	Vauhtikiitäjät	kilpauintikoulu	junnuakatemia	junnuedustus	edustus
Ryhmän kuvaus	Harjoitusten pääpainoalueena on tekniikka, mutta myös fyysisiä ominaisuuksia kehitetään, jotta uimari suoriutuisi haastavammista teknisistä osa-alueista.	Harjoitusten pääpainoalueena on tekniikka, mutta myös fyysisiä ominaisuuksia kehitetään, jotta uimari suoriutuisi haastavammista teknisistä osa-alueista.	kilpauimarikoulun läpäisseet uimarit jatkavat uintitaitojensa sekä fyysisten ominaisuuksien kehittämistä. Kilpailut tulevat isommassa mittakaavassa mukaan ja harjoituskerrat lisääntyvät. Varsinainen kilpauintiharjoittelu alkaa.	Pääsääntöisesti IKM-ikäisiä uimareita, jotka jatkavat uintitaitojensa sekä fyysisten ominaisuuksien kehittämistä. Kilpailut isossa mittakaavassa mukana ja harjoituskerrat lisääntyvät.	Edustus ryhmä jakautuu kahteen eri linjaan Nuorten edustusryhmään ja kärki-ryhmään uimareiden tasosta ja tavoitteista riippuen.Tavoitteena nostaa uintitasoa vastaamaan kansallisia ja kansainvälisiä vaatimuksia.
Ikäryhmä	Rollo ja nuoremmat (n.7-9)	Rollo ja nuoremmat (n. 8-11)	Rollo (n.10-13)	IKM/Rollo (n. 12-15)	IKM/NSM/SM (13->)
harjoitusyksiköitä viikossa	2	3	4	5-7	8-9
Vaatimuksia	Halu harjoitella ja oppia uutta, innostuneisuus uinnista	Halu harjoitella ja oppia uutta, innostuneisuus uinnista ja kilpailemisesta	Kaikkien neljän lajin tekniikoiden kohtalainen hallitseminen	Halu harjoitella enemmän ja kovempaa, tavoitteita asetettu esim IKM-raja, sitoutuminen harrastamiseen.	Harjoittelu on systemaattista ja tavoitteena on menestyminen oman ikäluokan kansallisissa mestaruuskilpailuissa ja pääsy kansainvälisiin kilpailuihin.
Kilpaileminen	Tavoite aloittaa kilpaileminen kotipaikkakunnalla	Kilpailut kotipaikkakunnalla ja lähialueella. Rollot kesällä.	Rollouinnit ja IKM-karsinnat pääkisoina	IKM-kilpailut pääkisoina	IKM-, NSM/SM ja KV-kisat pääkisoina
Sitoutuminen	Halu kehittyä uimarina	Halu kilpailla ja kehittyä uimarina	Sitoutuminen kilpailemiseen ja harjoitteluun.	Sitoutuminen kilpailemiseen ja harjoitteluun.	Sitoutuminen kilpailemiseen ja harjoitteluun elämän tilanne huomioiden