

VESIRALLIN MERKKISUORITUKSET (osaamistavoitteet)

	SAMMAKKO	KALA	NORPPA	DELFIINI
HENGITYS	Ilmakuplien puhallus veteen 15 kertaa peräkkäin Vieterihyppyjä 10 kertaa Yhdellä sukelluksella kahden esineen noutaminen altaan pohjasta	5 vieterihyppyä molempiin suuntiin kierteellä Sukeltaminen delfiinipotkuilla Alligaattori uinnilla eteneminen	Leijuminen Lähtö kellunnasta renkaan sukellus pohjasta (1,5 metriä).	8-10 metrin sukellus, jonka aikana noudetaan 2 rengasta pohjasta (1,5 metriä). Spiderman
ASENTO	Liuku seinästä ponnistaen 3-5 metriä oikeassa asennossa Liuku + käsillä seisonta. Omavalintainen kellunta 15 sekuntia Kuperkeikka vedessä eteenpäin	Liuku ja kuperkeikka Liuku kierteellä (360°) 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 veteen polviasennosta	Taitokaato Vesipelastushyppy	Pää edellä hyppy
TAITOUINTI	Sculling laudan päällä istuen pyöritään ympäri	Sculling laudan päällä istuen 5-15m	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, maaliin tai kohteeseen	Pallon siirto kädestä toiseen kyynärpää veden pinnalla 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 vottikäännös Perhosuintia 3-5 vetoa (ilman hengitystä) Rintauintia vähintään 6 käsivetoa 150 m uintia, jossa vähintään kahta eri uintitekniikkaa	Rintauintia vähintään 6 vetoa Rintauinnin käännös (ei läpivetoa) Perhosuintia 4-5, jokaisella vedolla hengittäen 200 metriä omavalintaista yhtäjaksoista uintia, josta vähintään 50m selällään (Pohjoismainen uimataitovaatimus).