

Opi uimaan!

Uimakoulumerkit



VARHAISTAITOMERKKI

Uinnin tavoitetaulukon 0.5 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää.



VESITAITOMERKKI

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



ALKEISMERKKI

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



HARRASTUSMERKKI

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



TEKNIKKAMERKKI

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



TAITOMERKKI

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



UIMAKANDIDAATTI

Tehtävät tavoitetaulukon 6-7 pisteen tasolta vähintään kuusi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritus oikealla tekniikalla. Vähimmäisvaatimuksena on 36 pistettä.



UIMAMAISTERI

Uimamaisterin tutkintoa edeltää hyväksytysti suoritettu uimakandidaatin tutkinto. Uinnin tavoitetaulukon 7-9 pisteen tasolta vähintään kuusi tehtävää, joista kolme pitää olla vähintään 8 pisteen uintisuoritus oikealla tekniikalla. Vähimmäisvaatimuksena on 54 pistettä.



PRIMUSMAISTERI

Tehtävät tavoitetaulukon kaikilta seitsemältä eri perusalueelta 10 pisteen tasolta. Vaatimuksena on 70 pistettä ja uimakandidaatin tutkinto. Primusmaisterin tutkinnon voi suorittaa, vaikka ei olisi aikaisemmin suorittanut maisterin tutkintoa.



PRIMUSMAISTERIN MITALI

Tehtävät tavoitetaulukon kaikilta seitsemältä eri perusalueelta 10 pisteen tasolta. Vaatimuksena on 70 pistettä ja uimakandidaatin tutkinto. Primusmaisterin tutkinnon voi suorittaa, vaikka ei olisi aikaisemmin suorittanut maisterin tutkintoa.

Uintimerkit



25 METRIÄ

Yhtäjaksoinen 25 m:n uinti



50 METRIÄ

Yhtäjaksoinen 50 m:n uinti



100 METRIÄ

Yhtäjaksoinen 100 m:n uinti



200 METRIÄ

Yhtäjaksoinen 200 m:n uinti



UIMATAITOMERKKI

Suoritusvaatimuksena pudottautuminen syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään uudelleen pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään.



500 METRIÄ

Suoritusvaatimuksena 500 m:n uinti yhden kuukauden aikana korkeintaan kahdella eri suorituskerralla ja vähintään 200 m:n kertasuorituksin.



1 KILOMETRI

Suoritusvaatimuksena 1 kilometrin uinti yhden kuukauden aikana vähintään 200 m:n kertasuorituksin.



2 KILOMETRIÄ

Suoritusvaatimuksena 2 kilometrin uinti yhden kuukauden aikana vähintään viidellä eri suorituskerralla ja 200 - 500 metrin kertasuorituksin.



5 KILOMETRIÄ

Suoritusvaatimuksena 5 kilometrin uinti yhden kuukauden aikana vähintään viidellä eri suorituskerralla ja 200 - 500 metrin kertasuorituksin.



10 KILOMETRIÄ

Suoritusvaatimuksena 10 kilometrin uinti kalenterivuoden aikana vähintään 200 metrin kertasuorituksin.



500 KILOMETRIÄ

Suoritusvaatimuksena 500 kilometrin uinti vähintään 500 metrin kertasuorituksin, mutta ilman aikarajoitusta.



50 KILOMETRIÄ

Suoritusvaatimuksena 50 kilometrin uinti vähintään 200 metrin kertasuorituksin, mutta ilman aikarajoitusta.



100 KILOMETRIÄ

Suoritusvaatimuksena 100 kilometrin uinti vähintään 500 metrin kertasuorituksin, mutta ilman aikarajoitusta.

www.suh.fi

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry
- Uimataito on kansalaistaito -

