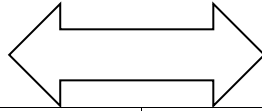


Valmennusjärjestelmä



Kisa/tavoite

kisa/harraste

Edustus (NSM/SM) - 4 – 8 uimaria - 7 – 10 uintiharjoitusta	NSM/SM - 6 – 10 uimaria - 4 – 5 uintiharjoitusta
--	--

IKM 1 - 8 uimaria - 6 – 7 uintiharjoitusta	IKM 2 - 8-10 uimaria - 4 – 5 uintiharjoitusta
--	---

Rollo 1 - 8 – 10 uimaria - 5 – 6 uintiharjoitusta	IKM/Rollo - 8 – 12 uimaria - 2 – 3 uintiharjoitusta
---	---

Rollo 2 - 10 uimaria - 3 – 4 uintiharjoitusta	Rollo 3 - 10 – 12 uimaria - 2 – 3 uintiharjoitusta
---	--

Tekniikkaralli 1 - 12 – 14 uimaria - 1 uintiharjoitus	Tekniikkaralli 2 - 12 – 14 uimaria - 1 uintiharjoitus
---	---

Vesiralli
