

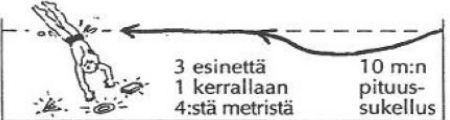

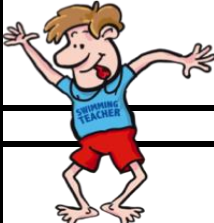


OHJEET UINNIN TAVOITETAULUKKON

OHJEET UINNIN TAVOITETAULUKKON	VEDESTÄ PELASTAMINEN	UINNIN MERKKIVAATIMUKSET
<p>SYVYYSMÄÄRITELMÄT</p> <p>Uintisyvyys (Jalat eivät ylety pohjaan)</p>	<p>1. taso: kellunta-ajaksi riittää n. 5 sekuntia</p> <p>2. taso: n. 5 litran kanisteri, jossa n. litra vettä. Kanisteriin kiinnitetty n. 10 m köysi. Kanisterin tultava niin lähelle pelastettavaa, että hän ylettyy siihen liikkumatta.</p> <p>4. taso: pelastusrenkas heitetään mahdollisimman pitkälle veteen ja pudotaudutaan veteen ja hinataan rengasta 50 m</p> <p>5. taso: uimataitotesti = hypätään uintisyvyiseen veteen niin että pää käy pinnan alla ja pintaa päästyä uidaan yhtäjaksoisesti 200 m, josta 50 m selällään</p> <p>6. taso</p>  <p>9. taso: uintivaatteet: verryttelypuku tai vastaava ja sukat</p> <p>10. taso</p>    <p>Jos allas on matalampi kuin 3-4 metriä suoritetaan syvyyskelluksia 5 kappaletta yksi kerrallaan. Kuljetus suoritetaan leukaotteella</p>	<p>VARHAISTAITOMERKKI</p> <p>Kohderyhmänä vesileikkiuimakoulu, erityisryhmät, perheuimarit</p> <p>Uinnin tavoitetaulukon 0.5 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää</p> <p>UINNIN ALKEISMERKKI</p> <p>Uinnin tavoitetaulukon 1 pisteen tasolta vähintään neljä tehtävää, joista yhden pitää olla uintisuoritus (alkeisellä, -rinta myyräuinti)</p> <p>Vähimmäispistemäärä on 4</p> <p>UINNIN HARRASTEMERKKI</p> <p>Uinnin tavoitetaulukon 2. -3. pisteen tasolta vähintään kuusi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritusta (alkeisellä, -rinta myyräuinti)</p> <p>Vähimmäispistemäärä on 15</p> <p>UINNIN TAITOMERKKI</p> <p>Uinnin tavoitetaulukon 4. - 5. pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista yhden pitää olla uintisuoritus oikealla tekniikalla</p> <p>Vähimmäispistemäärä on 24</p> <p>UIMAKANDITAATTI</p> <p>Uinnin tavoitetaulukon 4. - 5. pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista yhden pitää olla uintisuoritus oikealla tekniikalla</p> <p>Vähimmäispistemäärä 36</p> <p>UIMAMAISTERI</p> <p>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</p> <p>Vähimmäispistemäärä on 54</p> <p>PRIMUSMAISTERI</p> <p>Primusmaisterin tutkinnon voi suorittaa uimakandidaatin jälkeen.</p> <p>Uinnin tavoitetaulukon 10 pisteen tasolta kaikki 7 suoritusta.</p> <p>Pistemäärä on 70</p>
 <p>Rintasyvyys (Vedenpinta kainoloiden tasalla)</p> <p>Vyötärsyvyys (Vedenpinta navan tasalla)</p> <p>SUORITUSOHJEET PERUSALUEITTAIN</p> <p>UINTITEKNIIKAT</p> <p>0,5 - 3. taso: alkeisuinnit sallitaan</p> <p>4. - 10. taso: vain oikeat uintitekniikat sallitaan</p> <p>PITUUSSUKELLUS</p> <p>Suorituksiin lähdetään vedestä; pohjasta, altaanreunasta tms ponnistaen.</p> <p>SYVYYSSUKELLUS</p> <p>4. - 7. TASOT: uidaan aina 25 m matka. Matkalla sukelletaan joko upoesine pohjasta (syvyys n. 2m tai pohjan tuntumassa olevan vanteen läpi).</p> <p>HYPPY</p> <p>2. taso: jalat edellä hypyssä riittää ns. kynttiläpudotus</p> <p>3. taso: keräkaato reunalta = syvästä kyykystä pudotaudutaan hartiat edellä veteen. Kerä pysyy kiinni koko ajan</p> <p>4. taso: hypyssä ponnistetaan molemmilla jaloilla</p> <p>9. - 10. taso: voidaan suorittaa vaihtoehtoiset suoritukset</p>		