

YÜZME UZMANLIK YETERLİLİK

YÜZME UZMANLIK BRANŞI SEÇECEK ÖĞRENCİLER SADECE UYGULAMALI OLARAK DEĞERLENDİRMEYE ALINACAKTIR.

Free still

50 M uygun teknik ile Serbest stili akıcı bir şekilde bitirmek

- 3 kol bir nefes (sağ ve sol) ve doğru nefes pozisyonu
- Doğru vücut pozisyonu ve Vücut rotasyonu
- Vücut-Kalça ayak vuruşu
- Blok kol ya da Y.dirsek -Uzanma ile

Back Stroke

50 m Uygun Teknik ile Sırtüstü akıcı şekilde bitirmek

- Doğru kafa pozisyonu
- Doğru vücut pozisyonu ve Vücut rotasyonu
- Vücut-Kalça ayak vuruşu
- Su dışı ve su içinde doğru kol tekniği

Breastroke

Kurbağa ve kelebek tekniği bilmek avantaj sağlayacaktır.

Butterfly