

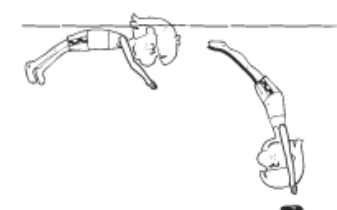
vesiralli NORPPA- MERKKI

1. Leijuminen
2. Lähtö kellunnasta renkaan sukellus pohjasta (1,5 metriä).
3. Rennosta kellunnasta uintiasentoon vatsallaan ja selälläin
4. Omavalintainen 25m uinti, jonka aikana 6 kuperkeikkaa
5. Taittokaato
6. Vesipelastushyppy
7. Killeriä 10m
8. Pallon kuljetus ja heitto altaan reunalle, maaliin tai kohteeseen
9. 8 vu vetoparia vartalon kierron mukainen hengitys
10. Vapaauintin volttikäännös
11. Perhosuintia 3-5 vetoa (ilman hengitystä)
12. Rintauintia vähintään 6 käsivetoa
13. 150 m uintia, jossa vähintään kahta eri uintiteknikkaa

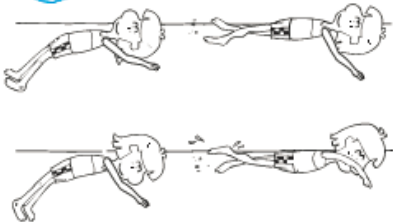
1.



2.



3.



4.



6.



7.



8.



9.



10.

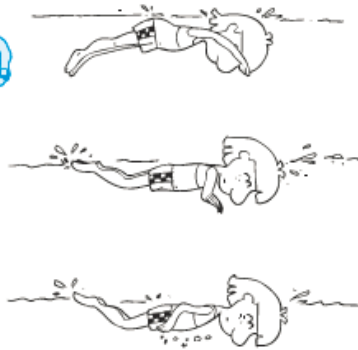


La jivinkki: Uima- hypyty



Uimahypyty on esteettinen arvostelulaji, jossa koordinaatiokyky on ratkaisevassa asemassa. Voltit ja kiertetyt ovat tulleet sinulle jo tutuiksi Kalassa. Korkeimmat ja komeimmat hypyty tehdään 10 metristä. Kuinka korkealta sinä uskallat hypyty veteen?

11.



12.

