



שחייה

ירושלים רבתי שחייה (ע"ר)
GREATER JERUSALEM SWIMMING CLUB
www.jerusalemswim.com

ליגה ירושלים רבתי בשחייה אומנותית - טסט שחייה טכניקה וסיבולת

אגודות המוזמנות לתחרות: שחייה אומנותית.

תאריך: 16.11.2019

מקום התחרות: בריכת ימקא

חימום במים גיל 13 + : 10:00-10:40

תחרות גיל 13 + : 11:10 – 10:40

חימום במים גיל 12 ומטה : 11:10-11:50

תחרות גיל 12 ומטה : 12:40 – 11:50

חימום במים גיל 10 ומטה : 13:00 – 12:40

תחרות : גיל 10 ומטה : 13:50 – 13:00

שנתונים המשתתפים: אין הגבלת גיל

נוהלי התחרות:

1. התחרות תתנהל לפי חוקת פיני"א ובכפוף לתקנון איגוד השחייה.
2. התחרות פתוחה לשחיינים/שחיניות הרשומים/ות כחוק באיגוד השחייה ונרשמו לתחרות במועד דרך פורטל האגודות.
3. ההרשמה לתחרות תתקיים דרך פורטל האגודות.

פתיחת הרשמה : 24.10.19 בשעה 08:00

סגירת הרשמה : 13.11.19 בשעה 12:00



שחייה

ירושלים רבתי שחייה (ע"ר)
GREATER JERUSALEM SWIMMING CLUB
www.jerusalemsswim.com

הרשמה וכמויות יש לתאם מראש עם נטלי לרמן.

4. עלות השתתפות : 20 ₪.

5. נספחים מצורפים – סכמה של תרגילים.

תכנית התחרות :

גיל 13+

שחיית 200 מטר : – back pike position – החזקת מצב 5 שניות, קפיצה, שחייה בסגנון פרפר 25 מטר, מתוכם 12.5 מטר ראשונים ללא נשימה, נושמים ומבצעים תרגיל Barracuda, שוחים 25 מטר בסיגנון גב, בסוף הבריכה החזקת מצב ballet leg במשך 10 גריפות. ממשיכים לשחות 25 מטר בסגנון חזה, מתוכם 12.5 מטר ראשונים בצלילה, בסוף הבריכה – Boost עם ידיים למעלה, חוזרים בשחיית 25 מטר בסגנון גב, בסוף הבריכה החזקת מצב Flamingo 10 גריפות, שחיית 25 מטר בסיגנון חתירה מתוכם 12.5 מטר הראשונים ללא נשימה, בסוף בריכה ביצוע תרגילים Porpoise, Split position and Walkover back, חוזרים על הגב-רגליים פרפר, בסוף הבריכה נכנסים למצב Crane דרך Kip, ומחזיקים 10 גריפות. ממשיכים ב eggbeater single arm על הצד – 12.5 מטר, 12.5 מטר פרופלר, בסוף הבריכה ביצוע תרגיל :

Barracuda airborne split, חוזרים בשחיית 25 מטר בסיגנון חתירה- 12.5 מטרים אחרונים- ללא נשימה.

גיל 12 ומטה

שחיית 100 מטר- קפיצה למיים – שחייה 12.5 מטר בסגנון פרפר ללא נשימה, ביצוע תרגיל Barrauda עם רגל פלמינגו, מסיימים בריכה בשחייה בסיגנון חזה, חוזרים בשחייה בסיגנון גב, אחרי 12.5 מטר מקבלים מצב Double ballet leg ומבצעים



שחייה

ירושלים רבתי שחייה (ע"ר)
GREATER JERUSALEM SWIMMING CLUB
www.jerusalemsswim.com

סיבוב של 180 מעלות, מסיימים את הבריכה בשחיית פרופלר. שוחים ב eggbeater single arm על הצד 12.5 מטר ומסיימים בריכה על הגב – רגליים פרפר, בסוף הבריכה מבצעים קיפר ושוחים בסיגנון חתירה 12.5 מטר ללא נשימה, נושמים ומבצעים תרגיל Porpoise ו Boost ומסיימים את הבריכה בשחייה בסגנון חזה.

גיל 10 ומטה

שחיית 50 מטר : 12.5 מטר בסיגנון חתירה ללא נשימה, נושמים ומבצעים

Thrust to Split Position to Back Layout Position, מסיימים בריכה בשחייה על הגב בפרופלר. ממשיכים לשחות 12.5 מטר בסגנון גב, מבצעים Flamingo Position Surface עם סיבוב 180 מעלות ומבצעים Boost, מסיימים את הבריכה בשחייה בסיגנון חזה.

השתתפות : אין הגבלת השתתפות.

הגרלת סדר המשתתפות : ההגרלה תתקיים ביום 15.11.2019

להנהלת התחרות שמורה זכות לשנות את לוחות הזמנים, בהתאם לנתוני ההרשמה וצורכי ניהול התחרות.

מנהל התחרות : מנו מאי.

שופטת ראשית : בתאום עם אנה קרמר