

The background features a large, light blue, stylized logo. It depicts a swimmer in a dynamic, forward-leaning pose, with arms and legs extended. Below the swimmer, the words "OULUN UINTI" are written in a rounded, sans-serif font. The entire logo is semi-transparent and serves as a backdrop for the main text.

Oulun Uinnin uimarin polku



UINNIN JA TEKNIKOIDEN OPPIMINEN 3 – 10 VUOTIAILLA

EasySwim-monitoimiallas eli alkeisuimakoulu 3-5-vuotiaille: kerran viikossa 45 min

Tavoite: Opetellaan uimaan, tutustutaan eri uintilajien tekniikoihin ja liikkumaan vedessä monipuolisesti. Opitaan kellumaan ja uimaan 5m.

Opetusaltaaseen siirtosuositus:

- Yli 5-vuotiaat ja monitoimialtaan tavoitteet oppineet lapset

EasySwim-opetusallas eli alkeisuimakoulu 5-7-vuotiaille: kerran viikossa 45 min

Tavoite: Opetellaan uimaan, tutustaan eri uintilajien tekniikoihin ja olemaan vedessä monipuolisesti. Opitaan uimaan 25- 50 metriä, hyppäämään veteen ja olemaan eri syvyyksissä vesissä.

Kiitureihin siirtosuositus:

- Kun lapsi osaa uida n. 25m jollain tyyllillä, ei tarvitse olla yhtäjaksoinen suoritus
- Lapsi on reipas ja rohkea vedessä
- Pystyy pysymään pinnalla tai pohjasta ponnistamalla haukkaamaan ilmaa

Opi Uimaan Takuulla-uimakoulut 3-5- ja 6-8-vuotiaille: opetusaltaassa 10 kertaa 45min

- 3-5v: tavoitteena oppia laittamaan pää veteen, kellumaan ja liukumaan 1,5m matka. Uimakoulun käytyään lapsi siirtyy EasySwim-opetusaltaan ryhmiin
- 6-8v: tavoitteena oppia uimaan 10m matka. Uimakoulun käytyään lapsi siirtyy joko Kiiturit-ryhmiin tai EasySwim-opetusaltaan ryhmiin riippuen uimataidon tasosta.

UINNIN JA TEKNIKKOIDEN OPPIMINEN 3 – 10 VUOTIAILLA

Kiiturit eli tekniikka-uimakoulu 5-8-vuotiaille: kerran viikossa 60min

Lähtötaso: Osataan uida 25-50 metriä.

Tavoite: Opetellaan eriuintilajien perustekniikat, starttihyppy ja käännökset. Opitaan uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä omavalintaista tyyliä sekä eri uintilajien perustekniikat.

Sekaristeihin siirtosuositus:

- Kaikki 8-vuotiaat tai vanhemmat ja ne joiden uimataito on alla olevien kriteerien mukainen n. 200m uimataito jollain tyylillä. Pitää pystyä hengittämään uudessa. Saa välillä pysähtyä hengähtämään esim. päätyyn
- Kaikkien uintilajien alkeet (selkäuinti, vapaauinti, rintauinnin alkeet, perhosuinti tai matoliike, käännökset, startit)

Sekaristit eli tekniikka-uimakoulu 8-10-vuotiaille: kaksi kertaa viikossa 60min

Lähtötaso: Osataan uida n. 200 metriä

Tavoite: Opitaan uimaan 100 metrin sekauinti sääntöjen mukaan, myös startti ja käännökset. Osallistutaan Oulu-Cupiin kauden aikana, ei tarvitse lisenssiä. Tutustutaan muihin uintiurheilulajeihin ja perusvesipelastukseen. Opitaan yrittämään ja kokeilemaan uusia asioita sekä tulemaan harjoituksiin sovitusti ja ajoissa.

Siirtosuositus:

- Kilparyhmä 5-6: kilpailemisesta innostuneet ja tarvittavat lajitaidot omaksuneet lapset
- Rolloryhmiin: Uinnin harrastamista jatkavat lapset

UINNIN- JA TEKNIKOIDEN OPPIMINEN 3 – 10 VUOTIAILLA

Uimahyppykoulu pienemmät 5-7v. (alkeet): Kerran viikossa 120min (60min kuiva ja 60min allas)
Kuivalla suoritettavaa akrobatiaa, voimaa ja liikkuvuutta sekä kuivaharjoitellen altaalla harjoiteltavia hyppyjä. Altaalla harjoitellaan uimahyppyjen perusasiat. Tavoite: Jalat edellä eteenpäin, jalat edellä taaksepäin, pääedellä kaato. Merkkisuoritus: Katajamerkki (raja 36 pistettä)

Uimahyppykoulu isommat 8-12v. (jatko)

Tavoite: pääedellä hyppy, sisäänpäin hyppy ja taaksepäin kaato 1m. Lisäksi alkeistason hyppyt 3m.
Merkkisuoritus: rautamerkki (raja 45 pistettä)

Siirtosuositus:

- Kun uimahyppykoulun perushyppyt ovat hallussa, niin sen jälkeen voi siirtyä harrasteryhmään.

Taitouinnin alkeisryhmät 7-11-vuotiaille: kerran viikossa 90min

Osataan uida 25m

Tavoite: Opetellaan eri uintilajien ja taitouinnin perustekniikoita, monipuolisesti yleisliikuntataitoja ja perus akrobatiataitoja, sekä ryhmässä toimimista. Opetellaan veden alla olemista, kehon hallintaa ja koordinaatiota myös ylösalaisin. Opetellaan lyhyt koreografia, joka esitetään huoltajille musiikin tahtiin.

Siirtosuositus:

- Harrasteryhmä
- AG12 tai AG15 kilparyhmä

HARRASTEPOLKU 10-18-VUOTIAAT

Osataan uida eri lajeja. Kun tullaan harjoitukseen, osataan käyttäytyä hyvin ja harjoitella ohjeiden mukaan. Tavoitteena mukava harrastus kivassa kaveriporukassa, kehitetään eri lajien tekniikoita, käännöksiä ja startteja. Monipuolista harjoittelua myös oheisharjoituksissa.

Rolloryhmät

Harrastusryhmä 10-13 vuotiaille. Harjoitukset kaksi kertaa viikossa, tekniikoiden opettelua, startit, käännökset ja delffaaminen. Kilpaileminen on sallittua, mutta ei pakollista.

Uintiryhmät

Harrastusryhmä 13-18 vuotiaille. Harjoitukset 1-4 kertaa viikossa, tekniikoiden opettelua, startit, käännökset ja delffaaminen. Kilpaileminen on sallittua, mutta ei pakollista.

Uimahyppyjen harrasteryhmät

Harjoitukset kaksi kertaa viikossa. Harjoitus sisältää aina kuivaosuuden ja mahdollisuuden mukaan myös trampaharjoittelua. Tavoite: eteen hyppy, sisäänhyppy, taakse hyppy, uloshyppy, taaksepäin hyppy ½-kierteellä. Lisäksi alkeistason hyyt 5m sekä jatkotason hyyt 3m.

Merkkisuoritus: Pronssimerkki (raja 110 pistettä)

Siirtosuositus:

- Mikäli osaa perushyyt ja haluaa osallistua kilpailuihin, niin on mahdollista siirtyä harrastekilparyhmään.

Taitouinnin harrasteryhmät

Harrasteryhmä 8-13-vuotiaille. Harjoitukset kaksi kertaa viikossa. Tekniikoiden opettelua, kuviot, koreografia. Kevätkaudella ohjelman harjoittelu ja näytös huoltajille.

KILPARYHMÄT- KILPAUINTI

Kilparyhmiin jatkavat Sekaristeista ne lapset, jotka ovat innostuneita kilpailemisesta ja omaavat tarvittavat lajitaidot. Ensimmäinen taso on Kilparyhmät 5-6, joista siirrytään ryhmien 3-4 kautta ryhmiin 1-2. Jokaiselle uimarille on tarkoitus löytää näistä vaihtoehtoista hänen taidoilleen ja iälleen sopiva ryhmä, jossa harjoittelun haastavuustaso olisi sopiva. Motivoituneimmat uimarit Kilparyhmistä 1-2 voivat siirtyä eteenpäin Edustusryhmiin.

Tavoitteet Kilparyhmissä: Halu kilpailla ja kehittyä uimarina. Pitää huolta itsestään, levätä ja syödä hyvin. Sovittaa muu elämä uintiharjoitteluun. Harjoituksissa käydään säännöllisesti ja sovittuihin kilpailutapahtumiin osallistutaan.

KILPARYHMÄT 5-6: Noin 9-12-vuotiaat. 3-4 kertaa viikossa 1h uinti + oheisharjoittelua 1-2 kertaa viikossa 30-45min.

- Harjoitellaan monipuolisesti kaikkien lajien tekniikoita, startteja, käännöksiä ja delffaamista. Pääpaino on uintinopeuden kehittämisessä.
- Harjoitusten aktiivisen ajan määrä pidetään korkeana.
- Uidaan kaikki Rollo-lajit sääntöjen mukaan
 - Pyritään alittamaan oman ikäluokan Rollorajoja useissa eri lajeissa
- Hankitaan omat uimavälineet ja pidetään niistä huolta.
- Osataan jumpata ja venytellä omatoimisesti
- Päättävöitteena Rollokilpailut ja -leiri

KILPARYHMÄT - KILPAUINTI

KILPARYHMÄT 3-4: Noin 11-14-vuotiaat. 4-5 kertaa viikossa 1-2h uinti + oheisharjoittelua 2-3 kertaa viikossa 45min.

- Lajitaitoja ja kestävyyspohjaa kehitetään siten, että 200m sekauinti ja 400m vapaauinti olisivat vahvoja tulevina vuosina riippumatta päämatkasta. Lisäksi tässä ikäluokassa tavoitellaan hyviä aikoja useammalla eri lajilla.
 - Delffaamisessa tavoitellaan kykyä edetä helposti 25m veden alla ja mahdollisimman hyvällä vauhdilla
- Uimari ottaa vastuuta riittävästä levosta ja hyvästä ruokavaliosta vanhempien/valmentajien opastuksella
- Pää tavoitteena Rollo- ja IKM-kilpailut
 - Pyritään alittamaan oman ikäluokan aikarajoja useissa eri lajeissa

KILPARYHMÄT 1-2: Noin 12-17-vuotiaat. 5-6 kertaa viikossa 1,5-2h uinti + oheisharjoittelua 3-4 kertaa viikossa 45min.

- Aikarajoja rikki oman ikäluokan kisoihin useissa eri lajeissa
- Allasharjoittelu tukee kehittymistä useilla matkoilla ja useissa lajeissa.
 - Delffaaminen on aktiivisesti mukana päivittäisharjoittelussa
- Oheisharjoittelu kehittää monipuolisia yleistaitoja, liikkuvuutta, lajikohtaisia voimaominaisuuksia ja pyrkii ehkäisemään rasitusvammoja.
- Opitaan yhdistämään koulunkäynti ja harjoittelu mahdollisimman tehokkaasti
 - Arjenhallinta mukana harjoittelun suunnittelussa
 - Uimari ottaa vastuuta riittävästä levosta ja hyvästä ruokavaliosta itsenäisesti
- Painopiste uimarien omien vahvuuksien kehittämisessä ja sitä kautta tulosten paraneminen päälajeissa

EDUSTUSRYHMÄT - KILPAUINTI

EDUSTUSRYHMÄT 1-3: 12+ vuotiaat. 8-12 kertaa viikossa 1,5-2h uinti +oheisharjoittelua 4-5 kertaa viikossa 45-60min.

- Uimarit edustavat omalla toiminnallaan seuraa positiivisesti niin arkiharjoittelussa, kuin kilpailu- ja leiritapahtumissakin
- Ryhmiin siirrytään Kilparyhmistä 1-2
- Tavoitteena ymmärtää kehittymisen pitkäjänteinen luonne ja oppia nauttimaan prosessista ja matkasta. Tulos tulee hyvän ja tasapainoisen arkiharjoittelun sivutuotteena.
- Tavoitteena oman ikäluokkansa arvokilpailuihin pääsy ja niissä menestyminen
 - Osa tavoittelee nuorten- ja aikuisten arvokilpailuihin sekä maajoukkueisiin pääsyä
- Valmentautuminen tukee Olympiakomitean määrittelemää kaksoisuramallia.
- Delffaamisessa tavoitteena on kyetä toistamaan useita vedenalaisia 25 metrin suorituksia lyhyillä tauoilla ja kilpailuvauhtisena.
- Allasharjoittelu tukee hyviä kisasuorituksia päämatkoja hieman pidemmissä ja hieman lyhyemmissä lajeissa. Tavoitteena erinomaiset lajitaidot vähintään kahdessa lajissa.
- Päämatkojen harjoittelussa huomioidaan kaikki huippusuorituksen vaatimukset.
- Ryhmillä on päätoiminen vastuvalmentaja

KILPARYHMÄT - UIMAHYPYT

Harrastekilparyhmä

Harjoittelee kolme kertaa viikossa. Ryhmässä on mahdollista osallistua kilpailutoimintaan, mutta se ei ole pakollista. Osallistutaan FinnCup kilpailujärjestelmään.

Tavoite: on saada FinnCup Taso 1 nousu

Merkkisuoritus: Hopeamerkki 1m (raja 150 pistettä)

Kilparyhmä pienet

Harjoittelee kolme kertaa viikossa. Ryhmä osallistuu kilpailutoimintaan: FinnCup sekä nuorten hallimestaruus ja nuorten SM-kilpailuihin taitotason niin salliessa.

Tavoite: on saada FinnCup Taso 2 nousu sekä saada perushypyt 1m, 3m ja krs jokaiseen suuntaan

Merkkisuoritus: Hopeamerkki 3m (raja 150 pistettä)

Kilparyhmä isot

Harjoittelee neljä kertaa viikossa. Ryhmä osallistuu kilpailutoimintaan.

Tavoite: on saada NHM ja NSM kilpailusarjat sekä vähintään 1½ voltia jokaiseen suuntaan jokaiselta telineeltä.

Merkkisuoritus: kultamerkki 1m, 3m, krs (raja 250, 250, 160 pistettä)

KILPARYHMÄT - TAITOUINTI

Kilparyhmiin jatkavat alkeis- ja harrasteryhmistä ne lapset, jotka ovat innostuneita kilpailemisesta ja hallitsevat tarvittavat lajitaidot. Uimarit etenevät kilparyhmissä iän ja taitotason mukaan.

AG12 ryhmästä siirrytään AG15 ryhmään, josta siirrytään JR/SR ryhmään. Jokaiseen ikäsarjaan pyritään muodostamaan myös solo ja duo, joita tarjotaan motivoituneimmille ja tasokkaimmille uimareille, minkä avulla harjoitusmääriä ja vaikeustasoa pystytään muokkaamaan vastaamaan uimarin ikää, motivaatiota ja taitotasoa. Motivoituneimmat uimarit voivat lisäksi hakea liiton edustusryhmiin.

Tavoitteet Kilparyhmissä: Halu kilpailla ja kehittyä uimarina ja joukkueena. Opetella urheilullisia elämäntapoja ja arjenhallintaa. Osallistua sovittuihin kilpailutapahtumiin.

OULLUN UINTI

KILPARYHMÄT - TAITOUINTI

AG12 KILPARYHMÄ: Alle 12-vuotiaat

3-4 kertaa, 7-9h viikossa, josta noin 2,5-3h kuivaharjoittelua ja loput allasharjoittelua

AG15 KILPARYHMÄ: 11-15-vuotiaat

3-6 kertaa, 7-18h viikossa, josta noin 3-5h kuivaharjoittelua ja loput allasharjoittelua

JR/SR KILPARYHMÄ: 14+ vuotiaat

6-8 kertaa, 18-23h viikossa, josta noin 4-6h kuivaharjoittelua ja loput allasharjoittelua

Kilparyhmät harjoittelevat oman ikäsarjan/-sarjojen kuvioita sekä joukkue-, combo-, duo-, ja/tai solo-ohjelmia. Vahvistetaan lajitaitojen perustekniikoita sekä ohjelmakuntoa; kestävyyttä ja voimaa. Opetellaan joukkueena treenaamista ja oman arjen hallintaa; harjoittelun, levon, koulun ja vapaa-ajan tasapainotus. AG12 ja AG15 pääpaino joukkueohjelmien kehittämisessä, FinaJunior ja Senior pääpaino yksilöohjelmissä, sekä maajoukkueharjoittelussa.

Tavoitteena IKM, NSM ja/tai SM kilpailut.

Uimarit edustavat omalla toiminnallaan seuraa positiivisesti niin arkiharjoittelussa, kuin kilpailu- ja leiritapahtumissakin

Osan tavoitteena harjoitella ja hakea ikäsarjansa edustusjoukkueisiin. Pitkäjänteinen harjoittelu ja tavoitteiden asettaminen.

AIKUISTEN RYHMÄT

Aikuisten tekniikkakurssi: 7 kertaa 1h

Aikuisten kurssin tarkoituksena on opetella miellyttävä ja taloudellinen uintitekniikka kuntouintia ajatellen, vapaauintia painottaen. Kurssilta voi siirtyä jatkamaan harrastusta aikuisten kunto- tai vapaauintiryhmään

Kuntaryhmä: 2 kertaa viikossa 1h

Uidaan ja harjoitellaan monipuolisesti eri uintilajeja oman tason mukaan.

Vapaauintiryhmä: 2 kertaa viikossa 1,5h

Keskitytään vapaauintitekniikan hiomiseen, uintikunnon ja pidempien vapaauintimatkojen kehittämiseen.

Mastersryhmä: 3 kertaa viikossa 1-1,5h

Ryhmässä harjoitellaan jokaisen lajin tekniikoita ja tehoalueita. Ryhmän tavoitteena on menestyä masters-mestaruuskilpailuissa.

OULLUN UINTI