



# UINNIN TAVOITETAULUKKO



## PERUSALUEET

Pisteet	Selkäuinti	Rintauinti	Krooliuinti	Pituussukellus	Syvyysukellus	Hyppy	Vesiturvallisuus	Merkkivaatimukset
0.5	Korvien kastaminen selkäuintiasennossa 5 s.	Kelluminen paikallaan apuvälineen kanssa kasvot vedessä 5 s.	Itsenäinen liikkuminen vedessä uintiasennossa kädet pohjassa 5 m	Liikkuminen hyppien, juosten 5 m	Kastautuminen	Itsenäinen altaaseen tulo reunalta ja nousu reunalle	Osaan nousta itsenäisesti seisomaan uintiasennosta	Varhais-taitomerkki
1	Liikkuminen potkuin itsenäisesti selkäuintiasennossa apuvälineen avulla	Kelluminen paikallaan x-asennossa 5 s.	Itsenäinen liikkuminen vaakatasossa apuvälineen avulla	Liuku pinnalla apuvälineen kanssa	Esine vyötärön syvyydestä	Hyppy rinnan syv. veteen	Vatsalta selälleen tai selältä vatsalleen kääntyminen apuvälineellä	Vesitaitomerkki
2	Alkeisselkäuinti 10 m	Alkeisrintauinti 10 m	Myyräuinti 10 m	Liuku pinnalla 3 m	Esine rinnan syvyydestä	Jalat edellä uintisyv. veteen	Kanisterin heitto pelastettavalle 5 m ja veto reunaan	Alkeis-merkki
3	Alkeisselkäuinti 25 m	Alkeisrintauinti 25 m	Myyräuinti 25 m	5 m:n sukellus	Käsinseisonta rinnan-syv. vedessä	Keräkaato reunalta	Veden polkeminen 20 s. uintisyvyydessä vedessä	Harrastus-merkki
4	Selkäkrooli 25 m	Rintauinti 25 m	Krooliuinti 25 m	8 m:n sukellus		Pää edellä reunalta	Pelastusrenkaan heitto veteen, ja -renkaan hinaaminen 50 m	Tekniikka-merkki
5	Selkäkrooli 50 m	Rintauinti 50 m	Krooliuinti 50 m	10 m:n sukellus		Taitokaato n. 1 m	Uimataitotesti 200 m katso ohjeet	Taito-merkki
6	Selkäkrooli 100 m	Rintauinti 100 m	Krooliuinti 100 m	12 m:n sukellus		Pää edellä ponnistaen n. 1 m:stä	25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus renkaalla, pelastettava renkaassa	
7	Selkäkrooli 200 m	Rintauinti 200 m	Krooliuinti 200 m	15 m:n sukellus		Voltti reunalta kerässä veteen	25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus, ote leuasta	Uimakandidaatti
8	Selkäkrooli 300 m tai 50 m 55 s.	Rintauintia 300 m tai 50 m 50 s.	Krooliuintia 300 m tai 50 m 45 s.	18 m:n sukellus	Yksi esine 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.	Rintauinti 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	Uimamaisteri
10	Selkäkrooli 700 m tai 100 m 1,40 min	Rintauinti 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	Uinninvalvojan testiuinti katso ohjeet	Primusmaisteri



# 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, syvyyssukelluksia 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.*