

UIMARIN UINTITAITO/TASO UIMARIN IKÄ	EI OSAA UIDA	OSAA UIDA 25-200m	UINTI HARRASTUKSENA, SAA KILPAILLA	HUIPPU-UINTIURHEILIJAN POLKU
3-5 VUOTTA EASYSWIM ALKEISUIMAKOULU	EasySwim Monitoimiallas (alkeisuimakoulu) Opetellaan uimaan, tutustaan eri uintilajien tekniikkoihin ja olemaan vedessä monipuolisesti. Opitaan uimaan 25- 50 metriä, hyppäämään veteen ja olemaan eri syvyisissä vesissä. Opitaan toiminaan ryhmässä ja ottamaan kaikki huomioon sekä kuuntelemaan ohjeita.			
5-7 VUOTTA EASYSWIM/KIITURIT	EasySwim Opetusallas Opetellaan uimaan, tutustaan eri uintilajien tekniikkoihin ja olemaan vedessä monipuolisesti. Opitaan uimaan 25- 50 metriä, hyppäämään veteen ja olemaan eri syvyisissä vesissä.	Kiiturit (tekniikkauimakoulu) Kuntoallas Osataan uida 25-50 metriä. Opetellaan eriuuintilajien perustekniikat, starttihyppy ja käännökset. Opitaan uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä omavalintaista tyyliä sekä eri uintilajien perustekniikat. Opitaan ottamaan kaikki huomioon yksilöinä ja olemaan kannustavia.		
7-9 VUOTTA KIITURIT/SEKARISTIT TEKNIKKAUIMA- KOULUT	Kiiturit uimakoulu Kuntoallas Opetellaan uimaan, tutustaan eri uintilajien tekniikkoihin ja olemaan vedessä monipuolisesti. Opitaan uimaan 25- 50 metriä, hyppäämään veteen ja olemaan eri syvyisissä vesissä.	Sekaristit (tekniikkauimakoulu) 25 metrin allas Osataan uida 200 metriä. Opitaan uimaan 100 metrin sekauinti sääntöjen mukaan, myös startti ja käännökset. Tutustutaan muihin uintiurheilulajeihin ja perusvesipelastukseen. Opitaan yrittämään ja kokeilemaan uusia asioita sekä tulemaan harjoituksiin sovitusti ja ajoissa		
10-13 VUOTTA ROLLOT	Rollo uimakoulu Kuntoallas Opetellaan uimaan, tutustaan eri uintilajien tekniikkoihin ja olemaan vedessä monipuolisesti. Opitaan uimaan 25- 50 metriä, hyppäämään veteen ja olemaan eri syvyisissä vesissä.	Rollo harrasteryhmä Osataan uida 100 metrin sekauinti sääntöjen mukaan. Uinnista tulee mukava harrastus. Harjoitellaan 1-4 kertaa viikossa. Opitaan harjoittelemaan annettujen ohjeiden mukaan ja kilpailemaan sovitulla taktiikalla. Mukana myös säännöllinen kuivaharjoittelu. Päätapahtuma valtakunnallinen Rollokisa ja -leiri kesän alussa.		Rollo kilparyhmä Kuten Rollo harrasteryhmissä, mutta harjoitellaan 4-8 kertaa viikossa ja halutaan kilpailla
14-18 VUOTTA IKM/NUORET	Nuorten uimakoulu Kuntoallas Opetellaan uimaan, tutustaan eri uintilajien tekniikkoihin ja olemaan vedessä monipuolisesti. Opitaan uimaan 25- 50 metriä, hyppäämään veteen ja olemaan eri syvyisissä vesissä.	IKM /Nuorten harrasteryhmä Osataan uida 200m. Harjoitellaan 1-4 kertaa viikossa Harjoitellaan eri uintitekniikoita, startteja ja käännöksiä. Saa kilpailla	IKM/Nuorten kilparyhmä Hallitaan lajitekniikat ja halutaan kilpailla. Syvennetään lajitekniisiä-, käännös- ja startitekniikoita.	Huippuryhmä Hallitaan lajitekniikat, ollaan sitoutuneita kokonaisvaltaiseen harjoitteluun ja omassa ikäluokassa lähellä finaalitasoa
YLI 18 VUOTTA	Aikuisten alkeiskurssi Kuntoallas Opetellaan uimaan, tutustaan eri uintilajien tekniikkoihin ja olemaan vedessä monipuolisesti. Opitaan uimaan 25- 50 metriä, hyppäämään veteen ja olemaan eri syvyisissä vesissä.	Aikuisten tekniikkakurssi Osataan uida 200 metriä. Opetellaan kaikkien lajien tekniikoita.	Masters/Triathlonryhmä Halutaan kehittyä ja uida kilpaa Masters-sarjassa tai kilpailla triathlonissa.	Huippuryhmä Ollaan Suomen huipulla ja tähdätään kansainvälisiin kisoihin. kokonaisvaltainen sitoutuminen ja panostus uintiin.