

Taitouinti - 2025



Taitouintia on:

- Espoo – Cetus
- Helsinki – Helsingin Uimarit
- Jyväskylä – Aalto
- Kuopio – Kuopion Uimaseura
- Oulu – Oulun Uinti, Oulun Lohet
- Tampere – Uinti-Tampere
- Turku – Aboa Water Sports
- Vantaa – Vantaan Pyörre
- Rovaniemi
- Joensuu
- Lappeenranta



Kilpailulajina

- Yksilöt, miehet, naiset
- Parit
- Joukkueet – akrot, combot
- Tekniset ja vapaaohjelmat
- Kuviot
- AG-8, AG-10 AG-12, Youth (13-15), Juniorit (15 – 19-20), Seniorit (15 -), Mastersit (25 -)



- **Voimalaji:** vedestä ylös ilman pohjan apuja
- **Taitolaji:** lajispesifiset – scullingtekniikat, biomekaniikka, koordinaatio
- **Kestävyyslaji:** musiikkiohjelman kesto yli 3 minuuttia – suurin osa anaerobista apnean kehittäminen
- **Esittävä laji**



Arvostelulaji

- Suorituspuhtaus – pakolliset elementit, vapaat hybridit, akrobatiat
- Koreografia ja musikaalisuus- musiikin hyödyntäminen – variaatiot, monipuolisuus, altaan käyttö,
- Esittäminen
- Sidososat



Suorituspuhtaus

- Korkeus määrittää korkeimmat mahdolliset pisteet: pidetty korkeus, dynaaminen korkeus
- Ojennukset
- Linjat



Maajoukkueetoiminta

- Youth – 13-15-vuotiaat, tänä vuonna Youth-PM-kilpailut
- JR – 15 – 19(20)-vuotiaat, tänä vuonna NPM-kilpailut
- SR -15 – vuotiaat, tänä vuonna PM-kilpailut
- Kv-kisojen ketju jatkuu – pari valittiin EM-kilpailuihin
- 2024 suomalaisia ensimmäisen kerran aikuisten MM-kisoissa.



Jos haluat omaan seuraan:

- Monipuolisin uintiurheilulajeista – houkuttelee
- Ydinryhmältä apuja:
 - Uusittu taitouinnin aloitusopas
 - Aluevalmentajan hyväksikäyttö
 - Kummiseurat
- Koulutukset: alueiden VOK-koulutukset, lajitaso I, lajitaso II tulossa. Täydennyskoulutukset, tuomarikoulutukset – C-taso, B-taso,
- Merenneitoleirit – pienille, aikuisille

Ulla Lucenius

