VEEGA SÕBER

MÄRGIUJUMISE REEGLID JA MÄRGID

- Laps ujub abivahenditeta, st ujuvust parandavad vahendid pole lubatud (kätised, vööd, lauad, lestad jms).
- Laps valib ise, kas alustab ujumist pukilt hüppega või vees seinast tõukega.
- 25 m, 50 m, 100 m ja 200 m ujumisel võib kasutada vabalt valitud ujumisviise, distantsil on lubatud vahetada ujumisviisi.
- Ujumisel ei tohi rajast või basseiniservast kinni võtta ega jalgu põhja panna. Sellisel juhul ujumine katkestatakse ning arvesse lähevad reeglite rikkumisele eelnevalt läbitud meetrid (kas 25 m, 50 m või 100 m).
- Pöörete sooritamisel pole lubatud puhata basseiniservast kinni hoides ega jalgu põhja panna. Selle juhtumisel ujumine peatatakse, arvesse lähevad seni läbitud meetrid (25 m, 50 m või 100 m).
- „Oskan ujuda“ märgi normatiivide täitmisel peab kasutama 100 m krooli ujumisel vahelduvaid jalalööke ja kätetõmbeid. Sooritusel tuleb ujuda ilusat vette välja hingamisega krooli.
- 100 m selili ujumisel peab kasutama vahelduvaid jalalööke ja kätetõmbeid.
- Kui osaleja ei suuda „Oskan ujuda“ märgi taotlemisel tehnilisi nõudeid täita, kuid läbib 200 m, antakse talle 200 m läbimist tõendav kollane aumärk.
- Ühel rajal võib ujuda üksinda või mitmekesi, olulised on ohutuse tagamine ning ujumise kvaliteet (objektiivne hindamine).
- Kui laps ei saanud reeglitest aru ja eksis sooritusel, võib anda võimaluse uueks katseks.

NB! Ujumiskiirus pole ühegi märgi taotlemisel oluline, tähtis on lapse kindel veepinnal püsimise oskus.

Suudad veepinnal hõljuda selili või vaheldumisi selili ja kõhuli asendis, jalgu põhja panemata 2 minutit

Hüppa sügavasse vette, uju 100 m rinnuli asendis, sukeldu, too käega põhjast ese, püsi paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, uju seejärel 100 m selili asendis ja välju veest.

Küsi märke Eesti Ujumisliidust!