

VESIRALLIEN OSAAMISTAVOITTEET

SAMMAKKO 1.



Vieterihyppyjä 10 kertaa



Kahden esineen sukeltaminen uintisyvästä vedestä



Liuku seinästä ponnistaen 3-5 metriä oikeassa asennossa



Liuku ja kuperkeikka



Omavalintainen kellunta 15 sekuntia



Tikkuhyppy altaan reunalta



Pääedellä hyppy polviasennosta



Sculling laudan päällä istuen ja pyörien ympäri



Pallon kuljettaminen 25 metriä alkeisvesipallokroolilla.



Kylkipotkut molemmilla kyljillä



Vapaauintia oikeassa asennossa hengittämättä 4-5 vetoparia



Delfiinipotkuilla sukeltaminen



Selkäuintia oikeassa asennossa 10 vetoparia



Omavalintainen uinti 100 metriä

NORPPA 2.



Leijuminen



Lähtö kellunnasta ja renkaan sukellus uintisyvästä vedestä



Siirtyminen rennosta kellunnasta uintiasentoon vatsallaan ja selällään



Omavalintainen uinti 25 m jonka aikana tehdään kuusi kuperkeikkaa



Taittokaato



Vesipelastushyppy



Killeriä 10 m



Pallon kuljetus vesipallokroolilla ja heitto reunalle, maaliin tai sovittuun kohteeseen



6 kylkipotkua vuorotellen kyljeltä toiselle vähintään kaksi kertaa / kylki



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

DELFIINI 3.



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.



Rintauinnin kokonaissuoritus ja käännös



Perhosuintia 4–5 vetoa hengittäen joka vedolla



200 m omavalintaista yhtäjaksoista uintia, josta selällään vähintään 50 m (Pohjoismainen uimataitovaatimus)