



---

# LAPPEENRANNAN UIMARIT

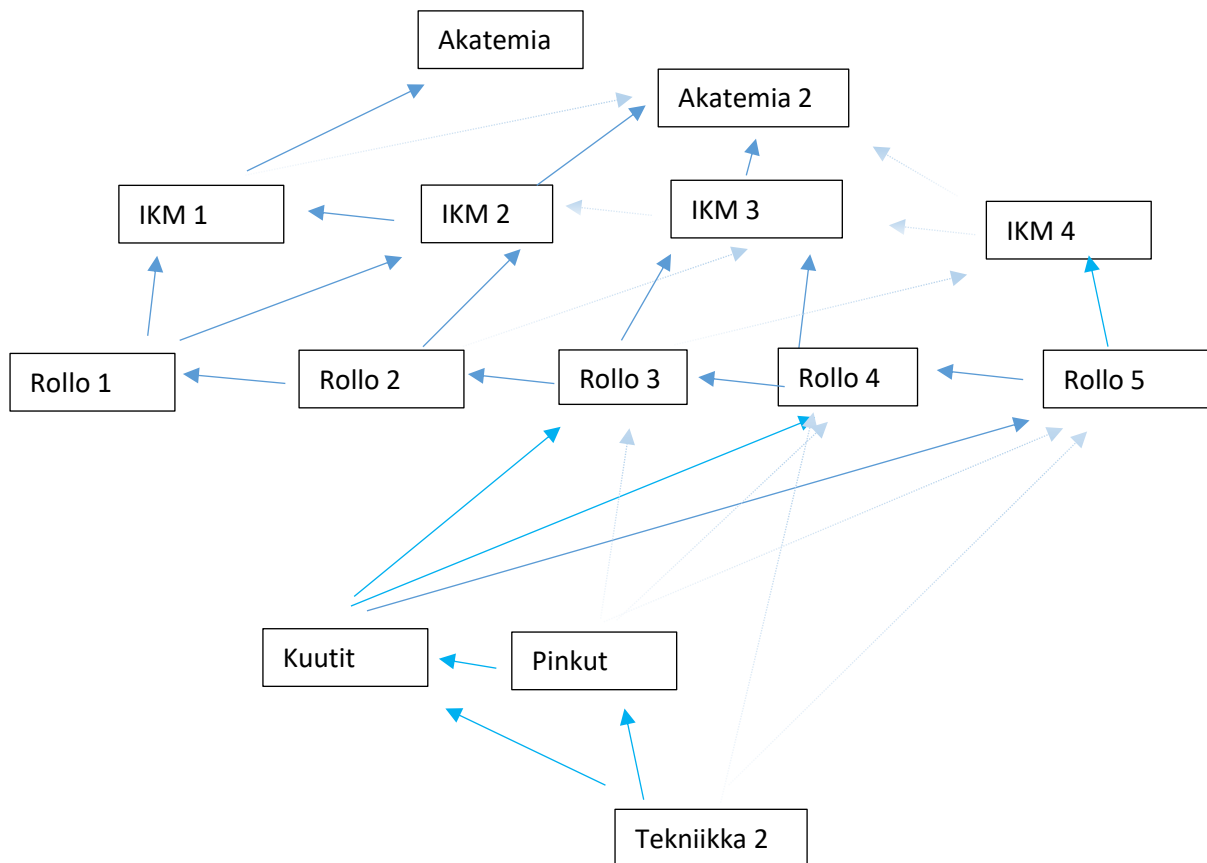
---

VALMENNUSRYHMÄT SYKSY 2019



## Valmennusjärjestelmän kuvaus

1. Saman ikäiset uimarit samankaltaisilla tavoitteilla samoissa ryhmissä auttaa jokaista uimaria kehittymään omalla tasollaan parhaiten. Tavoitteisiin pyrkiminen tuottaa tulosta. Parhaat kilpailevat parhaita vastaan.
2. Valmentaja pystyy antamaan parempaa ja henkilökohtaisempaa valmennusta, kun uimarit ovat samoilla tavoitteilla.
3. Sosiaalinen ilmapiiri toimivampi saman ikäisessä seurassa
4. Selkeämpää mihin ryhmään uimari kuuluu ja mihin ryhmään hän seuraavaksi siirtyy



	<b>Akatemia</b>	<b>Akatemia 2</b>
<b>Valmentaja</b>	Samuli Aalto	Timo Härkönen
<b>ikä</b>	NSM/SM ikäluokat	NSM/SM ikäluokat
<b>ikävuodet Syksy 2019</b>	T2003, P2002 ja vanhemmat	T2003, P2002 ja vanhemmat
<b>Milloin ryhmään</b>	Vuoden alussa, kun viimeinen IKM kilpailu on ohi	Vuoden alussa, kun viimeinen IKM kilpailu on ohi
<b>Harjoituskertoja viikossa</b>	9-10	5
<b>Kriteerit</b>	Tavoitteellinen harjoittelu ja kilpaileminen. Urheiluakatemiaan kuuluminen, jos mahdollista	Tavoitteellinen harjoittelu ja kilpaileminen. Myös saman ikäisillä, jotka ei kilpaile on mahdollista harjoitella ryhmässä
<b>Päätavoite</b>	NSM ja SM kilpailut	NSM ja SM kilpailut
<b>Harjoitusajat</b>	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla
<b>Valmennusmaksu</b>	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla

	<b>IKM1</b>	<b>IKM 2</b>	<b>IKM 3</b>	<b>IKM 4</b>
<b>Valmentaja</b>	Samuli Aalto	Aleksi Hautaniemi	Laura Lempinen	Laura Lempinen Ismo Teitto
<b>ikä</b>	IKM ikäluokat	IKM ikäluokat	IKM ikäluokat	IKM ikäluokat sekä yli IKM-ikäiset, jotka eivät kilpaile
<b>ikävuodet syksy 2019</b>	T2004-2007 P2003-2006	T2004-2007 P2003-2006	T2004-2007 P2003-2006	T2004-2007 P2003-2006
<b>Milloin ryhmään</b>	Syksyllä kun ensimmäiset IKM finaalit mahdollisia tai sen vuoden alussa jossa on IKM kilpailu kesällä pääkilpailuna	Syksyllä kun ensimmäiset IKM finaalit mahdollisia tai sen vuoden alussa jossa on IKM kilpailu kesällä pääkilpailuna	Syksyllä kun ensimmäiset IKM finaalit mahdollisia tai sen vuoden alussa jossa on IKM kilpailu kesällä pääkilpailuna	Syksyllä kun ensimmäiset IKM finaalit mahdollisia tai sen vuoden alussa jossa on IKM kilpailu kesällä pääkilpailuna
<b>Harjoituskertoja viikossa</b>	8 (nuorimmilla 6)	6	4	2
<b>Kriteerit</b>	Tavoitteellinen harjoittelu ja kilpaileminen. Seuran parhaat IKM-ikäiset uimarit Rudolphin-pistetaulukolla. Aktiivinen osallistuminen harjoituksiin.	Tavoitteellinen harjoittelu ja kilpaileminen. Aktiivinen osallistuminen harjoituksiin.	Tavoitteellinen harjoittelu ja kilpaileminen. Aktiivinen osallistuminen harjoituksiin.	Into uinti harrastusta kohtaan.
<b>Päätavoite</b>	IKM finaalit ja IKM kilpailut kesällä.	IKM kilpailut	IKM kilpailut	ei kilpailullista tavoitetta. Uimataidon ylläpitäminen ja kehittäminen.
<b>Harjoitusajat</b>	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla
<b>Valmennusmaksu</b>	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla

	<b>Rollo 1</b>	<b>Rollo 2</b>	<b>Rollo 3</b>	<b>Rollo 4</b>	<b>Rollo 5</b>
<b>Valmentajat</b>	Riikka Purho Leo Pessi	Ismo Teitto Sara-Sofia Lohi	Riikka Purho Leo Pessi	Ismo Teitto Sara-Sofia Lohi	Riikka Purho Leo Pessi
<b>ikä</b>	Rollo ikäluokat	Rollo ikäluokat	Rollo ikäluokat	Rollo ikäluokat	Rollo ikäluokat
<b>ikävuodet syksy 2019</b>	T2008-2010 P2007-2009	T2008-2010 P2007-2009	T2008-2010 P2007-2009	T2008-2010 P2007-2009	T2008-2010 P2007-2009
<b>Milloin ryhmään</b>	Sen syksyn alussa, kun seuraavana kesänä voi osallistua Rollo-uinteihin tai sen kevään alussa jolloin Rollo-uinnit ensimmäisen kerran pääkilpailuna	Sen syksyn alussa, kun seuraavana kesänä voi osallistua Rollo-uinteihin tai sen kevään alussa jolloin Rollo-uinnit ensimmäisen kerran pääkilpailuna	Sen syksyn alussa, kun seuraavana kesänä voi osallistua Rollo-uinteihin tai sen kevään alussa jolloin Rollo-uinnit ensimmäisen kerran pääkilpailuna	Sen syksyn alussa, kun seuraavana kesänä voi osallistua Rollo-uinteihin tai sen kevään alussa jolloin Rollo-uinnit ensimmäisen kerran pääkilpailuna	Sen syksyn alussa, kun seuraavana kesänä voi osallistua Rollo-uinteihin tai sen kevään alussa jolloin Rollo-uinnit ensimmäisen kerran pääkilpailuna
<b>Harjoituskertoja viikossa</b>	5	4	3	3	2
<b>Kriteerit</b>	Tavoitteellinen harjoittelu ja kilpaileminen. Seuran parhaat Rollo-ikäiset uimarit Rudolphin pistetaulukolla.	Tavoitteellinen harjoittelu ja kilpaileminen. Seuran seuraavaksi parhaat Rollo-ikäiset uimarit Rudolphin pistetaulukolla.	Into uintiharrastusta kohtaan ja aktiivinen harrastaminen sekä kilpailuihin osallistuminen.	Into uintiharrastusta kohtaan ja aktiivinen harrastaminen. Kilpailemisen aloittaminen	Into uinti harrastusta kohtaan ja aktiivinen harrastaminen
<b>Päätavoite</b>	Rollo uinnit ja IKM karsinta kilpailut	Rollo uinnit ja IKM karsinta kilpailut	Uskaltautua kilpailemaan kauden aikana ja uimataidon kehittäminen. Ryhmässä on mahdollista kilpailla jo kauden alusta lähtien valmentajien suunnittelemissa kilpailuissa.	Uskaltautua kilpailemaan kauden aikana ja uimataidon kehittäminen. Ryhmässä on mahdollista kilpailla jo kauden alusta lähtien valmentajien suunnittelemissa kilpailuissa.	Ei kilpailullista tavoitetta. Uimataidon ylläpitäminen ja kehittäminen
<b>Harjoitusajat</b>	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla
<b>Valmennusmaksu</b>	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla

	<b>Kuutit</b>	<b>Pinkut</b>
<b>Valmentajat</b>	Ismo Teitto Juho Jäkärä	Ismo Teitto Juho Jäkärä
<b>ikä</b>	alle Rollo ikä	tavoite alle Rollo ikä
<b>ikävuodet syksy 2017</b>	T2011 P2010 ja nuoremmat	T2011 P2010 ja nuoremmat
<b>Milloin ryhmään</b>	vuoden alusta tai syksyn alusta	vuoden alusta tai syksyn alusta
<b>Harjoituskertoja viikossa</b>	2	2
<b>Kriteerit</b>	Pinkkuryhmästä seuraava taso	Tekniikkauimakoulu 2 tasovaatimukset täyttyvät
<b>Päätavoite</b>	Uimataitojen vahvistaminen kilpailuissa tarvittavien ominaisuuksien kehittäminen	Uimataitojen vahvistaminen Harjoitusryhmissä toimiminen
<b>Harjoitusajat</b>	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla
<b>Valmennusmaksu</b>	Seuran nettisivulla	Seuran nettisivulla

