

Koonti harjoittelumääristä eri liiton ryhmillä

| Kevät 2024 / KAIKKI |                               |           | Allas         |              | Kuiva         |              | Harjoittelu<br>vuodet | Unen määrä<br>tunnit |
|---------------------|-------------------------------|-----------|---------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------|----------------------|
|                     |                               |           | Harj. krt/vko | Harj. h/ vko | Harj. krt/vko | Harj. h/ vko |                       |                      |
| T ja P<br>11-12v    | Alueleirit<br>(alakoulut)     | Keskiarvo | 5,0           | 7,8          | 3,0           | 2,7          | 5,2                   | 8,9                  |
|                     |                               | min       | 3             | 4            | 0             | 0            | 2                     | 8                    |
|                     |                               | max       | 7             | 16           | 6             | 8            | 7                     | 10                   |
| T ja P<br>13-14v    | Nuoriso-<br>joukkue           | Keskiarvo | 6,9           | 12,7         | 4,0           | 3,9          |                       | 8,7                  |
|                     |                               | min       | 5             | 7            | 2             | 2,5          |                       | 7,5                  |
|                     |                               | max       | 10            | 20           | 8             | 6,5          |                       | 9,5                  |
| T ja P<br>13-15v    | Alueleirit<br>(ylökoulut<br>) | Keskiarvo | 6,6           | 10,8         | 3,6           | 3,6          | 7,2                   | 8,5                  |
|                     |                               | min       | 3             | 5            | 1             | 1            | 2                     | 7                    |
|                     |                               | max       | 10            | 16           | 6             | 8            | 11                    | 10                   |
| T ja P<br>15-16v    | JRMJ                          | Keskiarvo | 7,3           | 13,6         | 3,9           | 4,2          |                       |                      |
|                     |                               | min       | 5             | 8            | 2             | 2            |                       |                      |
|                     |                               | max       | 10            | 19           | 7             | 7            |                       |                      |
| T ja P<br>17-18v    | NMJ                           | Keskiarvo | 9,1           | 16,8         | 4,4           | 4,8          |                       |                      |
|                     |                               | min       | 7             | 13           | 2,5           | 3            |                       |                      |
|                     |                               | max       | 11,5          | 20           | 7             | 8            |                       |                      |
| T ja P<br>>18v      | B-MJ                          | Keskiarvo | 8,3           | 15,3         | 4,4           | 5,2          |                       |                      |
|                     |                               | min       | 4             | 4            | 2             | 3            |                       |                      |
|                     |                               | max       | 10            | 25           | 8             | 9            |                       |                      |

| Kevät 2024 / TYTÖT |                               |           | Allas         |              | Kuiva         |              | Harjoittelu<br>vuodet | Unen määrä<br>tunnit |
|--------------------|-------------------------------|-----------|---------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------|----------------------|
|                    |                               |           | Harj. krt/vko | Harj. h/ vko | Harj. krt/vko | Harj. h/ vko |                       |                      |
| T 11-<br>12v       | Alueleirit<br>(alakoulut)     | Keskiarvo | 5,2           | 8,0          | 3,2           | 2,9          | 5,5                   | 8,8                  |
|                    |                               | min       | 3             | 4            | 1             | 1            | 2                     | 8                    |
|                    |                               | max       | 7             | 13           | 6             | 8            | 7                     | 10                   |
| T 13v              | Nuoriso-<br>joukkue           | Keskiarvo | 7,2           | 13,4         | 4,0           | 4,1          |                       | 8,8                  |
|                    |                               | min       | 5             | 9,25         | 2             | 3            |                       | 8                    |
|                    |                               | max       | 9             | 18           | 8             | 6            |                       | 9                    |
| T 13-<br>15v       | Alueleirit<br>(ylökoulut<br>) | Keskiarvo | 6,7           | 11,2         | 3,7           | 3,7          | 7,2                   | 8,4                  |
|                    |                               | min       | 5             | 7            | 1             | 2            | 2                     | 7                    |
|                    |                               | max       | 9             | 16           | 6             | 8            | 11                    | 10                   |
| T 15-<br>16v       | JRMJ                          | Keskiarvo | 7,5           | 13,6         | 4,0           | 4,3          |                       |                      |
|                    |                               | min       | 5             | 8            | 2             | 2            |                       |                      |
|                    |                               | max       | 10            | 19           | 7             | 7            |                       |                      |
| T 17-<br>18v       | NMJ                           | Keskiarvo | 9,1           | 17,0         | 4,6           | 4,9          |                       |                      |
|                    |                               | min       | 7             | 13           | 3             | 3            |                       |                      |
|                    |                               | max       | 11,5          | 20           | 7             | 8            |                       |                      |
| T >18v             | B-MJ                          | Keskiarvo | 8,7           | 16,4         | 4,7           | 5,1          |                       |                      |
|                    |                               | min       | 6             | 10,5         | 2             | 3            |                       |                      |
|                    |                               | max       | 10            | 25           | 8             | 9            |                       |                      |

| Kevät 2024 / POJAT |                               |           | Allas         |              | Kuiva         |              | Harjoittelu<br>vuodet | Unen määrä<br>tunnit |
|--------------------|-------------------------------|-----------|---------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------|----------------------|
|                    |                               |           | Harj. krt/vko | Harj. h/ vko | Harj. krt/vko | Harj. h/ vko |                       |                      |
| P 11-<br>12v       | Alueleirit<br>(alakoulut)     | Keskiarvo | 4,8           | 7,4          | 2,7           | 2,3          | 4,9                   | 9,0                  |
|                    |                               | min       | 3             | 4            | 0             | 0            | 2                     | 8                    |
|                    |                               | max       | 7             | 16           | 6             | 5            | 7                     | 10                   |
| P 13v              | Nuoriso-<br>joukkue           | Keskiarvo | 6,7           | 11,9         | 4,0           | 3,7          |                       | 8,7                  |
|                    |                               | min       | 5             | 7            | 3             | 2,5          |                       | 7,5                  |
|                    |                               | max       | 10            | 20           | 6             | 6,5          |                       | 9,5                  |
| P 13-<br>15v       | Alueleirit<br>(ylökoulut<br>) | Keskiarvo | 6,5           | 10,4         | 3,6           | 3,7          | 7,0                   | 8,6                  |
|                    |                               | min       | 3             | 5            | 1             | 1            | 3                     | 7                    |
|                    |                               | max       | 10            | 16           | 6             | 7            | 11                    | 10                   |
| P 15-<br>16v       | JRMJ                          | Keskiarvo | 7,1           | 13,5         | 3,8           | 4,2          |                       |                      |
|                    |                               | min       | 5             | 10           | 2             | 2            |                       |                      |
|                    |                               | max       | 9             | 17           | 6             | 6            |                       |                      |
| P 17-<br>18v       | NMJ                           | Keskiarvo | 9             | 16,25        | 3,75          | 4,75         |                       |                      |
|                    |                               | min       | 7             | 15           | 2,5           | 3,5          |                       |                      |
|                    |                               | max       | 10            | 18           | 5             | 7            |                       |                      |
| P >18v             | B-MJ                          | Keskiarvo | 7,9           | 14,2         | 4,0           | 5,4          |                       |                      |
|                    |                               | min       | 4             | 4            | 2,5           | 3,5          |                       |                      |
|                    |                               | max       | 10            | 20           | 6             | 7,5          |                       |                      |