

<u>Ryhmä</u>	<u>Motivaatio</u> <u>(uimarin halu)</u>	<u>Mihin uimari tulee pystyvä / osata</u>	<u>Ryhmien säännöt</u>
<i>Ohjekysymys</i>	<i>Mitä haluat saavuttaa?</i> <i>Millä tasolla uida?</i> <i>Mikä olisi "siistiä"?</i>	<i>Mahdollistaako arki haaveen tavoittelun?</i> <i>Kuinka suureen työmäärään uimari on valmis sitoutumaan?</i> <i>Onko muut edellytykset kohdallaan?</i>	<i>Mitkä ovat ryhmän perussäännöt?</i> <i>Harjoitusmäärät, kerrat, poissa - olot, pelisäännöt?</i>
Edustus	Uimarin tulee haluta kansalliselle tai kansainväliselle huipulle. Haave täytyy olla oman huipputason tinkimätön tavoittelu.	Uimaria ei "vahdita". Hänen täytyy olla ammattilainen, joka harjoittaa uintiammattia. Ensisijainen asia on uinti uhraamatta kuitenkaan koulua ja muuta elämää.	Uimari vastaa omasta harjoittelustaan mutta ilmoittaa myöhästymiset, poissa – olonsa ja muut esteellisyydet. Hän osaa toimia ryhmässä ja kunnioittaa muiden uimareiden itsenäisyyttä. Rehellisyys on tärkeää.
NSM	Uimari "näkee" itsensä uimassa edustusryhmässä. Ryhmä on edustusryhmään valmistava ryhmä. "kova on kaunista". Motivaatio tehdä kaikkea.	Minimi tekeminen ei riitä. Halu mennä koko ajan eteenpäin. Harjoittelusta tulee osa elämää, jossa yhteistoimintaa harjoitellaan.	Harjoitukset x 6, Kuiva x 3, 100 % osallistuminen, itsenäinen työ, toisen kunnioittaminen,
Mopit	Haluamme kilpailla, parantaa ennätyksiä, Halu päästä ja treenata NSM- ryhmän kanssa.	Omatoiminen ja sitoutunut harjoittelu. Oman harjoittelun ja kilpailusuorituksen analysointi.	Yhteisien pelisääntöjen noudattaminen, Poissaolojen ilmoittaminen etukäteen, Treenit x 5 viikossa
Flipperit	Halu kehittyä ja tavoite on nousussa Moppeihin. Tavoitellaan Rollo- ja IKM-rajoja.	Harjoitteleminen täysipainoisesti ja joustavasti koulunkäynti huomioiden	Pelisäännöt tehty ryhmässä. Niitä noudatetaan. Uimarin tulee ilmoittaa estyneisyydestään valmentajalle. Uimarin tulee olla kohtelias ja ottaa muut huomioon ryhmässä. Harjoitukset x 4

Ratahait	Halu rikkoa Rollo ja IKM-rajojen rikkominen. Hauska tulla treeneihin. Kaikkiin kilpailuihin pitää osallistua.	Harjoituksissa tulee käydä aina kun se on mahdollista.	Ryhmän pelisääntöjä on noudatettava. Hallin säännöt. Sähläämistä ei Swimmingissä ei suvaita. Poissaolot pitää ilmoittaa etukäteen.
Vesikiitäjät	Uimari tykkää uida, tulee mielellään ja haluaa kilpailla. Halu parantaa tekniikoitaan.	Opetellaan omatoimisuuteen harjoituksissa ja kilpailuissa. Toimimme ajatuksella.	Käydään vähintään kahdessa (3sta) harjoituksesta. Kaikki välineet mukana. Ilmoitetaan poissaolot. Ollaan ystävällisiä eikä kiusata.
Kilpauinnin starttiryhmä	Halu kokeilla kilpailemista ja käy säännöllisesti harjoituksissa.	Pitäisi hallita perusasiat jokaisesta lajista.	Noudatetaan tehtyjä pelisääntöjä. Harjoituksia kaksi viikossa. Poissaolot tulee ilmoittaa.