

## TASO I eli alkeiskurssi:

Kurssille pääsyvaatimuksena on 25 metrin uimataito. Sisältää taso I:n perusaskeleet:

- selin perusasento
- vatsalla perusasento
- perusscullingit
- sc selin pää edellä kädet sivulla
- sc selin jalat edellä kädet sivulla
- sc selin jalat edellä kädet ylhäällä
- sc selin pää edellä kädet ylhäällä
- avoin keräasento
- keräasento
- tynnyri
- kerävoltti taaksepäin
- osteri
- tukkiyörähdys

sisältää ensimmäisen yhteisen joukkuekoreografian, kaikille sama 24 + 24 tahtia

## TASO II eli jatkokurssi:

Kurssille pääsyvaatimuksena taso I suorittaminen kotirataottelussa (voi olla oman seuran järjestämä). Sisältää:

- sc vatsalla pää edellä kädet sivulla
- sc vatsalla jalat edellä kädet sivulla
- sc vatsalla jalat edellä kädet ylhäällä
- sc vatsalla pää edellä kädet ylhäällä
- eteentaittoasento
- eteentaittoon meno
- eteenpäin taittovoltti
- marliini
- taaksetaittoasento
- taaksetaittovoltti
- delfiini pää edellä

sisältää yhteisen joukkuekoreografian, kaikille sama 24 + 24 tahtia

## TASO III eli aloittelijat

Pääsyvaatimuksena on taso II suorittaminen kotirataottelussa (voi olla oman seuran järjestämä) Sisältää:

- selin polven taivutusasento
- vatsalla polven taivutusasento
- balettijalka-asento
- purjevene
- balettijalka - kuvio
- pintakaariasento
- eteenpäin kävely

sisältää joukkuekoreografian, voi olla itse suunniteltu, kesto 40 sekuntia

## **AG-12-vuotiaat (ikä tai taitotaso)**

- AG-12-kuviot
- joukkuekoreografia ja yhdistetty vapaaohjelma
- ikänsä puolesta voivat osallistua AG-12-sarjan kilpailuihin tai aloittelijat sarjaan

## **AG-15-vuotiaat (ikä tai taitotaso)**

- AG-15-kuviot
- joukkuekoreografia ja yhdistetty vapaaohjelma (pariuinti)
- ikänsä puolesta voivat osallistua AG-15-sarjan kilpailuihin (13 – 15- vuotiaat)

## **FINA jr –sarja (ikä tai taitotaso)**

- FINA-jr-sarjan kuviot
- joukkue, yhdistetty vapaaohjelma, parit, solot
- ikänsä puolesta voivat osallistua FINA-jr-sarjaan (15-18-vuotiaat)

## **SENIORIT (ikä tai taitotaso)**

- tekniset ohjelmat, vapaaohjelmat
- kv. kilpailuissa oltava vähintään 15 vuotta 31.12.

**Taitotaso I & II oltava Uimaliiton vesipetolisenssi, tasosta III eteenpäin uimaliiton kilpailulisenssi.**

päivitetty 2005