

TAVOITE										
TASO	UIMAKOULU	DIPLOMI	Kellunta/hengitys	Sukellus	Selkäuinti	Vapaauinti	Rintauinti	Perhosuinti	Hyppy	Käännökset
1	Varhaistaitouimakoulu		Osaan kellua apuvälineen avulla vatsallaan kasvot vedessä	Uskallaan käydä veden pinnan alla	Osaan laittaa korvat veteen selkäuintiasennossa	Osaan uida käsipohjaa 5m			Osaan liikkua vedessä juosten ja hyppien 5m	
2	Alkeisuimakoulu		Osaan kellua X-asennossa vatsallaan kasvot vedessä 3 sekuntia	Osaan liikkua veden alla (sukeltaa tempurenkaiden välissä)	Osaan liikkua potkuilla apuvälinettä käyttäen selkäuintiasennossa	Osaan liikkua veden pinnalla apuvälineen kanssa vaakatasossa	Osaan kääntyä apuvälineen avulla vatsalta selälleen tai selältä vatsalleen		Uskallan hypätä jalat edellä rinnan syvyyseen veteen	
3	Uimakoulu		Osaan liukua veden pinnalla 3m	Osaan hakea esineen rinnan syvyisessä vedessä	Osaan uida alkeis-selkäuintia 10m	Osaan uida myyräuintia 10m	Osaan uida alkeis-rintauintia 10m	Osaan mennä matoa 10m	Uskallan hypätä jalat edellä uintisyvyiseen veteen	
4	Jatkouimakoulu		Osaan tehdä hengityksen sivulta (toinen edessä, toinen sivulla)	Osaan sukeltaa 5m (räpylät)	Osaan uida alkeis-selkäuintia 25m (räpylät)	Osaan uida myyräuintia 25m (räpylät)	Osaan uida alkeis-rintauintia 25m	Osaan mennä matoa 25m (räpylät)	Osaan tehdä keräkaadon	Osaan tehdä kuperkeikan vedessä
	Jatkouimakoulu		Osaan tehdä vapaauintin hengityksen	Osaan sukeltaa 5m (räpylät)	Osaan uida 25m	Osaan uida 25m	Osaan potkia 25m laudalla	Osaan potkia 25m laudalla	Osaan hypätä altaaseen pää edellä	Osaan tehdä volttikäännöksen
5	Tekniikkakoulu			Osaan sukeltaa 10m	Osaan uida 50m	Osaan uida 50m	Osaan uida 25m	Osaan uida 25m yhdellä kädellä/tahdistaan ilman lautaa	Osaan tehdä taittokaadon n. 1m korkeudelta	Osaan tehdä selkä- ja vapaauintin käännökset
		STARTTI		Osaan sukeltaa 15m	Osaan uida 50m	Osaan uida 50m	osaan uida 50m	Osaan uida 25m	Osaan tehdä starttihypyn	Osaan tehdä sekauinnin käännökset