

# Ujumisoskuste selgitus



## **200 m kompleksharjutus -**

- õpilane hüppab sügavasse vette,
- ujub 100 m rinnuli asendis,
- sukeldub ja toob käega põhjast eseme,
- püsib paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit,
- ujub seejärel 100 m selili asendis ja väljub veest.

## **100 m kompleksharjutus -**

- õpilane hüppab sügavasse vette,
- ujub 50 m rinnuli asendis,
- sukeldub ja toob käega põhjast eseme,
- püsib paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit,
- ujub seejärel 50 m selili asendis ja väljub veest.

## **50 m kompleksharjutus -**

- õpilane hüppab sügavasse vette,
- ujub 25 m rinnuli asendis,
- sukeldub ja toob käega põhjast eseme,
- püsib paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit,
- ujub seejärel 25 m selili asendis ja väljub veest.

## **25 m kompleksharjutus -**

- õpilane hüppab sügavasse vette,
- ujub 12,5 m rinnuli asendis,
- sukeldub ja toob käega põhjast eseme,
- püsib paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit,
- ujub seejärel 12,5 m selili asendis ja väljub veest.

**Libisemine rinnuli ja selili asendis** - õpilane libiseb rinnuli ja selili asendis, püsib paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, õpilane sukeldub ja toob käega põhjast eseme.

**Hõljumine rinnuli ja selili asendis** - õpilane püsib paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, õpilane sukeldub ja toob käega põhjast eseme.

**Sukeldumine** - õpilane sukeldub ja toob käega põhjast eseme.

**Veega kohanenud** - õpilane liigub madalas vees, oskab vette-välja hingata.

**Ujumisoskus puudub täielikult** - õpilasel on veehirm.