

აქვა რუმსი

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

ბრასის ტექნიკის საფუძვლები

დაარეგისტრირეთ ბავშვი [ცურვის გაკვეთილებზე](#)

ცურვის მეთოდის ზოგადი მახასიათებლები

ბრასი სპორტული ცურვის ოთხი სახეობიდან ერთ-ერთია. შეჯიბრებაზე ბრასის დროს ფარავენ 50, 100 და 200 მ დისტანციას. ამ მეთოდით ასევე ლახავენ 4x100 მ კომბინირებული რბოლის მეორე ეტაპს და 200 და 400 მ რთული საცურაო დისტანციებს მესამე ეტაპს.

შეჯიბრის წესები მკაცრად არეგულირებს ბრასის ტექნიკას.

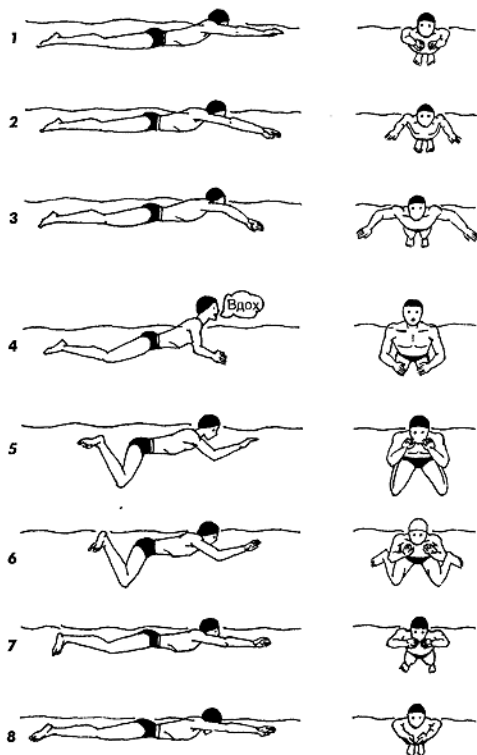
ბრასის ცურვის წესების ძირითადი ჩამონათვალი

1. დაწყების ან ბრუნვის შემდეგ პირველი მოსმიდან, მოცურავე წვება მკერდზე წყლის გასწვრივ; მხრების ხაზი წყლის ზედაპირის პარალელურია;
2. ხელები ასრულებენ ერთდროულ სიმეტრიულ მოძრაობებს წყლის ქვეშ ან მის ზედაპირზე; მოსმის დროს (გარდა სტარტიდან პირველი მოსმის ან მობრუნების შემდეგ), ხელები არ უნდა სცილდებოდეს თეძოს ხაზს; მოსმის შემდეგ, მკლავები ერთდროულად წინ იშლება გულმკერდიდან ისე, რომ ხელები გადაადგილდეს წყლის ზედაპირზე, მის გასწვრივ ან მის ზემოთ (იდაყვები უნდა იყოს წყლის ქვეშ მუდმივად - გარდა ბოლო მოსმისა, დასრულებისას);
3. ფეხები ასრულებენ მოძრაობებს ერთდროულად და სიმეტრიულად; ფეხებით მუშაობის დროს, ტერფები თითქმის უნდა გაიშალოს გარეთ და რკალებით გადაადგილდნენ უკან (დაუშვებელია მოძრაობა დახურული ფეხებით ზემოთ და ქვემოთ);

აქვა რუმსი

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

- 4. ცურვის დროს, სპორტსმენის თავი შეიძლება დროებით ჩაეფლოს წყალში, თუმცა, მოძრაობის თითოეულ ციკლში (გარდა პირველი დაწყების ციკლისა და მობრუნების შემდეგ), იგი უნდა გამოჩნდეს ზედაპირზე;
- 5. თითოეულ შემობრუნებაზე ან დასრულებამდე შეხება ხორციელდება ერთდროულად ორივე ხელით წყლის ზედაპირის ზემოთ, ქვემოთ ან ღონეზე.



ბრასი ძალიან გამოყენებადი ცურვის სტილია. ის საშუალებას აძლევს ადამიანს საჭიროების შემთხვევაში: იცუროს ტანსაცმლით; დიდ ტალღებში; შეინარჩუნოს ხილვადობა ცურვის დროს; გადალახოს დიდი დისტანციები და ამასთან დაზოგოს ძალები. ბრასით მოძრაობისას მოსახერხებელია დიდი საგნის წინ გაწევა. ასევე შესაძლებელია დაზარალებულის გადასარჩენად ბრასის ცურვის სტილით ადამიანის წყლიდან გამოყვანა.