

Uinnin yläkoulu- ja toisen asteen leiritys

Info uimareiden huoltajille ja valmentajille 09.04.2026

Ilkka Haipus | Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia ja Suomen Uimaliitto

UIMALIITTO
SIMFÖRBUNDET AQUATICS FINLAND



Yläkoululeiritysten painopisteet

- Koulunkäynnin ja harjoittelun yhdistäminen toimivaksi kokonaisuudeksi
 - Kotona (vinkkejä ja neuvoja ajankäyttöön sekä arkirutiineihin kotiloissa)
 - Leiriolosuhteissa (opetetaan opiskelun ja harjoittelun yhdistäminen leiriolosuhteissa)
- Tavoite on tarjota nuorille urheilijoille tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen
 - **Harjoittelu** (erilaisia harjoittelumenetelmiä, harjoittelun merkitys, uusi ympäristö jne.)
 - **Opiskelu** (miten pystyn hyödyntämään päivittäisessä elämässä arkirutiineja)
 - **Itsenäistyminen** (kasva vastaamaan itsestäsi)

Yläkoululeiritysten painopisteet

- Lajivalmentautumisen rinnalle tuodaan mm.:
 - monipuolisten taito- ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelua
 - urheilijoiden elämäntaitojen harjoittelua, kuten:
 - ravitseminen
 - psyykkiset taidot
 - urheilijan terveystaitojen kerryttäminen
 - tuki ja opastus urheilijan kaksoisuraan ja opiskelutaitoihin
- Yläkoululeiritys tehostaa arkiharjoittelua kokonaiskuormitus huomioiden
 - Leirityksen yksi päällimmäisistä painopisteistä harjoittelussa on kotiharjoittelun tukeminen
 - leiritys pyritään rakentamaan tukemaan kotiharjoittelua ja lisäämään urheilijan kykyä ymmärtää harjoittelua

Yläkoululeiritysten hyödyt

- Uimari saa tehokkaan harjoitusviikon koulunkäynnin kärsimättä
 - Tehokas harjoitusviikko motivoituneiden kaverien kanssa, viikko jolloin koulunkäynti ei häiriinny
- Uusia tuttavuuksia yli lajirajojen
 - Leiripaikkakunnalla useita lajeja yhtä aikaa yläkoululeirityksessä
- Kokemuksia huipulle tähtäävän urheilijan elämästä
 - Opettaa urheilijan arkea hoitaa suunnitelmallinen ja pitkäjänteiden harjoittelu (harrastus)
- Kasva urheilijaksi-kurssin materiaaliin tutustumisen
 - Saat lisävinkkejä ja ohjeita arkielämään urheilun ympärillä

Yläkoululeiritysten hyödyt

- Mahdollisuuden harjoitella muiden seurojen uimareiden kanssa (uimareita ei myöskään kosiskella mihinkään)
 - Leirillä useasta seurasta (ja paikkakunnalta) uimareita
 - Opit harjoittelemaan ja tutustumaan muiden paikkakuntien uimareihin ja harjoitteluun
- Oma harjoittelutaustasi huomioidaan ja harjoittelua suhteutetaan kotiharjoitteluun
 - Sinun aikaisempi harjoittelutaustasi (tai terveystaustasi) huomioidaan leirin harjoittelussa ja suunnitelmissa
 - Tule vahvempana, muttet yliväsyneenä, leiriltä
- Vedenalaiset tekniikkakuvaukset uimarin ja hänen henkilökohtaisen valmentajan käyttöön
- Vinkkejä kotiharjoitteluun
 - Saat vinkkejä ja ajatuksia kotiharjoitteluun niin leirin ohjelmista kuin myös leirikavereilta

Yläkoululeiritys uinnissa

- Leiritystä toteutetaan kauden 2026 – 2027 aikana kolmella paikkakunnalla
 - **Vuokatti**
 - Neljä ryhmää (7. luokka, 7. & 8. luokka, 8. luokka ja 9. luokka). Ryhmässä on 16 uimaria. Leiritys (harjoitukset, opiskelu, majoittuminen ja ruokailut) tapahtuu Vuokatti Sportissa (Vuokatin Urheiluopisto).
 - **Vierumäki**
 - Leirityksessä on yksi tai kaksi ryhmää, hakumäärästä riippuen. Ryhmät jaetaan tason mukaisesti ja yhdessä ryhmässä on aina noin max. 35 uimaria. Leiritysryhmä / toinen leiritysryhmistä leireilee saman aikaisesti toisen asteen urheilijoiden kanssa.. Leiritys (harjoitukset, opiskelu, majoittuminen ja ruokailut) tapahtuu Suomen Urheiluopistolla.
 - **Kuortane**
 - Kaksi ryhmää (tavoite 7. – 8. luokka ja 8. – 9. luokka). Ryhmässä on noin 25 – 30 uimaria. Leiritys (harjoitukset, opiskelu, majoittuminen ja ruokailut) tapahtuu Kuortaneen Urheiluopistolla.

noin 160 – 180 uimaripaikkaa

Yläkoululeiritys uinnissa

- Haku leirityksiin yhteisen haun kautta
 - Kaikkiin haetaan samalla hakemuksella (voit valita mieluisimman paikan ykkösenä jne.)
 - **Hakuaika** 13.04. – 10.05.2026
 - Valinnat 22.05.26 mennessä
 - **Valintakriteerit**
 - Samat kaikilla paikkakunnilla
 - Tavoitteena rakentaa tasaiset, mutta monipuoliset ryhmät
 - 200m sku, 200m vu ja oma paras laji (SUiL pisteet) sekä kotiharjoittelu
<https://www.uimaliitto.fi/uinti/maajoukkueet/uinnin-pisteet/>
 - Leirivuorokausihinta noin 85,00 – 99,00 € / vrk
- Harjoittelussa yhteisiä painopisteitä ja suuntauksia
 - Yhtenevät painopisteet harjoittelussa (tekniikka, tehoalueet jne.)
 - Jokaisella paikkakunnalla kuitenkin omat ”valttinsa”

Yläkoululeiritys uinnissa

Vuokatti (5 päivää / leiri)	Vierumäki (5 päivää / leiri)	Kuortane (5 päivää / leiri)
7. luokka 1. VKO 36 (30.08.26 – 04.09.26) 2. VKO 03 (17.01.27 – 22.01.27) 3. VKO 12 (20.03.27 – 25.03.27) HUOM! lauantai - torstai	Ryhmä 1 1. VKO 38 (13.09.26 – 18.09.26) 2. VKO 03 (17.01.27 – 22.01.27) 3. VKO 11 (14.03.27 – 19.03.27)	Ryhmä 1 1. VKO 40 (27.09.26 – 02.10.26) 2. VKO 05 (01.02.27 – 05.02.27) 3. VKO 14 (04.04.27 – 09.04.27)
8. luokka 1. VKO 35 (23.08.26 – 28.08.26) 2. VKO 02 (10.01.27 – 15.01.27) 3. VKO 11 (14.03.27 – 19.03.27)	Ryhmä 2 1. VKO 37 (06.09.26 – 11.09.26) 2. VKO 04 (24.01.27 – 29.01.27) 3. VKO 14 (04.04.27 – 09.04.27)	Ryhmä 2 1. VKO 41 (04.10.26 – 09.10.26) 2. VKO 07 (14.02.27 – 19.02.27) 3. VKO 15 (11.04.27 – 15.04.27)
9. luokka 1. VKO 34 (16.08.26 – 21.08.26) 2. VKO 05 (31.01.27 – 05.02.27) 3. VKO 14 (04.04.27 – 09.04.27)		

7. – 8. luokka

1. VKO 32 (02.08.26 – 07.08.26) | 2. VKO 04 (24.01.27 – 29.01.27) | 3. VKO 15 (11.04.27 – 16.04.27)

Yläkoululeiritysviikko (esimerkki)

	SU	MA	TI	KE	TO	PE
Aamu-päivä		Fysiikka-harjoitus (VRUA) Uintiharjoitus n 90min	Uintiharjoitus n 120min	Uintiharjoitus n 120min	Juoksu / Hiihto / maasto pyöräily n 120min	Uintiharjoitus n 90min Luento (leirin päätös)
Koulu		12:00 - 15:00 1 ½ h luokassa	12:00 - 15:00 1 ½ h luokassa	12:00 - 15:00 1 ½ h luokassa	12:00 - 15:00 1 ½ h luokassa	12:00 - 15:00 1 ½ h luokassa
Ilta-päivä	Saapuminen n 16:30	Uintiharjoitus n 90min	Juoksu / Hiihto / Maasto-pyöräily n 120min	Uintiharjoitus n 90min Fysiikka-harjoitus (VRUA)	Uintiharjoitus n 90 – 120min	Kotiin n 12:30
Ilta	Luento (leirin aloitus) Uintiharjoitus n 90min	Luento	Pelit/Kuntopiiri/Telinevoimistelusalii n 60min		Pelit/Kuntopiiri/Telinevoimistelusalii n 60min	

Toisen asteen leiritysten painopisteet

- Koulunkäynnin ja harjoittelun yhdistäminen toimivaksi kokonaisuudeksi
 - Kotona (vinkkejä ja neuvoja ajankäyttöön sekä arkirutiineihin kotiloissa)
 - Leiriolosuhteissa (opetetaan opiskelun yhdistäminen leiriolosuhteissa)
- Lajikohtainen kehittyminen

Toisen asteen leiritysten hyödyt

- Uimari saa tehokkaan harjoitusviikon koulunkäynnin kärsimättä
 - Tehokas harjoitusviikko motivoituneiden kaverien kanssa, viikko jolloin koulunkäynti ei häiriinny
- Kokemuksia huipulle tähtäävän urheilijan elämästä
 - Lisää ja opettaa urheilijan arkea hoitaa suunnitelmallinen ja pitkäjänteiden harjoittelu (harrastus)
- Leiritykseen voi osallistua vaikkei ole osallistunut yläkoululeirityksiin

Toisen asteen leiritys uinnissa

- Leiritystä toteutetaan kauden 2026 – 2027 aikana kahdella paikkakunnalla
 - **Vuokatti - Kuortane**
 - Yksi ryhmä (toinen aste). Ryhmässä on noin 16 uimaria. Leiritys (harjoitukset, opiskelu, majoittuminen ja ruokailut) tapahtuu syksyllä Vuokatti Sportissa (Vuokatin Urheiluopisto) ja keväällä Kuortaneen Urheiluopistolla.
 - **Vierumäki**
 - Yksi ryhmä (9. luokka – toinen aste). Ryhmässä on 20 – 30 uimaria. Leiritys (harjoitukset, opiskelu, majoittuminen ja ruokailut) tapahtuu Suomen Urheiluopistolla.

Vuokatti – Kuortane 4 päivää / leiri

- | | |
|---------------------------------|----------|
| 1. VKO 33 (07.08.26 – 11.08.24) | VUOKATTI |
| 2. VKO 41 (02.10.26 – 06.10.25) | VUOKATTI |
| 3. VKO xx (xx.xx.27 – xx.xx.27) | KUORTANE |
| 4. VKO xx /xx.xx.27 – xx.xx.27) | KUORTANE |

Vierumäki 5 päivää / leiri

- | |
|---------------------------------|
| 1. VKO 38 (13.09.26 – 18.09.26) |
| 2. VKO 03 (17.01.27 – 22.01.27) |
| 3. VKO 11 (14.03.27 – 19.03.27) |

Toisen asteen leiritys uinnissa

- Haku leirityksiin yhteisen haun kautta
 - Kaikkiin haetaan samalla hakemuksella (voit valita mieluisimman paikan ykkösenä jne.)
 - **Hakuaika** 13.04. – 10.05.2026
 - Valinnat 22.05.26 mennessä
 - **Valintakriteerit**
 - Samat kaikilla paikkakunnilla
 - Tavoitteena rakentaa tasaiset, mutta monipuoliset ryhmät
 - 200m sku, 200m vu ja oma paras laji (SUiL pisteet) sekä kotiharjoittelu
<https://www.uimaliitto.fi/uinti/maajoukkueet/uinnin-pisteet/>
 - Leirivuorokausihinta noin 85,00 – 99,00 € / vrk
- Harjoittelussa yhteisiä painopisteitä ja suuntauksia
 - Yhtenevät painopisteet harjoittelussa (tekniikka, tehoalueet jne.)
 - Jokaisella paikkakunnalla kuitenkin omat ”valttinsa”