



שם התחרות: תחרות תרגילי חובה

ליגה צעירות

אגודות מוזמנות לתחרות:

הפועל גדרות אומנותית, עמותת שחייני אשדוד, יובלים ירושלים, ע.ל.ה. מזכרת בתיה, פ.מ. יבנה אומנותית, דולפין נתניה אומנותית, ירושלים רבתי אומנותית.

אגודה מארגנת: אילת סינכרו

תאריך תחרות: 23.12.2017

מקום התחרות: מכון וינגייט – בריכה לאומית

שעת חימום: 14:30

שעת תחילת תחרות: 15:00

שנתונים משתתפים בתחרות: 2001-2010

ניתן לבצע דרגה אחת מתוך 3 האופציות
ישלח וידאו בקבוצת כל המאמנות עם ביצוע דרגות במים

סדר התרגילים בתחרות/ תכנית התחרות:

דרגה א:

8 ספירות יבשה חופשי - קפיצת חייל למים (תוך כדי קפיצה מרימים ידיים למעלה) אגביטה 8 ספירות בהליכה הצידה > גריפה סטנדרטית 8 ספירות ואז 4 תנועות גב > תרגיל פקק תוך כדי חצי סיבוב הרמת פלמינגו > גריפה הפוכה - 8 ספירות > תרגיל נפטונס > קפיצה > חתירה עד הסוף > תליה על הקיר

דרגה ב:

בחוץ שכיבה על הגב והרמת בלט רגל ישרה 8 ספירות והחזקה 8 ספירות > לקום ועם שני צעדים להתקרב לשפת הבריכה > קפיצה משיבה > אגביטה קדימה 8 ספירות > שכיבה על הגב והחלפת 8 פעמים מצב מפרש > פקק > בלט רגל > פקק הפוך > שפגט > סגירה לעמידה > שתי שמיניות אגביטה > שחיית גב > שחיה על הצד עם יד > כניסה לזווית > עמידה > פרופלור > לקום עם גל > פוזה ל5 ספירות > שחיית חזה עם ראש למעלה עד הסוף

דרגה ג:

• קיפול בעמידה -

יבשה 10 שניות חופשי > קפיצת ראש > קפיצה 360 > קפיצה עם שני ידיים > חוליה 2 שמיניות > קומבינציית ידיים > קפיצה בקשת > ברקודה עם רגל אחת > קומבינציית בלט רגל > שחיה על הגב > זווית > חוליה 2 שמיניות > פוזה עם שני ידיים למשך 5 שניות > שחיית חזה עד הסוף על ראש למעלה

נוהלי האליפות:

1. התחרות תתנהל לפי חוקת פינ"א ובכפוף לתקנון איגוד השחייה
2. התחרות פתוחה לשחייניות הרשומות כחוק באיגוד השחייה.
3. ההרשמה לתחרות תתקיים דרך פורטל האגודות האינטרנטי עד לתאריך 20.12.2017 בשעה 12:00
4. להנהלת התחרות שמורה הזכות לשנות את לוחות הזמנים, בהתאם לנתוני ההרשמה. דמי השתתפות 30 ש"ח למשתתפת.

הנהלת התחרות:

מנהלת התחרות – סבטלנה בלוחין