

Uinnin tasoryhmät

Helsinki Triathlon ry tarjoaa muun toiminnan ohella ohjattuja uintivuoroja jäsenistölleen. Jotta ohjaus on tehokasta ja mielekästä, uintivuorot jaetaan tasoryhmiin. Nämä ryhmät ja ryhmien kuvaukset ovat alla. Jokainen jäsen valitsee itse itselleen sopivan tasoryhmän ja hakeutuu tämän tasoryhmän uintivuoroille.

Ryhmän nimi	Sanallinen kuvaus	CSS altaassa ilman märkääpukua	Huom!
Taso 1	Uimarit, joiden uintitekniikka vaatii lisää harjoitusta. Ryhmässä keskitytään vapaauintin perusasioihin; asentoon, hengitykseen ja oikean suoritustekniikan hiomiseen.	> 2:20	Kykenee uimaan n. 400 m yhtämittaisesti.
Taso 2	Uimarit, jotka hallitsevat vapaauintin perusteet hyvin, mutta suorituskyky vaatii lisäharjoittelua. Ryhmässä kehitetään suorituskykyä tekniikan ja tehoalueiden kautta.	> 1:50 mutta < 2:20	
Taso 3	Uimarit, jotka ovat uineet jo eri tehoalueilla ja tekniikka ovat hyvällä tasolla. Ryhmässä keskitytään eri ominaisuuksien kehittämiseen tehoalueiden kautta.	> 1:30 mutta < 1:50	
Taso 4	Uimarit, joiden vauhti ja tekniikka ovat erinomaiset.	< 1:30	
Taso 5	Uimarit, joiden vauhti ja tekniikka ovat erinomaiset +	< 1:20	

CSS on "Critical Swim Speed" eli uinnin kynnysvauhti. Testiprotokolla on:

- lämmittele 10 min
- ui muutama kiihtyvä veto
- ui 400 m mahdollisimman nopealla mutta tasaisella vauhdilla. Lähtö on altaasta.
- palauta täydellisesti uiden kevyesti 10 min
- ui 200 m mahdollisimman nopealla mutta tasaisella vauhdilla, lähtö altaasta

Kaava on:

- $$CSS = (D2 - D1) \div (T2 - T1)$$

Missä

- D1 = 200 m, D2 = 400 m, T1 = 200 metrin aika sekunteina ja T2 = 400 m aika sekunteina. Tee tämä jälkeen yksikkömuunnos siten, että tulos m/s muunnetaan muotoon mm:ss/100 m.

Voit käyttää esim. tämän sivuston laskuria: <http://www.swimsmooth.com/training.html>