



### Kirput (3–5 v)

Ryhmän tavoitteena on veteen totuttautuminen ja mahdollisen vesipelon voittaminen.

Ryhmässä edetään leikinomaisesti ja pyritään edistämään vesiturvallisuutta. Ryhmä soveltuu erityisesti ensimmäistä kertaa uimakouluun tuleville, uimataidottomille lapsille. Lapsi voidaan siirtää kirppu-ryhmästä delfiini-ryhmään, kun hän osaa kellua vatsallaan ja selällään ja lapsi liukuu veden alla muutaman metrin mittaisen matkan.

### Delfiinit (5–7 v)

Ryhmän tavoitteena on, että lapsi luottaa veteen, uskaltaa liikkua eri tavoin vedessä ja hahmottaa oman kehon käyttöä vedessä. Lapsi voidaan siirtää delfiini-ryhmästä hauki-ryhmään, kun hän osaa uida vatsallaan supermiestä ja selällään alkeisselkää yhtäjaksoisesti 15-20 metriä.

### Hauki (7–9 v)

Ryhmä on tarkoitettu Delfiini uimakoulun käyneille uinnista kiinnostuneille, joilla on jonkinlainen uimataito. Ryhmälle opetetaan alkeet rinta-, vapaa- ja selkäuinnissa. Hauki-ryhmästä voi siirtyä alkeistekniikka-ryhmään, kun on opittu vapaa-, rinta- ja selkäuinnin tekniikka sekä 25 metrin mittainen yhtäjaksoinen uimataito.

### Alkeistekniikkaryhmät

Ryhmät on tarkoitettu vesipedoille, jotka haluavat kehittää uimataitoaan.

Lähtötasovaatimuksena on vähintään 25 metrin uimataito. Tavoitteena on oppia luonteva vapaauinnin, selkäuinnin ja rinta-uinnin hallitseminen, sekä perhosuinnin alkeet. Kurssin jälkeen uimari osaa voittikäänöksen sekä starttihypyn. Alkeistekniikka-ryhmän tavoitteiden täytyessä uimari voi siirtyä tekniikkaryhmään. Alkeistekniikka-ryhmät kootaan tason mukaan.

### Tekniikkaryhmä

Ryhmä on tarkoitettu uimareille, jotka haluavat edelleen kehittää uimataitoaan sekä ovat kiinnostuneita kilpauintitoiminnasta. Vaatimuksena on vähintään 100 metrin uimataito. Tavoitteena on oppia sujuvat vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuintitekniikat, eri uintilajien käännökset sekä lähtöhypyt. Tekniikkaryhmän tavoitteiden täytyttyä motivoitunut uimari voi siirtyä jatkoryhmään.

### **Jatkoryhmä**

Ryhmä on tarkoitettu tekniikkaryhmän jatkoksi uimareille, jotka haluavat edelleen kehittää uimataitoaan sekä ovat kiinnostuneita kilpauintitoiminnasta. Vaatimuksena on vähintään 200 metrin uimataito. Jatkoryhmässä kehitetään jo opittuja uintitekniikoita ja pureudutaan entistä tarkemmin oleellisiin uinnin sujuvuuteen vaikuttaviin tekijöihin. Tavoitteena on oppia sujuvat vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuintitekniikat, eri uintilajien käännökset sekä lähtöhypyt. Jatkoryhmän tavoitteiden täytyttyä motivoitunut uimari voi siirtyä kilpa(III)ryhmään, joka antaa hyvän alun aktiiviseen kilpauintitoimintaan.

### **Kilparyhmä III**

Ryhmä on tarkoitettu kilpauinnista kiinnostuneille. Tavoitteena oppia kilpauinnin säännöt sekä kehittää edelleen jokaisen uintilajin uintitekniikoita ja lähtöhypyjä. Kilpa III- ryhmäläiset osallistuvat lähialueella järjestettäviin kilpailuihin.

### **Kilparyhmä**

Ryhmä on kilpa III- ryhmän tavoin tarkoitettu kilpauinnista kiinnostuneille. Tavoitteena on kehittää omaa uintia ja lähtöhypyjä sekä osallistua uintikilpailuihin.

### **Rolloryhmä**

Ryhmä on tarkoitettu motivoituneille 10–12 vuotiaille tytöille ja 11-13 vuotiaille pojille. Rolloryhmässä tavoitellaan uimaliiton vuosittain asettamia aikarajoja ja ikäkausimestaruus- kilpailut ovat vuoden pääkilpailut.

### **Edustusryhmä**

Ryhmä on tarkoitettu rolloryhmän tavoin motivoituneille uimareille, jotka pyrkivät kilpailemaan SM-kisoissa sekä ikäkausimestaruuskilpailuissa.