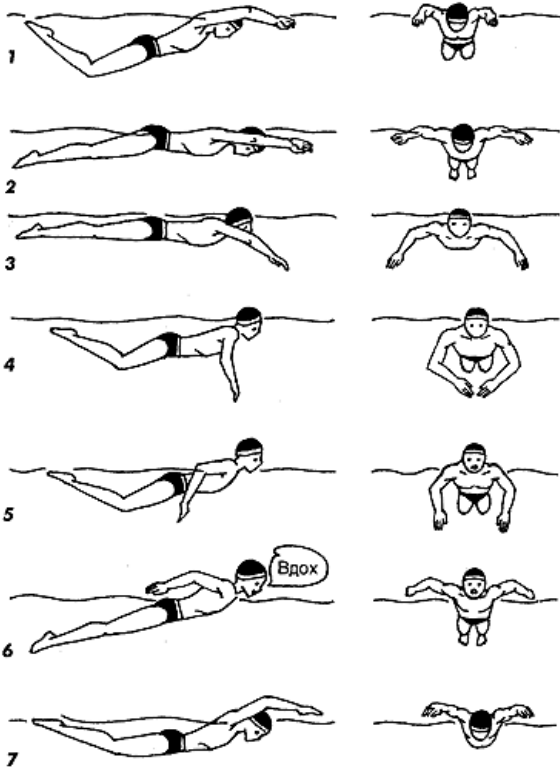


აქვა რუმსი
ჩარგლის ქ. N 34. 0192 თბილისი
599 018 100
info@aquarooms.ge
www.aquarooms.ge/

ბატერფლასის ტექნიკის საფუძვლები

დაარეგისტრირეთ ბავშვი [ცურვის გაკვეთილებზე](#)

ბატერფლასის მეთოდის ზოგადი მახასიათებლები



ბატერფლასის დროს შეჯიბრი ხდება 3 დისტანციაში - 50, 100 და 200 მ.

ამ მეთოდით ასევე ცურავენ კომბინირებული ცურვის მესამე ეტაპს 4X100 და ასევე კომპლექსური ცურვის პირველ ეტაპს 200 და 400 მ. კვალიფიციური მოცურავეები ამ ტიპის შეჯიბრებებში ყოველთვის რაციონალურ სტილს- დელფინს იყენებენ.

ბატერფლასის დამახასიათებელი თვისებაა, რომ მოსმის დასრულების შემდეგ ორივე ხელი ასრულებს მოსამზადებელ მოძრაობებს წყლის ზემოთ, ხოლო ფეხები განუწყვეტლივ მოძრაობს დელფინის კუდივით ზემოთ და ქვემოთ. ორი სრული ფეხებით დარტყმა ხდება მკლავებით მოძრაობის ერთ სრულ ციკლზე. ხელის მოძრაობა (როგორც ამას კონკურსის წესები მოითხოვს) უნდა იყოს ერთდროული და სიმეტრიული; იგივე მოთხოვნა ვრცელდება ფეხის მოძრაობებზეც.