

# KURSUS RENANG TAHAP 1 & TAHAP 2, 2017 PROGRAM CUTI SEKOLAH!!!!

**MASA :-**

**SESI PAGI (9.00PG – 10.30PG)**

**BERMULA DARI 18 DIS – 21 DIS 2017 (ISNIN-KHAMIS)**

**TERHAD KEPADA 40 ORANG SAHAJA!!!**

## **Syarat Penyertaan:-**

Terbuka kepada warga UPM dan orang awam.

Umur 6 tahun ke atas

Tidak perlu pandai berenang.

Sekiranya berminat sila hadir ke Pusat Sukan UPM untuk Pendaftaran Penyertaan.....

Borang Penyertaan Kursus ini boleh diperolehi di Laman sesawang [www.i-sukan.upm.edu.my](http://www.i-sukan.upm.edu.my)

\*Sebarang pertanyaan boleh hubungi 03-89464299/03-89464289.

## **TAHAP 1**

1. KEYAKINAN DI AIR CETEK & AIR DALAM
2. PERNAFASAN DAN APUNGAN DI AIR
3. TEKNIK GAYA BEBAS (FREE STYLE)
4. TEKNIK KUAK DADA( BREAST STROKE)

## **TAHAP 2**

1. PERBAIKI STROKE FREE STYLE & BREAST STROKE
2. TEKNIK BERENANG MUDAH & JIMAT TENAGA

## **TAHAP 3 (ASAS MENYELAMAT)**

1. TEKNIK MENYELAMAT DARI DARAT
2. STROKE SCISSOR KICK/SIDE KICK
3. TEKNIK DEFENSE & RELEASE
4. TEKNIK RENANG TUNDA MANGSA DI AIR  
(CHIN TOW/ CROSS CHEST/ EXTENDED TOW)

# KURSUS RENANG TAHAP 1 2017

## ANJURAN PUSAT SUKAN, UPM

BIL	PERKARA	YURAN PENYERTAAN(4 sesi)
		(RM)
1	Pelajar UPM	RM120.00
2	Staf UPM	RM150.00
3	Murid Sekolah Rendah	RM120.00
4	Pelajar Sekolah Menengah	RM150.00
5	Orang Dewasa	RM170.00

\* Murid Sekolah Rendah : 6 tahun ke atas.

## KURSUS RENANG TAHAP 2 2017 ANJURAN PUSAT SUKAN, UPM

BIL	PERKARA	YURAN PENYERTAAN(4 sesi)
		(RM)
1	Pelajar UPM	RM150.00
2	Staf UPM	RM180.00
3	Murid Sekolah Rendah	RM150.00
4	Pelajar Sekolah Menengah	RM180.00
5	Orang Dewasa	RM200.00

\* Murid Sekolah Rendah : 6 tahun ke atas.

## KURSUS RENANG TAHAP 1 & 2 2017 ANJURAN PUSAT SUKAN, UPM

Bil.	Tarikh	Masa	Catatan
Sesi 1	18 Dis 2017 (Isnin)	9.00 pg – 10.30 pg	
Sesi 2	19 Dis 2017 (Selasa)	9.00 pg – 10.30 pg	
Sesi 3	20 Dis 2017 (Rabu)	9.00 pg – 10.30 pg	
Sesi 4	21 Dis 2017 (Khamis)	9.00 pg – 10.30 pg	

### TENTATIF KELAS RENANG

#### SESI PAGI

9.00 PG – 9.15 PG : SESI WARMING UP (15 MIN)

9.15 PG – 10.15 PG : SESI DALAM KOLAM (1 JAM)

10.15 PG – 10.30 PG : SESI COOLING DOWN & RUMUSAN KELAS (15 MIN)