

## שם התחרות: תרגילי חובה לצעירות

**אגודות מוזמנות לתחרות:** הפועל אשדוד אומנותית, הפועל פ.מ יבנה אומנותית, אילת סינכרו הפועל גדרות אומנותית, הפועל יובלים ירושלים, הפועל דולפין נתניה אומנותית, ירושלים רבתי

**אגודה מארגנת:** ע.ל.ה מזכרת בתיה

**תאריך תחרות:** 19.01.2018

**מקום התחרות:** מרכז ספורט מזכרת בתיה

### שעת חימום:

בקטגוריה 1 - 12:00 חימום יבש

בקטגוריה 2 - 13:30 חימום יבש

בקטגוריה 3 - 15:00 חימום יבש

### שעת תחילת תחרות:

בקטגוריה 1 - 12:30

בקטגוריה 2 - 14:00

בקטגוריה 3 - 15:30

### שנתונים משתתפים בתחרות:

בקטגוריה 1 - שנת לידה 2008 ויותר צעירות

בקטגוריה 2 - שנת לידה 2006 ויותר צעירות

בקטגוריה 3 - שנת לידה 2005 ויותר צעירות

### סדר התרגילים בתחרות/ תכנית התחרות:

בקטגוריה 1: (1) מצב בלט רגל 4 שניות + המשך 25 מ' שחייה רגליים חתירה על הגב  
(2) 25 מ' שחייה ידיים פרפר על הגב + בסוף תרגיל גילגול אחורה

בקטגוריה 2: (1) תרגיל בלט רגל על הקיר + 50 מ' שחיית חזה  
(2) 25 מ' שחיית פרפר + בסוף מצב שפגט 10 שניות

בקטגוריה 3: (1) 300 מ' שחיית מעורב :

50 מ' שחיית פרפר + בסוף תרגיל 1 קבוצתי טכני

50 מ' שחיית גב + בסוף תרגיל 2 קבוצתי טכני

50 מ' שחיית חזה + בסוף תרגיל 3 קבוצתי טכני

50 מ' שחיית חתירה + בסוף תרגיל 4 קבוצתי טכני

50 מ' שחיית אגביטה + בסוף תרגיל 5 קבוצתי טכני

25 מ' שחיית פרופלר

25 מ' דאבל בלט רגל



### 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 16.1.18

דמי השתתפות 10 : ₪ למשתתפת

להנהלת התחרות שמורה הזכות לקבוע את הכמות המשתתפות ולשנות את לוחות הזמנים,  
בהתאם לנתוני ההרשמה

הנהלת התחרות: ירון זרד

שופטת ראשית: בתיאום איגוד השחייה

