

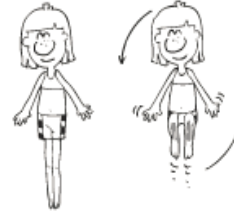


# vesiralli DELFIINI- MERKKI

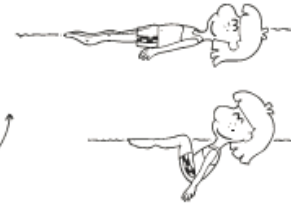
1.  8-10 metrin sukellus, jonka aikana noudetaan 2 rengasta pohjasta (1,5 metriä).
2.  Spiderman
3.  Rennosta kellunnasta uintiin 8-10 vetoparia
4.  Pää edellä hyppy
5.  Taitouinnin tynnyri ja osteri
6.  Pallon siirto kädestä toiseen kyynärpää veden pinnalla pitäen yhteensä 6-10 kertaa
7.  Rintauintia vähintään 6 vetoa
8.  Rintauinnin käännös
9.  Perhosuintia 4-5, jokaisella vedolla hengittäen
10.  200 metriä omavalintaista yhtäjaksoista uintia, josta vähintään 50m selällään (Pohjoismainen uimataitovaatimus).

5.

Tynnyri ylhäältä



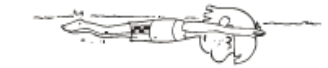
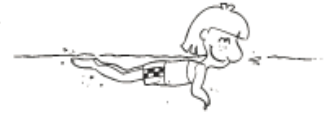
Tynnyri sivulta



Osteri



7.



## Lajivinkki: Taitouinti

Taitouinti on monipuolinen taitolaji, jossa ollaan pitkiä aikoja pää pinnan alla henkeä pidättäen. Alkuun pääseminen on helppoa ja hauskaa. Musiikkiohjelmissa esiinnyttään musiikin tahtiin. Tiesitkö, että musiikki kuuluu myös veden alla?

2.



3.



4.



8.



9.

