

## Uinnin tasoryhmät

Helsinki Triathlon ry tarjoaa ohjattuja uintivuoroja jäsenistölleen. Jotta ohjaus olisi mahdollisimman sujuvaa ja mielekästä, uintivuorot on jaettu tasoryhmiin. Ryhmien tasokuvaukset ovat alla. Jokainen jäsen valitsee itse itselleen sopivan tasoryhmän ja hakeutuu tämän tasoryhmän uintivuoroille. Helsinki Triathlonin ryhmissä aloitusoletuksena on, että tason 1 uimarit täyttävät seuraavat uimataidon kriteerit:

Pohjoismaissa käytettävän uimataidon määritelmän mukaan uimataitoinen on henkilö, joka syvään veteen pudottuaan ja sitten noustuaan pinnalle pystyy uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä on uitava selällään.

Seuran uintiharjoituksissa uidaan pääsääntöisesti vapaauintia (kroolia). Lisäksi voidaan harjoitella ryhmästä ja harjoituskerrasta riippuen myös muita uintitekniikoita: rintauinti, selkäuinti ja perhosuinti (alkeet).

| Tasot  | Sanallinen kuvaus  | uinnin matkavauhti per 100 m harjoituksissa | Huom!  |
|--------|--|---|--|
| Taso 1 | Uimarit, joiden taitotasoa kuvaa lähinnä uimataitovaatimuksen määritelmä. Uintivauhti on vielä hidas. Tasolla 1 uimareiden vapaauintin tekniikan perusasiat vaativat kehittämistä: asento, hengitys, käsiveto, potkut.             | vauhti n. 2.20 min tai hitaampi / 100 m     | Aloitteleville uimareille voidaan suositella uintitekniikkakurssille osallistumista. |
| Taso 2 | Taso 2 tarkoittaa uimareita, jotka hallitsevat vapaauintin perusteet ja jaksavat uida pidempiä matkoja yhtäjaksoisesti. Uintivauhdin ja uintitekniikan kehittäminen vaatii edelleen harjoittelua.                                  | vauhti n. 2.00 - 2.20 min / 100 m           |  |
| Taso 3 | Uimarit, jotka osaavat uida eri vauhteja eri tehoalueilla. Uintitekniikka on jo hyvällä tasolla. Harjoittelussa keskitytään uintinopeuden kasvattamiseen ja taitojen kehittämiseen esim. harjoittelemalla uintia eri tehoalueilla. | vauhti n. 1.40 - 2.00 min / 100 m           |  |
| Taso 4 | Triathlonistiuimarit, joiden vauhti ja tekniikka ovat hyvällä/erinomaisella tasolla. Harjoituksissa keskitytään uintikestävyys- ja uintinopeuden parantamiseen.  | vauhti n. 1.35 min tai nopeampi / 100 m     |  |