

## Uintikilpailut

Kisoihin voivat osallistua vain uintilisenssin hankkineet uimarit. Kilpailulisenssi puolestaan on voimassa, kun Blue Card on maksettu **vähintään 14 vuorokautta ennen** kilpailun alkua. Toimi siis ajoissa! Katso tarkempaa tietoa uimaliiton sivuilta. Kisat ja siellä uitavat lajit päättää valmentaja. Uimarin/vanhemman tulee vahvistaa tiedon saatuaan uimarin osallistuminen ryhmän valmentajan ilmoittamaan päivään mennessä. Jälkikäteen ilmoittautuneita ei voida kisoihin ilmoittaa.

Jos joutuu perumaan esim. sairauden takia kisoihin osallistumisen, tulee asiasta ilmoittaa valmentajalle viimeistään kilpailuja edeltävänä päivänä (akuutissa tapauksessa heti kilpailuaamuna).

### Kilpailumatkat

UKK varaa uimareille majoitukset ja ruokailut niihin kilpailuihin, joissa joudutaan yöpymään. Näistä tiedotetaan erikseen mm. varausten vahvistamiseksi. Majoituksesta ja ruokailuista tulee lasku jälkikäteen kotiin. Emme ole sisällyttäneet kisojen yöpymiskuluja kausimaksuun. Meistä on oikeudenmukaisinta, että kustannukset kohdistuvat vain niille, jotka kisoissa käyvätkin. Seuran puolesta maksetaan kisojen starttimaksut ja valmentajien kulut. Mukaan lähtevien vanhempien tulee hoitaa hotellivarauksensa itse, elleivät valmentajat muuta asian tiimoilta ilmoita.

### Kilpailuihin valmistautuminen

Nuku kunnan yöunet ennen kisoja. Kannattaa herätä ajoissa, jotta hallilla ei ole unitokkurassa. Tukeva aamupala on tärkeä ja se voisi sisältää esim. puuroa ja tuoreita hedelmiä sekä riittävästi juomista. Tärkeintä on syödä kunnolla. Uintikisoissa ollaan yleensä eväiden varassa ja suorituskyvyn säilymisen kannalta on tärkeää syödä ja juoda kisojen aikana riittävästi. Kilpailujen jälkeen käydään usein syömässä kotimatalla, joten kannattaa varata rahaa vähän mukaan.

### Varusteet kisapaikalle

- useammat uikkarit (uimapuku/laji) sekä alkuverryttelyä varten oma
- lakki ja lasit (rikkimenon varalta useammat, jos on)
- pyyhe (2 kpl)
- seura-asu
- sisäkengät
- juomapullo ja juotavaa (urheilujuomaa, vettä tai laimeaa mehua)

- eväät: leipää, hedelmiä, marjasosetta, pähkinöitä, juotavaa jogurttia, energiapatukoita, palautusjuomaa tms. **EI KARKKEJA JA LIMSAA.**

Muistathan kisoissa pitää huolta tavaroistasi, sillä samanlaisia uintivarusteita on monella. Laita nimikirjaimesi varusteidesi pesulappuihin.

Kisapaikalla noudata valmentajasi ohjeita ja ole ajoissa uimareiden keräilypaikalla, koska aikataulut saattavat olla joskus myös edellä aikatauluja. Liikkuessasi hallissa noudata järjestäjien ohjeita.

Uintiverryttelyssä on tarkoituksena tutustua kilpailualtaaseen, kokeilla käännöksiä, lähtötelinettä ja lämmittää lihakset. Jos käyt kisojen aikana välillä ulkoilemassa, muista pukeutua lämpimästi.

## Ota mukaasi iloinen kisamieli ja kannusta muita uimareita.

### Kilpailukäytännöt

Kilpailuissa valmentaja seuraa jokaisen ryhmänsä uimarin uintia ja kirjaa aikoja. Uimarin uituaan lajinsa, tulee hän valmentajan luokse palautteen antoa varten. Mikäli valmentaja kirjaa ylös muiden uimareiden aikoja, odotathan rauhassa palautettasi.

### Kilpailukutsu

Kilpailukutsut löytyvät Uimaliiton nettisivuilta, <http://www.uimaliitto.fi/uinti/kilpailukalenteri/>  
Kutsusta löytyy kaikki kilpailua koskevat tiedot

- Kilpailupaikka ja aika
- Verryttelyaika (tulemme kisapaikalle 30 min ennen verryttelyn alkua, ellei muuta ilmoitettu)
- Lajijärjestys

### Osallistujalistat

Osallistujalistat löytyvät netistä kilpailusta riippuen joko muutama päivä tai noin viikko ennen kilpailua. Jokainen katsoo omat starttinsa jo kotona.

<http://www.livetiming.fi/index.php?cid=1507>

## Kilpailun aikataulut

Löytyy netistä kilpailun kohdalta

<http://www.livetiming.fi/index.php?cid=1507>

[Seuraa kilpailupaikalla kisojen kulkua mahdollisten aikataulumuutosten huomioimiseksi.](#)

## Lähtölistat

Lähtölista = lista, josta löytyy lajit ja kaikki erät. Lähtölistalta näet montako erää on kutakin lajia ja missä erässä uit. Lähtölistat löytyvät vasta uimahallilta. Valmentajalla on aina kisapaikalla tuorein lähtölista, niitä on usein myös kiinnitettynä hallin seinälle.

## Kilpailutulokset ja tilastot

Kilpailutulokset löytyvät netistä samasta paikasta missä on kilpailukutsu. Useimpien kilpailujen tulokset löytyvät myös: <http://www.livetiming.fi/>

Tilastoajat löytyvät kohteesta <http://www.octopen.fi>

## Kilpailumaksut

Seura maksa kisojen starttimaksut. Kilpailuihin osallistumiset koordinoivat vastuvalmentajat.

## Kilpailulajit

Uimarit ja valmentaja sopivat kilpailulajeista. Vanhemmat eivät valitse lajeja! Lajit valitaan ajoissa viimeistään n. 1,5-2 viikkoa ennen kilpailun ilmoittautumispäivän päättymistä. Viimeinen ilmoittautumispäivä löytyy s-postista minkä valmentaja on teille lähettänyt. Vastaa valmentajan viestiin ajoissa. Uimarin kannattaa tutustua itse netin kautta etukäteen kilpailujen lajitarjontaan

## UINTIURHEILUN SÄÄNTÖKIRJA

<http://www.uimaliitto.fi/fi/uimaliitto/saannot/uinti.pdf>