








TEAM LONDON 2009-2010

Valintakriteerit kaudelle 2009-2010

-  Rudolphin taulukosta 15 pist. oman ikäsarjan mukaan, naiset ja miehet avoimesta taulukosta 16 pist.
-  Vammaisuimarit: Peking MQS +10%
-  Ikäsarjat T-94, -93, -92, -91 ja naiset. P-92, -91, -90, -89, ja miehet
-  Jos nuorempi uimari saavuttaa T-94/P-92 ikäsarjan rajan hänet valitaan UTL ryhmään
-  Näyttöaika 1.1.2009 - 28.6.2009

Naiset

	N	18	17	16	15
	N (16p)	1991	1992	1993	1994
50VU	00:26,20	00:27,00	00:27,20	00:27,40	00:27,70
100VU	00:56,70	00:58,50	00:58,70	00:59,00	00:59,50
200VU	02:02,90	02:06,40	02:06,80	02:07,50	02:08,50
400VU	04:17,60	04:25,40	04:26,10	04:28,60	04:31,30
800VU	08:48,50	09:06,60	09:08,60	09:12,50	09:19,10
100RU	01:11,40	01:13,20	01:13,60	01:14,20	01:15,80
200RU	02:33,00	02:36,70	02:37,80	02:39,20	02:42,30
100PU	01:02,20	01:03,50	01:04,10	01:04,40	01:05,10
200PU	02:16,00	02:20,20	02:21,10	02:22,40	02:23,20
100SU	01:04,00	01:06,00	01:06,40	01:06,80	01:07,40
200SU	02:16,60	02:20,00	02:21,10	02:22,10	02:24,20
200SKU	02:19,60	02:24,20	02:25,30	02:25,80	02:27,30
400SKU	04:54,30	05:03,70	05:06,00	05:08,30	05:09,30

Miehet

	M	20	19	18	17
	M (16p)	1989	1990	1991	1992
50VU	23,10	23,66	23,80	24,20	24,40
100VU	51,10	52,27	52,55	53,50	53,90
200VU	01:52,20	01:54,13	01:54,95	01:56,70	01:58,10
400VU	03:57,90	04:00,90	04:01,80	04:06,80	04:09,70
1500VU	15:38,10	15:57,92	16:02,70	16:19,20	16:33,80
100RU	01:03,90	01:04,45	01:04,75	01:06,00	01:07,50
200RU	02:20,10	02:20,84	02:21,20	02:24,30	02:26,40
100PU	00:54,90	00:55,72	00:56,10	00:57,50	00:57,80
200PU	02:02,30	02:05,86	02:06,79	02:07,60	02:09,00
100SU	00:56,90	00:57,75	00:58,25	00:59,50	01:00,00
200SU	02:03,70	02:04,14	02:04,90	02:07,90	02:09,70
200SKU	02:06,10	02:07,37	02:07,85	02:10,40	02:12,70
400SKU	04:29,00	04:34,11	04:35,55	04:41,10	04:42,20





Unicef team London henkilöstö

Päävalmentaja
Manageri
Kilpailuanalysit
Tekniikkavalmennus
Vammaisuinnin valmentaja
Fysioterapeutti
Lääkäri
Lääkäri
Laktaattitestaus
Ravitsemusasiantuntija

Jari Varjonen
Mikko Pirttimäki
Raino Nieminen
Mika Kekäläinen
Kati Kauhanen
Ben Waller
Harri Selänne, Likes
Elisa Ventilä, Likes
Jukka Kapanen, Paavo Nurmi –keskus
Anna Ojala, UKK-instituutti



Tapahtumat kaudella 2009-2010

-  Säännöllinen kotimaan leiritys (4-5 vrk) Vierumäellä viikoilla 41, 47, 3, (12), 21
-  Korkeanpaikan leiritys helmi-maaliskuussa
-  Mare Nostrum kiertueen kaksi osakilpailua kesäkuussa
-  Laktaattitestaus kolme kertaa vuodessa syksy, talvi, kevät