



Huippuvaihe

Cetuksen huippuvaiheen pääasiallinen tavoite on, että urheilija saavuttaa huipputuloksen ja oman potentiaalinsa maksimin aikuisiässä, pitkäjänteisellä ja suunnitelmallisella harjoittelulla.

Huippuvaiheessa on mahdollista harjoitella huippu-urheiluun tähtäävissä harjoitusryhmissä, joissa sitoutuminen ja jokapäiväinen itsensä kehittäminen ovat keskeisiä arvoja. Näitä harjoitusryhmiä ovat Huippu 1 (Sprinttimatkojen harjoitusryhmä), Huippu 2 (Keskimatkojen harjoitusryhmä) ja Huippu 3 (Kestävyyssmatkojen harjoitusryhmä). Harjoitusryhmien yhteenlaskettu maksimikoko on 45 uimaria ja yhden harjoitusryhmän maksimikoko on 20 uimaria.

Huippuvaiheen Huippu 4-ryhmä tarjoaa mahdollisuuden jatkaa tavoitteellista harjoittelua ja kilpaurheilua niille, jotka eivät tavoittele kansainvälistä tasoa, vaan haluavat jatkaa lajin parissa omien tavoitteidensa ja elämäntilanteensa mukaisella sitoutumistasolla.

Huippu 1 (Sprinttimatkojen harjoitusryhmä)

Ryhmän harjoittelu keskittyy 50–100 m kilpailumatkojen, niiden vaatimien taitojen ja ominaisuuksien päämäärätietoiseen kehittämiseen.

Huippu 2 (Keskimatkojen harjoitusryhmä)

Ryhmän harjoittelu keskittyy 100–400 m kilpailumatkojen, niiden vaatimien taitojen ja ominaisuuksien päämäärätietoiseen kehittämiseen.

Huippu 3 (Kestävyyssmatkojen harjoitusryhmä)

Ryhmän harjoittelu keskittyy 400–1500 m kilpailumatkojen, niiden vaatimien taitojen ja ominaisuuksien päämäärätietoiseen kehittämiseen.

Valintakriteerit ryhmiin:

- Täytetty hakemus
- Sitoutuminen valmennussuunnitelmaan
- Sitoutuminen kilpauinnin ja huippuvaiheen yhteisiin pelisääntöihin
- Sitoutuminen päämäärätietoiseen harjoitteluun
 - 2. asteen opiskelijat
 - 8 ohjattua allasharjoitusta
 - 2–3 ohjattua saliharjoitusta (harjoitusohjelman mukaan)
 - Korkeakouluopiskelijat
 - Valmentajan kanssa yhdessä suunniteltu harjoitusrytmi
- Tulostaso ja tuloskehitys
 - Tulostaso ryhmiin pääsemiseksi määräytyy vuosittain hakevien urheilijoiden tulostason perusteella
 - Tulosten vertailussa käytetään SUII-pisteitä
 - Minimivaatimus on henkilökohtainen SM-aikaraja
 - Tuloskehitystä tulee tapahtua kahden vuoden aikana



cetus

Huippu 4

Ryhmän harjoittelu keskittyy kehittämään niitä taitoja ja ominaisuuksia, joita aikuisurheilija vaatii kehittyäkseen eteenpäin omalla kilpaurheilijan urallaan.

Ryhmä on yli 18-vuotiaille kilpauimareille ja ryhmällä on viikossa 6 allasharjoitusta ja mahdollisuus tehdä saliharjoittelua salin ollessa vapaa.

Valintakriteerit:

- Tavoitteellinen harjoittelu ja kilpaileminen
 - Voimassa oleva kilpailulisenssi
- Sitoutuminen kilpauinnin ja huippuvaiheen yhteisiin pelisääntöihin