

Cetuksen kilpaurheilun pelisäännöt

Cetuksen kilpauinnin tavoitteena on auttaa espoolaisia uimareita saavuttamaan kansainvälinen huipputaso.

- Urheilukouluvaiheen tavoitteena on lapsilähtöisesti kehittää yhdessä oppimisen kulttuuria, urheilullisuutta sekä lajitaitoja ja niiden vaatimia ominaisuuksia.
- Valintavaiheen tarkoituksena on luoda valmiuksia harjoitusmäärien ja harjoittelun laadun progression avulla aikuisiän harjoitteluun.
- Huippuvaiheen pääasiallinen tavoite on, että urheilija saavuttaa huipputuloksen ja oman potentiaalinsa maksimin aikuisiässä, pitkäjänteisellä ja suunnitelmallisella harjoittelulla.

Kilpaurheilun pelisäännöt

1. Sitoudun Cetuksen valmennuslinjaan

2. Sitoudun omaan rooliini

- **Urheilijanrooli;** yrittää parhaansa, haluaa kehittyä
 - Sitoutuu ryhmänsä aikatauluihin
 - Ilmoittaa poissaoloista hyvissä ajoin valmentajalle (valintavaihe + huippu)
 - Kuuntelee valmentajan antamia ohjeita
- **Valmentajan rooli;** haluaa kehittää itseään ja uimareita, ymmärtää ryhmänsä merkityksen Cetuksen valmennuslinjassa
 - Sitoutuu ryhmänsä aikatauluihin
 - Ilmoittaa poissaoloistaan hyvissä ajoin esihenkilölle
 - Käyttäytyy tasapuolisesti uimareita kohtaan
- **Huoltajan rooli**
 - Kannustaa ja tukee urheilijaa
 - Sitoutuu ryhmän aikatauluihin
 - Ilmoittaa poissaoloista hyvissä ajoin valmentajalle (taitoryhmät)
 - Suunnittelee perheen vuosikalenterin tukemaan urheilijaa
 - Antaa valmentajalle työrauhan -valmentaminen jätetään valmentajille

3. Kunnioitan muita altaassa ja sen ulkopuolella

- Annan muille työrauhan keskittyä
- Käyttäydyn asiallisesti
- Kannustan kaikkia

