

VESIRALLIN MERKKISUORITUKSET (osaamistavoitteet)

	SAMMAKKO	KALA	NORPPA	DELFIINI
HENGITYS	Ilmakuplien puhallus veteen 15 kertaa peräkkäin. Vieterihyppyjä 10 kertaa. Sukelluksella kahden esineen noutaminen altaan pohjasta.	Vieterihyppyjä 5 molempiin suuntiin kierteellä. Sukeltaminen delfiinipotkuilla. Alligaattori uinnilla eteneminen.	Leijuminen. Lähtö kellunnasta renkaan sukellus pohjasta (1,5 metriä).	8-10 metrin sukellus jona aikana noudetaan 2 rengasta pohjasta (1,5 metriä). Spiderman/Hämähäkki
ASENTO	Liuku seinästä ponnistaen 3-5 metriä oikeassa asennossa. Liuku + käsillä seisonta. Omavalintainen kellunta 15 sekuntia. Kuperkeikka vedessä eteenpäin.	Liuku ja kuperkeikka. Liuku kierteellä. Rento kellunta.	Rennosta kellunnasta uintiasentoon vatsallaan ja selällään. Omavalintainen 25m uinti jonka aikana 6 kuperkeikkaa.	Rennosta kellunnasta uintiin 8-10 vetoparia (vu uintiasennon tarkkailu, asento pysyy kasassa).
UIMAHYPYT	Tikkuhyppy altaan reunalta	Pää edellä hyppy polvi asennosta.	Taittokaato. Vesipelastushyppy	Pää edellä hyppy.
TAITOUINTI	Sculling laudan päällä istuen pyöritään ympäri	Sculling laudan päällä istuen 15-25m.	Killeriä 10m	Taitouinnin tynnyri ja osteri.
VESIPALLO	Omavalintainen pallon kuljetus 10-25m.	Pallon pitäminen yhdellä kädellä kyynärpää veden pinnan yläpuolella 10 sekuntia.	Pallon kuljetus ja heitto altaan reunalle tai maaliin tai kohteeseen.	Pallon siirto kädestä toiseen kyynärpää veden pinnan yläpuolella pitäen yhteensä 6-10 kertaa.
UINTI	Kyljellä potkut (molemmilla, pysyy pinnalla). Omavalintainen uinti 50m.	4-5 vetoparia vapaauintia oikeassa asennossa hengittämättä. 10 vetoparia selkäuintia oikeassa asennossa. 6 kylkipotkua vuorotellen kyljeltä toiselle vähintään kaksi kertaa/kylki. Omavalintaista uintia 100 m.	8 vu vetoparia vartalon kierron mukainen hengitys Vapaauintin volttikäännös Perhosuintia 3-5 vetoa (ilman hengitystä) Rintauintia vähintään 6 käsivetoa Omavalintaista uintia 150 m jossa käytetään vähintään kahta uintitekniikkaa.	Rintauintia vähintään 6 vetoa. Rintauinnin käännös Perhosuintia 4-5 vetoa hengityksellä. 200 metriä omavalintaista yhtäjaksoista uintia josta vähintään 50m selällään (Pohjoismainen uimataitovaatimus)