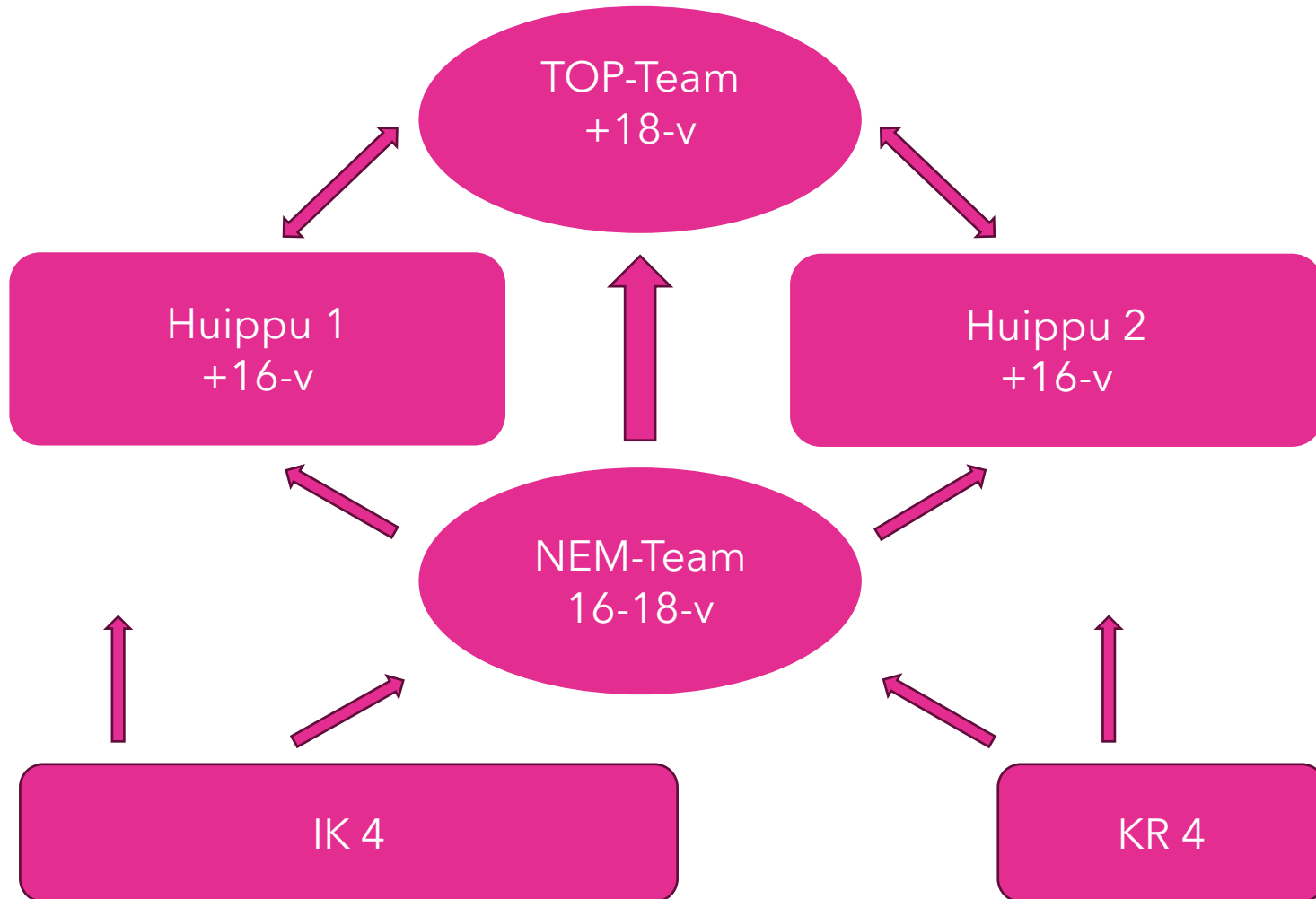


Cetus Huippuvaihe

2026-2027

Huippuvaihe 2026-2027



Valintavaiheen ryhmistä voi hakea Huippu 1 tai 2 ryhmiin, sekä NEM-Teamiin.

cetus

Huippuvaiheen uudet ryhmät syksyille 2026

TOP-Team:

- 8-12 urheilijaa
- 2 valmentajaa
 - Uintivalmentaja
 - Fysiikkavalmentaja

Vaatimustaso:

- Tavoitteena kv-taso
- Täysi sitoutuminen
 - Valmennus- ja harjoitusaikataulu on yhdessä sovittu valmennuksen kanssa
 - Elämä järjestellään urheilun ehdoilla
 - Harjoittelu ja seurannat suunnitelman mukaisesti
- Vähintään 680 WA-pistettä
 - Näyttöaika 1.4.2025 – 17.5.2026



cetus

Huippuvaiheen uudet ryhmät syksyille 2026

NEM-Team

- 8-12 urheilijaa
 - Harkinnan mukaan ryhmään voidaan ottaa 15-vuotias urheilija, joka täyttää muut kriteerit
- 2 valmentajaa
 - Uintivalmentaja
 - Fysiikkavalmentaja

Vaatimustaso:

- Tavoitteena kv-taso
 - Ryhmän tavoitteena menestys NSM-uinneissa
 - Kärjen tavoitteena NEM-uinnit
- Täysi sitoutuminen
 - Valmennus- ja harjoitusaikataulu on yhdessä sovittu valmennuksen kanssa
 - Elämä järjestellään urheilun ehdoilla
 - Harjoittelu ja seurannat suunnitelman mukaisesti
- Vähintään 550 WA-pistettä
 - Näyttöaika 1.4.2025 – 17.5.2026



cetus

Huippuvaiheen uudet ryhmät syksyille 2026

Huippu 1:

- Harjoittelussa painotetaan sprinttimatkoja
- Noin 10-20 urheilijaa
- 2 valmentajaa
 - Huippuvaiheen fysiikkavalmentaja suunnittelee kuivaharjoittelun ja toteutuksesta vastaa ryhmän valmentajapari

Vaatimustaso

- Tavoitteellinen harjoittelu
 - Ryhmän tavoitteena NSM- ja SM-uinnit
- NSM- tai SM-uintien aikaraja

Huippu 2

- Harjoittelussa painotetaan keski- ja kestävyysmatkoja
- Noin 10-20 urheilijaa
- 2 valmentajaa
 - Huippuvaiheen fysiikkavalmentaja suunnittelee kuivaharjoittelun ja toteutuksesta vastaa ryhmän valmentajapari

Vaatimustaso

- Tavoitteellinen harjoittelu
 - Ryhmän tavoitteena NSM- ja SM-uinnit
- NSM- tai SM-uintien aikaraja



Huippuvaiheen valmennus 2026-2027

TOP-Team:

- Niko Hämäläinen
- Vesa Salmela

NEM-Team:

- Nea Sandberg
- Vesa Salmela

Huippu 1:

- Jari Schwarte
- Mentorointiohjelmassa olevat valmentajat
- Vesa Salmela (kuivaharjoittelun suunnittelu)

Huippu 2:

- Ari Jaakkola
- Mentorointiohjelmassa olevat valmentajat
- Vesa Salmela (kuivaharjoittelun suunnittelu)



cetus

Kohti kautta 2026-2027

Tavoitteena:

- Innostava ja asiantunteva ilmapiiri, jossa jokainen uimari voi saavuttaa omat tavoitteensa ja oman huippunsa.

Seuraavat askeleet:

- Huippuvaiheen hakuprosessi 18.-24.5.2026
 - Tutustu uuteen ryhmärakenteeseen ja kriteereihin
 - Täytä hakemus ja palauta huippuvaiheen tasovastaavalle
 - Ryhmävalinnat julkaistaan 31.5.2026



cetus

Kysymyksiä?

Kysymyksiin vastaa huippuvaiheen tasovastaava

Niko Hämäläinen

Puh: 050 596 4007 (arkisin 09:00-13:00)

Mail: niko.hamalainen@cetus.fi



cetus