



## Pohjoismaiden mestaruuskilpailut 3.-5.12.2021 Ruotsi

**Ikäluokat:** Nuoret: pojat 2004–2005 ja tytöt 2005–2006  
Aikuiset: miehet 2003 ja vanhemmat, naiset 2004 ja vanhemmat

**Näyttöaika** 1.7.–31.10.2021 25 m allas

**Uimarikiintiö:** Nuoret: 6+6 tyttöä ja poikaa sekä 3+3 joukkueen johdon valinnan mukaan  
Aikuiset: 6+6 naista ja miestä sekä 3+3 joukkueen johdon valinnan mukaan

**Valmentajat:** 1 joukkueenjohtaja ja 3+2 valmentajaa

### Valintakriteerit:

Kuudesta lajiryhmästä valitaan kustakin yksi uimari. Valituksi tulee uimari, jonka FINA-pisteet ovat lajiryhmän korkeammat. LREM-uimareita ei valita joukkueeseen.

**Lajiryhmät:** 50vu+100vu+ 200vu, 400vu +T 800vu/P 1500vu, 100su+200 su, 100ru+ 200ru, 100pu+200pu, 200sku+400sku

### Muuta huomioitavaa

- Lisävalinnoissa huomioidaan myös 50m matkat ja viestijoukkueet
- Uimari edustaa Suomea valituksi tullessa lajissa/lajeissa sekä viesteissä, jos joukkueenjohto hänet niihin valitsee
- Lisäksi uimari voi valita lisämatkoja uitavaksi kisoissa. Yhdessä lajissa maata voi edustaa maksimissaan neljä uimaria ja finaalissa kaksi.
- Sekä nuorilla että aikuissilla on 50m matkat kaikissa lajeissa, mutta avoin/yhteinen finaali
- Kisat uidaan pe-su; aamuisin sekoitetut alkuerät ja illalla ikäluokkien omat finaalit
- Joukkue valitaan ja julkaistaan viikolla 44
- Kilpailujen omavastuuarvio on 250-350 €

Marjoona Teljo ja Tommi Pulkkinen  
Suomen uimaliitto