

Cetus huippuvaihe 2025-2026



Cetus huippuvaihe 2025-2026

Huippuvaiheen tavoitteena on tarjota mahdollisuus tavoitella oman urheilu-uran parasta tulosta.

Kauden 2025-2026 huippuvaiheen harjoitusryhmät:

Huippu-urheiluun tähtäävät harjoitusryhmät:

- Huippu 1
- Huippu 2
- Huippu 3

Kriteereinä sitoutuminen valmennussuunnitelmaan ja ammattimaiseen harjoitteluun.

Harjoitusryhmien yhteenlaskettu maksimikoko 45 uimaria ja yhden harjoitusryhmän maksimikoko on 20 uimaria.

Kilpailemiseen ja harjoitteluun tähtäävät ryhmät:

- Huippu 4

Kriteereinä oman parhaan tekeminen harjoituksissa ja itsensä kehittäminen.

Huippuvaiheen harjoitusryhmät 2025-2026

Huippu 1:

- Harjoitusohjelma keskittyy 50 ja 100 metrin kilpailumatkojen päämäärätietoiseen kehittämiseen
- Ohjelmasta vastaa huipputason tasovastaava
 - Ryhmän valmennus:
 - Vastuuvalmentaja
 - Apuvalmentaja
 - Fysiikkavalmentaja
- Harjoitusohjelmassa tarjotaan:
 - 11 allasharjoitusta
 - 3 saliharjoitusta
 - 10 kuivaharjoitusta
- Kriteerit ryhmän toimintaan:
 - Urheilija sitoutuu harjoittelemaan kuusi päivää viikossa (ma-la)
 - Toisen asteen opiskelijat (lukio + ammattikoulu) sitoutuvat harjoittelemaan 8 ohjattua allasharjoitusta ja 3 ohjattua saliharjoitusta viikossa
 - Korkeakoulussa opiskelevat ja työelämässä olevat urheilijat sopivat henkilökohtaisen harjoitusohjelman valmentajan kanssa
 - Urheilija sitoutuu valmennusohjelmaan koko kaudeksi ja toteuttaa sitä suunnitelman mukaisesti
 - Urheilija sitoutuu tekemään harjoitus- ja kuormitusseuranta

Huippuvaiheen harjoitusryhmät 2025-2026

Huippu 2:

- Harjoitusohjelma keskittyy 100-400 metrin kilpailumatkojen päämäärätietoiseen kehittämiseen
- Ohjelmasta vastaa huipputason tasovastaava
 - Ryhmän valmennus:
 - Vastuuvalmentaja
 - Apuvalmentaja
 - Fysiikkavalmentaja
- Harjoitusohjelmassa tarjotaan:
 - 11 allasharjoitusta
 - 3 saliharjoitusta
 - 10 kuivaharjoitusta
- Kriteerit ryhmän toimintaan:
 - Urheilija sitoutuu harjoittelemaan kuusi päivää viikossa (ma-la)
 - Toisen asteen opiskelijat (lukio + ammattikoulu) sitoutuvat harjoittelemaan 8 ohjattua allasharjoitusta ja 3 ohjattua saliharjoitusta viikossa
 - Korkeakoulussa opiskelevat ja työelämässä olevat urheilijat sopivat henkilökohtaisen harjoitusohjelman valmentajan kanssa
 - Urheilija sitoutuu valmennusohjelmaan koko kaudeksi ja toteuttaa sitä suunnitelman mukaisesti
 - Urheilija sitoutuu tekemään harjoitus- ja kuormitusseurantaa

Huippuvaiheen harjoitusryhmät 2025-2026

Huippu 3:

- Harjoitusohjelma keskittyy 400-1500 metrin kilpailumatkojen päämäärätietoiseen kehittämiseen ja on myös suositeltava vaihtoehto valintavaiheesta nouseville uimareille, jotka tarvitsevat laadukasta määrä- ja kestävyysharjoittelua uintiuransa tueksi.
- Ohjelmasta vastaa huipputason tasovastaava
 - Ryhmän valmennus:
 - Vastuuvalmentaja
 - Apuvalmentaja
 - Fysiikkavalmentaja
- Harjoitusohjelmassa tarjotaan:
 - 11 allasharjoitusta
 - 2-3 saliharjoitusta
 - 10 kuivaharjoitusta
- Kriteerit ryhmän toimintaan:
 - Urheilija sitoutuu harjoittelemaan kuusi päivää viikossa (ma-la)
 - Toisen asteen opiskelijat (lukio + ammattikoulu) sitoutuvat harjoittelemaan 8 ohjattua allasharjoitusta ja 2 ohjattua saliharjoitusta viikossa
 - Korkeakoulussa opiskelevat ja työelämässä olevat urheilijat sopivat henkilökohtaisen harjoitusohjelman valmentajan kanssa
 - Urheilija sitoutuu valmennusohjelmaan koko kaudeksi ja toteuttaa sitä suunnitelman mukaisesti
 - Urheilija sitoutuu tekemään harjoitus- ja kuormitusseurantaa

Huippuvaiheen harjoitusryhmät 2025-2026

Huippu 4:

- Harjoitusryhmä tarjoaa mahdollisuuden jatkaa tavoitteellista kilpaurheilua ja harjoittelua hyvässä porukassa.
- Ryhmä on tarkoitettu yli 18-vuotiaille
- Ohjelmasta vastaa huipputason tasovastaava
 - Ryhmällä oma vastuuvälmentaja ja oma valmennussuunnitelma
- Harjoitusohjelmassa tarjotaan:
 - 6 allasharjoitusta / viikko
 - 3 oman ryhmän harjoitusta (Ma, Ti, To)
 - 3 huippuvaiheen yhteisharjoitusta
 - Oikeus omatoimiseen sali- ja kuivaharjoitteluun, salin/kuivaharjoittelutilojen ollessa vapaina
- Kriteerit ryhmän toimintaan:
 - Tavoitteellinen harjoittelu ja kilpaileminen
 - Voimassa oleva kilpailulisenssi
 - Sitoutuminen ryhmän toimintaan ja huippuvaiheen yhteisiin sääntöihin
 - Sitoutuminen kilpauinnin pelisääntöihin

Huippuvaiheen yhteiset säännöt 2025-2026

- **Harjoituksissa ollaan ajoissa paikalla**
 - Harjoituksiin osallistuminen myöhässä ei ole mahdollista ilman erillistä sopimista
- **Harjoituksissa:**
 - Käyttäytyään asiallisesti
 - Tehdään harjoitus valmentajan ohjeiden mukaisesti ja keskittyneesti omalla parhaalla tasolla
 - Kunnioitetaan toisten harjoittelua: annetaan työrauha, kannustetaan ja tsemputaan
- **Poissaolot/muutokset harjoitusohjelmaan sovitaan etukäteen valmentajan kanssa**
 - Kokeet/tentit/välttämättömät opiskeluun liittyvät menot
 - Työt
- **Sairastuessasi:**
 - Soita valmentajalle ja kerro tilanne
 - Päivittäin ilmoitus valmentajalle missä mennään
- **Loukkaantuessasi:**
 - Sovi valmentajasi kanssa miten edetään
 - Muista että loukkaantuminen ei ole este harjoittelulle!
- **Uimahallin sääntöjä noudatetaan**
 - Suihkussa käyminen ennen allasta
 - Asiallinen käyttäytyminen henkilökuntaa ja asiakkaita kohtaan

Huippuvaiheen hakuprosessi

Urheilijan tulee hakea paikkaa huippuvaiheen harjoitusryhmiin:

- Haku 12.-18.5.2025
 - Täytä hakulomake ja palauta se huippuvaiheen tasovastaavalle
- Urheilija-valmentaja keskustelut 19.-25.5.2025
 - Urheilija kutsutaan keskustelemaan valmentajan kanssa osallistumisesta harjoitusohjelmaan.

Jos haet huippu-urheiluun tähtääviin ryhmiin:

- Ymmärrät, että kesäharjoittelu kuuluu harjoitussuunnitelmaan
 - Kesäharjoittelu alkaa 14.7. ja päättyy 31.8.
 - Harjoitukset ovat ma-pe
 - Sprintti-, keski- ja kestävyysmatkojen ryhmiin pääsemisen edellytyksenä on sitoutuminen myös kesäharjoitteluun
- Näissä ryhmissä tavoitellaan kansallista ja kansainvälistä menestystä

Huippuvaiheen hakuprosessi

Valinnat:

- Huippuvaiheen valmennustiimi käy hakemukset läpi ja tarjoaa urheilijalle parhaaksi näkemäänsä harjoitusohjelmaa
- Valinnat julkaistaan MyClubissa 31.5.2025
- Osallistuminen huippuvaiheen harjoitusohjelmiin tulee vahvistaa viimeistään 22.6.2025 mennessä

Huippuvaiheen hakuun, toimintaan ja valintoihin liittyviin kysymyksiin vastaa huippuvaiheen tasovastaava

Niko Hämäläinen

- 050 596 4007
- niko.hamalainen@cetus.fi

