



Yläkouluhaku, uinnin lajitesti, 2026

Uinnin lajitestissä uidaan 200metriä sekauintia ja 50 metriä vapaauintia. Lisäksi potkitaan 25 delfiinipotkuja vatsallaan ja selällään.

200 metriä sekauintia

Sääntöjen mukaisesti hyväksytty suoritus 1 pistettä

Lisäksi pisteitä saa ajan perusteella:

5 pistettä aika alle 2.45

4 pistettä aika alle 2.55 / 4,5p alle 2.50

3 pistettä aika alle 3.05/ 3,5p alle 3.00

2 pistettä aika alle 3.30 / 2,5p alle 3.15

1 piste aika alle 4.00 / 1,5p alle 3.45

50 metriä vapaauintia

Pisteitä saa ajan perusteella:

4 pistettä aika alle 31,5

3 pistettä aika alle 32,5 / 3,5p alle 32,0

2 pistettä aika alle 34,0 / 2,5p alle 33,3

1 piste aika alle 40.0

25 metriä delfiinipotkut selällään alle 22 sekuntia (0,5 pistettä), alle 19 sek (1,0 pistettä)

25 metriä delfiinipotkut vatsallaan alle 22 sekuntia (0,5 pistettä), alle 19 sek (1,0 pistettä)

Lajitestin lisäohjeet: Uintitesti suoritetaan 25m radalla, lähdöt starttikorokkeelta ja vain treeniuiima-asu sallittu.