

	Tekniikkakoulu	kilpauintikoulu	rollo 1. vuosi	rollo 2. vuosi	rollo 3. vuosi	rollo 4.vuosi
ikä	T 7/ P 8 (2011-2010)	T 8/ P 9 (2010-2009)	T 9/ P 10 (2009-2008)	T 10/P 11 (2008-2007)	T 11/ P 12 (2007-2006)	T 12/ P 13 (2006-2005)
Harjoituskerrat	1/vko tai 2/vko 30+30min allas	2/vko 45+45 min allas	3/vko 3x60 min	4/vko 4x60-75min	5/vko 5x75 min-90 min	6/vko 6x90-105 min
Kilpailut	4xkisatreeniä/2x kisat	4xkisatreeniä/2xkisat	1/kk lähialue + Rollot	1/kk Tre-alue+1kauempi+Rollot	1/kk Tre-alue +1 yön yli kauempi+rollot	1/kk Tre-alue+1 yön yli kauempi+rollot+ikut
Tasovaatimus;taito ja harj.	25m su ja vu hyväksytysti	25m su, vu, ru ja pu hyväksytysti	100 sku, 50m su, vu, ru, pu	200 sku, 400 vu, 100 ru ja su, 50 pu	200 sku, 400 vu, 100ru, su, pu	400 sku, 200 su, ru, 800 vu, 100 pu
Käyttäytyminen	seuraa opetusta	kuuntelee ohjeet, ymmärtää ohjeet	osoittaa omatoimisuutta	tekee itselleen harjoitusta	osaa ottaa palautetta ja pyytää sitä	osaa keskustella valmentajan kanssa suorituksista
	pelit, leikit, ketteryys	pelit, leikit, ketteryys	taito, liikkuvuus, pelit, allasjumppa	taito, liikkuvuus, pelit, allasjumppa, ke	apuvälineet jumppaan pallot, voimatank	käsipainot, terapiapallot, jooga, tytöt saille
Kuiva						
Kuivan taitovaatimukset	kyykky, täysistunta	kyykky, täysistunta	kyykky, täysistunta,	kyykky, täysistunta, askelkyykky	valakyykky (voimatanko)	hiissausveto (voimatanko, varpaille)
			jämäkkä punnerrusasento	valakyykky (keppi), punnerrus	hiissaus (vt)	kulmasoutu
			selän ojennus päin makuulla,	hyvää huomenta	kuppi selällään	käsinseisonta (liikekehittely: kottikärry-> lantio ylös ->
Harjoitettavuus			kissa-lehmä, lantiotilitti selinmakuulla	pyramidi-kobra	pakara kumilla	käsinseisonta avustettuna)
yhtäjaksoinen uinti	100 m (50 vu - 50 su)	200 m	600-800 m	1500 m		
Testit	25 su, 25 vu	25 sku lajit, 200m matkaa	200 sku potkut, 400 vu uinti	200 sku potkut, 3x300 vu @6.00	200 sku potkut, 3x300 vu L.5.30	200 sku potkut, 3x300 vu I.5.00, 6x50 MK ol @2.30
harjoituksen pituus	300-500m	700-1200m	1500-2000m	2000-3000m	3000-4000m	4000-5000m
nx100 vu @	ei	ei	4x100 @.2.30	6x100 @2.15	10x100 @ 2.00	10x100 @1.45
nx50 potkut@	ei	ei	4x50 @1.40	6x50 @1.30	8x50 @1.20	10x50@1.10
startit	su ja vu startti	starttihyppy	track startit, su avustin, viestivaihdot	track molemmin päin, su startit	sama	sama
käännökset	avokäännökset	volti- ja lainvaihtokäännökset	cross-over su-ru -käännös	sama	sama	sama
kilpailuissa toiminta	ohjatusti	ohjatusti	ohjatusti verrat	omat verrat	omatoimisesti, vuorovaikutus	osaa suunnitella oman kilpailujaksonsa
treenikellon osaaminen	ei	ei	valmentaja katsoo	katsoo tauot omatoimisesti	lähdöt tasaminuutein	kaikki lähdöt osaa katsoa itse
Delffaustaidot	opetellaan leikin kautta	opetellaan alkeet	eri asennoissa delfarit			
pinnanalaistaidot	pohjapomput	liuku veden alle päädyistä (vesiralli)	5m päädyistä	8m päädyistä	10m päädyistä	sukeltaen 25m delfarit
hypox	sukellus	pituus/syvyysukellus	vu 3/3 hengitys	vu 5/5 hengitys	vu 7/7 hengitys	25m hengittämättä
drillit	kellunta (vesiralli)		rukv-pupot			
		kylkipotkut, iilarit, ykv, tahdistus	aiemmat+rytmitusharjoitteet	aiemmat vaativammin	sama	sama