

## VESIRALLIEN OSAAMISTAVOITTEET

### Vesiralli 1.



**Ilmakuplien puhallus veteen 15 kertaa peräkkäin**



**Vieterihyppyjä 10 kertaa**



**Kahden esineen noutaminen altaan pojasta sukeltaen**



**Liuku seinästä ponnistaen 3-5 metriä oikeassa asennossa**



**Liuku ja käsilläseisonta**



**Omavalintainen kellunta 15 sekuntia**



**Kuperkeikka vedessä eteenpäin**



**Tikkuhyppy altaan reunalta**



**Sculling laudan päällä istuen ja pyörien ympäri**



**Omavalintainen pallon kuljetus 10-25 metriä**



**Kylkipotkut molemmilla kyljillä**



**Omavalintainen uinti 50 m**

### Vesiralli 2.



**Vieterihyppyjä kierteellä 5 kertaa molempiin suuntiin**



**Delfiinipotkuilla sukeltaminen**



**Alligaattoriuinti**



**Liuku ja kuperkeikka**



**Liuku kierteellä**



**Rento kellunta**



**Pää edellä hyppy polviasennosta**



**Sculling laudan päällä istuen 5 -15 m**



**Pallon pitäminen yhdellä kädellä kyynärpää vedenpinnalla 10 sekuntia**



**Vapaauintia oikeassa asennossa hengittämättä 4 - 5 vetoparia**



**Selkäuintia oikeassa asennossa 10 vetoparia**
















**6 kylkipotkua vuorotellen kyljeltä toiselle vähintään kaksi kertaa / kylki**













**Omavalintainen uinti 100m**

### Vesiralli 3.

-  Leijuminen
-  Lähtö kellunnasta ja renkaan sukellus pohjasta (1,5 m)
-  Siirtyminen rennosta kellunnasta uintiasentoon vatsallaan ja selällään
-  Omavalintainen uinti 25 m jonka aikana tehdään kuusi kuperkeikkaa
-  Taittokaato
-  Vesipelastushyppy
-  Killeriä 10 m
-  Pallon kuljetus ja heitto reunalle, maaliin tai sovittuun kohteeseen
-  Vapaauintia 8 vetoparia hengittäen vartalon kierron mukana
-  Vapaauintin volttikäännös
-  Perhosuintia 3–5 vetoa (ilman hengitystä)
-  Rintauintia vähintään kuusi käsivetoa
-  Omavalintainen uinti 150 m jonka aikana uidaan vähintään kahdella eri tekniikalla

### Vesiralli 4.

-  8-10 metrin sukellus ja samalla kahden esineen nouto pohjasta (1.5 m)
-  Spiderman / Hämähäkki
-  Rennosta kellunnasta siirtyminen vapaauintiin sekä hyvän asennon säilyttäminen 8-10 vetoparia
-  Pää edellä hyppy
-  Taitouinnin tynnyri ja osteri
-  Pallon siirto kädestä toiseen 6-10 kertaa kyynärpäiden ollessa veden pinnalla.
-  Rintauintia vähintään kuusi vetoa
-  Rintauinnin käännös
-  Perhosuintia 4 – 5 vetoa hengittäen joka vedolla
-  200 m omavalintaista yhtäjaksoista uintia josta selällään vähintään 50 m (Pohjoismainen uimataitovaatimus)