

# Huippu-uinnin tukijärjestelmä

Cetus  
2024-2028

cetus

# Huippu-uinnin tukijärjestelmä 2024-2028

Huippu-uinnin tukijärjestelmä on luotu tukemaan seuran valmennusohjelmissa harjoittelevia, kansainvälistä menestystä tavoittelevia urheilijoita.

Tuen tarkoituksena on helpottaa urheilijaa sitoutumaan ja harjoittelemaan huippu-urheilun vaatimuksia noudattavan harjoitusohjelman mukaisesti.

Porrastetussa tukijärjestelmässä on 4 tukitasoa, jotka tarjoavat rahallista tukea valmennussuunnitelman mukaisiin tapahtumiin.

# Kriteerit huippu-uinnin tuen hakemiseen

- Urheilija harjoittelee seuran harjoitusryhmässä
- Urheilijan tulee hakea tukea seuran hallitukselta ja esitellä valmennuksen vuosisuunnitelma yhdessä valmentajan kanssa
  - Mikäli vuosisuunnitelmaa ei pystytä toteuttamaan (sairaus tai loukkaantuminen), katkaistaan tuki ja siirretään seuraavalle vuodelle
- Urheilija sitoutuu huippu-urheiluun
  - Huippu-urheilijan tukisopimus (+ urheilijasopimus)
  - Sitoutuminen valmennus- ja harjoitussuunnitelman noudattamiseen
  - Elämän valinnat tukevat huippu-urheilua
    - Opiskelu
    - Elintavat / elämän hallinta
- Urheilija sitoutuu edustamaan seuraa
  - Seuran järjestämät tapahtumat
  - Käyttää seuran edustusvarusteita sopimuksen mukaan
  - Kutsuttaessa edustaa seuraa, seuran johdon valitsemissa tilaisuuksissa
    - Ei ristiriitaa valmennussuunnitelman kanssa

# Huippu-uinnin porrastettu tukijärjestelmä

Tukijärjestelmässä 4 porrasta:

- NEM-uimarin tuki
- Potentiaalisen KV-uimarin tuki
- EM-uimarin tuki
- MM/Olympia-uimarin tuki

Aikaikkuna näytöille:

- Edellisen kauden Helsinki Swim Meetistä päättyvän kauden SM-uinteihin
  - Samalla tuloksella ei voi saada kahta tukea/tukikautta

# NEM-uimarin tuki

- Edellytyksenä edustus NEM-joukkueessa (henkilökohtainen laji)
- 1000 € tuki seuraavan vuoden valmentautumiseen
- Tukea haetaan hallitukselta ja tukea saa käyttää hallituksen myöntämiin, valmennussuunnitelman mukaisiin tapahtumiin
  - Valmentaja ja uimari esittelevät vuosisuunnitelman ja tapahtumat joihin tukea on tarkoitus käyttää
    - Leirit
    - Kilpailutapahtumat
- Seura maksaa uimarin arvokilpailumatkan (NEM)

# Potentiaalisen KV-uimarin tuki

- Edellytyksenä 750 WA-pisteen saavuttaminen henkilökohtaisessa lajissa
  - Ajat ovat lähellä EM-aikarajoja
    - Potentiaali nousta EM-uimariksi
- 2000 € tuki seuraavan vuoden valmentautumiseen
- Tukea haetaan hallitukselta ja tukea saa käyttää hallituksen myöntämiin, valmennussuunnitelman mukaisiin tapahtumiin
- Valmentaja ja uimari esittelevät vuosisuunnitelman ja tapahtumat joihin tukea on tarkoitus käyttää
  - Leirit
  - Kilpailutapahtumat
  - Fysioterapia/lihashuolto
  - Psyykinen valmennus

# Aikarajat 750 WA-pisteelle (2024)

<u>Miehet:</u>			<u>Naiset:</u>		
LC		SC	LC		SC
23.01	<b>50 vu</b>	22.18	26.05	<b>50 vu</b>	25.23
51.57	<b>100 vu</b>	49.35	56.91	<b>100 vu</b>	55.3
1:52.26	<b>200 vu</b>	1:49.37	2:04.35	<b>200 vu</b>	2:01.41
4:02.21	<b>400 vu</b>	3:53.61	4:20.19	<b>400 vu</b>	4:14.57
8:17.62	<b>800 vu</b>	8:08.04	8:53.58	<b>800 vu</b>	8:45.46
15:58.68	<b>1500 vu</b>	15:32.11	16:53.11	<b>1500 vu</b>	16:39.64
26.09	<b>50 su</b>	24.33	29.69	<b>50 su</b>	27.79
56.79	<b>100 su</b>	53.19	1:03.23	<b>100 su</b>	1:00.41
2:03.18	<b>200 su</b>	1:56.26	2:15.76	<b>200 su</b>	2:10.91
28.56	<b>50 ru</b>	27.46	32.24	<b>50 ru</b>	31.22
1:02.60	<b>100 ru</b>	1:00.84	1:10.58	<b>100 ru</b>	1:08.63
2:18.62	<b>200 ru</b>	2:12.25	2:32.93	<b>200 ru</b>	2:28.11
24.51	<b>50 pu</b>	23.96	26.88	<b>50 pu</b>	26.83
54.42	<b>100 pu</b>	52.58	1:01.06	<b>100 pu</b>	59.49
2:01.44	<b>200 pu</b>	1:57.60	2:14.06	<b>200 pu</b>	2:11.64
	<b>100 sku</b>	54.24		<b>100 sku</b>	1:02.19
2:05.47	<b>200 sku</b>	2:00.66	2:18.81	<b>200 sku</b>	2:14.12
4:28.38	<b>400 sku</b>	4:18.44	4:53.16	<b>400 sku</b>	4:45.00

# EM-uimarin tuki

- Edellytyksenä edustus EM-joukkueessa henkilökohtaisessa lajissa
- 3000 € tuki seuraavan vuoden valmentautumiseen
- Tukea haetaan hallitukselta ja tukea saa käyttää hallituksen myöntämiin, valmennussuunnitelman mukaisiin tapahtumiin
  - Valmentaja ja uimari esittelevät vuosisuunnitelman ja tapahtumat joihin tukea on tarkoitus käyttää
    - Leirit
    - Kilpailutapahtumat
    - Fysioterapia/lihashuolto
    - Psykkinen valmennus
- Seura maksaa uimarin arvokilpailumatkan (LREM/EM)



# MM/Olympia-uimarin tuki

- Edellytyksenä edustus MM tai Olympiajoukkueessa henkilökohtaisessa lajissa
- Seura kattaa seuraavan vuoden valmentautumisesta aiheutuvat kulut
- Tukea haetaan hallitukselta ja tukea saa käyttää hallituksen myöntämiin, valmennussuunnitelman mukaisiin tapahtumiin
  - Valmentaja ja uimari esittelevät vuosisuunnitelman ja tapahtumat joihin tukea on tarkoitus käyttää
    - Leirit
    - Kilpailutapahtumat
    - Fysioterapia/lihashuolto
    - Psyykkinen valmennus
- Seura maksaa uimarin arvokilpailumatkan (LRMM/MM/Olympialaiset)