta (syvyys n. 2 m tai pohjan tuntumassa olevan vanteen läpi).

### HYPPI

**2. TASO:** Jalat edellä hypyssä riittää ns. kynttiläpudotus.

**3. TASO:** Keräkaato reunalta = syvästä kyykystä pudottaudutaan hartiat edellä veteen. Kerä pysyy kiinni koko ajan.

**4. TASO:** Hypyssä ponnistetaan molemmilla jaloilla.

**9–10. TASOT:** Voidaan suorittaa vaihtoehtoiset suoritukset.

## VEDESTÄ PELASTAMINEN

**1. TASO:** Kellunta-ajaksi riittää n. 5 sekuntia.

**2. TASO:** Mehukanisteri, jossa n. 1/3 osa vettä. Kanisteriin kiinnitetty n. 10 m köysi. Kanisterin heitetään pelastettavan yli, että hän ylettyy naruun liikkumatta.

**4. TASO:** Pelastusrenkas heitetään mahdollisimman pitkälle veteen ja pudottaudutaan veteen ja hinataan rengasta 50 m.

**5. TASO:** Uimataitotesti = hypätään uintisyvyiseen veteen niin että pää käy pinnan alla ja pintaan päästyä uidaan yhtäjaksoisesti 200 m, josta 50 m selällään.

**6. TASO:**



**9. TASO:** Uintivaatteet: verryttelypuku tai vastaava ja sukat.

**10. TASO:** Uinninvalvojentestiuinti: Lähtö pelastushypyllä, pelastusuintia 25 m, pituussukellus 10 + uinti 15 m, syvyys-sukelluksia suoritetaan 3 kappaletta yksi kerrallaan jonka jälkeen kuljetetaan paria 50 metriä.

## UINNIN MERKKIVAATIMUKSET

**VARHAISTAITOMERKKI** Kohderyhmänä vesileikkiuimakoulut, erityisryhmät, perheumarit Uinnin tavoitetaulukon 0,5 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää.

**VESITAITOMERKKI** Uinnin tavoitetaulukon 1 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista yhden tulee olla selkä- tai krooliuintitehtävä.

**ALKEISMERKKI** Uinnin tavoitetaulukon 2 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista yhden tulee olla uintisuoritus (alkeisselkä, -rinta myyräuinti).

**HARRASTUSMERKKI** Uinnin tavoitetaulukon 3 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritusta (alkeisselkä, -rinta myyräuinti).

**TEKNIKKAMERKKI** Uinnin tavoitetaulukon 4 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritusta oikealla tekniikalla.

**TAITOMERKKI** Uinnin tavoitetaulukon 5. pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritus oikealla tekniikalla.

**UIMAKANDIDAATTI** Uinnin tavoitetaulukon 6.–7. pisteen tasolta vähintään kuusi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritus oikealla tekniikalla.  
*Vähimmäispistemäärä on 36.*

**UIMAMAISTERI** Uimamaisterin tutkintoa 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.*

**PRIMUSMAISTERI** Primusmaisterin tutkinnon voi suorittaa uimakandidaatin jälkeen. Uinnin tavoitetaulukon 10 pisteen tasolta kaikki 7 suoritusta.  
*Pistemäärä on 70.*