



cetus

Huippuvaihe

Cetuksen huippuvaiheen pääasiallinen tavoite on, että urheilija saavuttaa huipputuloksen ja oman potentiaalinsa maksimin aikuisiässä, pitkäjänteisellä ja suunnitelmallisella harjoittelulla.

Huippuvaiheessa on mahdollista harjoitella huippu-urheiluun tähtäävissä harjoitusryhmissä, joissa sitoutuminen ja jokapäiväinen itsensä kehittäminen ovat keskeisiä arvoja. NEM-Team on tarkoitettu 15–18-vuotiaille urheilijoille, jotka tähtäävät kansallisen tason menestykseen ja nousua kohti kansainvälistä tasoa. TOP-Team on aikuisurheilijoille, jotka tähtäävät kansainväliselle tasolle. Molemmissa ryhmissä maksimikoko on 12 urheilijaa.

Huippuvaiheen Huippu 1 ja Huippu 2-ryhmät tarjoavat mahdollisuuden jatkaa tavoitteellista harjoittelua ja kilpaurheilua niille, jotka haluavat jatkaa lajin parissa omien tavoitteidensa ja elämäntilanteensa mukaisella sitoutumistasolla.

Huippu 1 (Sprinttimatkoihin painottuva harjoittelu)

Ryhmän harjoittelu keskittyy 50–100 m kilpailumatkojen, niiden vaatimien taitojen ja ominaisuuksien päämäärätietoiseen kehittämiseen.

Huippu 2 (Keskimatkoihin ja kestävyysmatkoihin painottuva harjoittelu)

Ryhmän harjoittelu keskittyy 100-1500 m kilpailumatkojen, niiden vaatimien taitojen ja ominaisuuksien päämäärätietoiseen kehittämiseen.

Valintakriteerit ryhmiin:

- Täytetty hakemus
- Alitettu SM- tai NSM-aikaraja
- Sitoutuminen valmennussuunnitelmaan
- Sitoutuminen kilpauinnin ja huippuvaiheen yhteisiin pelisääntöihin
- Sitoutuminen päämäärätietoiseen harjoitteluun

TOP-Team

Valintakriteerit:

- Tavoitteena kv-taso
- Täysi sitoutuminen
 - Elämä järjestellään urheilun ehdoilla
 - Harjoittelu ja seurannat suunnitelman mukaisesti
- Vähintään 680 WA-pistettä
 - Näyttöaika alkaa edellisen kauden huhtikuusta



cetus

NEM-Team

Valintakriteerit:

- Tavoitteena kv-taso
 - Ryhmän tavoitteena menestys NSM- ja SM-uinneissa
 - Kärjen tavoitteena NEM-uinnit
- Täysi sitoutuminen
 - Elämä järjestellään urheilun ehdoilla
 - Harjoittelu ja seurannat suunnitelman mukaisesti
- Vähintään 550 WA-pistettä
 - Näyttöaika alkaa edellisen kauden huhtikuusta