

ریڱاڻو بواره کانی مهله وانی

له ئاماده کردنی

پ.ی.د شههله احمد عبدالله

وانه ی (6)

رینگاگانى مه له وانى

رینگاگانى مه له وانى دابه ش دهكریت بو سه ر چوار رینگا :

- | | |
|------------------|--------------------------|
| Freestyle Stroke | 1- مه له وانى سه ر به ست |
| Back Stroke | 2- مه له وانى پشت |
| Breast Stroke | 3- مه له وانى سينگ |
| Butterfly Stroke | 4- مه له وانى په پوله |

ماوه ياساييه ريگا پيدراوه كان له پيشبركي
نيوده وئله تيه كان له مه له وانگه ي (50م) بو هه ردوو
ره گه ز:

- 1- مه له واني سه ره رست (50م - 100م - 200م
- 400م - 800م - 1500م)
- 2- مه له واني پشت (50م - 100م - 200م)
- 3- مه له واني سينگ (50م - 100م - 200م)
- 4- مه له واني په پوله (50م - 100م - 200م)

5- پېشېركى يەك ئەدوای يەكى سەرېبەست (4×100 م -
(4×200 م)

6- پېشېركى تاكى جۇراوجۇر (200 م - 400 م)

ريزبەندى تاكى جۇراوجۇر (مەلەوانى پەپولە + مەلەوانى
پشت + مەلەوانى سىنگ + مەلەوانى سەرېبەست)

7- پېشېركى يەك ئەدوای يەكى جۇراوجۇر (4×100 م)

ريزبەندى يەك ئەدوای يەكى جۇراوجۇر (مەلەوانى

پشت + مەلەوانى سىنگ + مەلەوانى پەپولە +
مەلەوانى سەرېبەست)

ماوه ياساييه ريگا پيدراوهكان له پيشبركي
نيودهوئتهتیهكان له مهلهوانگهی (25م) بو ههردوو
رهگهز:

- 1- مهلهوانی سهربه رست (50م - 100م - 200م
- 400م - 800م - 1500م)
- 2- مهلهوانی پشت (50م - 100م - 200م)
- 3- مهلهوانی سينگ (50م - 100م - 200م)
- 4- مهلهوانی په پوله (50م - 100م - 200م)

5- پېشېركى يەك ئەدوای يەكى سەربەست (4×100 م -
(4×200 م)

6- پېشېركى تاكى جۇراوجۇر (100 م - 200 م -
(400 م)

ريزبەندى تاكى جۇراوجۇر (مەلەوانى پەپولە + مەلەوانى
پشت + مەلەوانى سىنگ + مەلەوانى سەربەست)

7- پېشېركى يەك ئەدوای يەكى جۇراوجۇر (4×100 م)

ريزبەندى يەك ئەدوای يەكى جۇراوجۇر (مەلەوانى
پشت + مەلەوانى سىنگ + مەلەوانى پەپولە +
مەلەوانى سەربەست)

بواره گانی مه له وانی :

مه له وانی دابهش ده بیت بو ئه م بواره نهی خواره وه :

1- مه له وانی بو خوشی

2- مه له وانی بی شبرکی

3- مه له وانی فی رکردن

4- مه له وانی بو خاوهن پید اویستی تاییه ت

(چاره سه کردن)

5- مه له وانی موسیقی (کاتی)