



Kilpailtavat matkat

- 50 m
- 100 m
- 200 m
- 400 m
- 800 m
- 1500 m
- 4 x 100 m:n viesti
- 4 x 200 m:n viesti

hengenpidätysukellus

- 25 m (alle 14-vuotiaat)
- 50 m

laitesukellus

- 100 m
- 400 m
- 800 m



lisätietoja

Sukeltajaliitto
www.sukeltaja.fi

Yhteydenotot
rapylauinti@sukeltaja.fi



Kuvat Stg Gustavsson, Erkki Nieminen ja Fred Buyle



räpyläuinti
Ui kuin delfiini



Mitä räpyläuinti on?

Räpyläuinti on maailman nopein uintilaji. Se on uintia kumiräpylöiden tai monoräpylän avulla. Mallista riippumatta räpylöillä saavutetaan merkittävä etu liikkumisessa veden pinnalla tai sukeltaessa. Vauhti vedessä voi nousta jopa yli kolmeen metriin sekunnissa.

Yksinkertaisimmillaan räpyläuinti on uintia perusvälineillä, eli maskin, snorkkelin ja räpylöiden avulla. Tyyli on vapaa. Perusvälineillä voidaan uida vapauintia tai pelkin delfiinipotkuin, jolloin kädet ovat ojennettuina suoriksi eteen korvien tasolle kämmenet päällekkäin.

Räpyläuinti jaetaan kolmeen lajiin, jotka ovat: pintauinti eli räpyläuinti, jossa käytetään snorkkeliä; pinnan alla tapahtuva hengenpidätysukellus ilman snorkkeliä tai paineilmalaitetta ja pinnan alla tapahtuva laitesukellus paineilmalaitetta käyttäen.

Yleisin kilparäpylämalli on niin kutsuttu monoräpylä, jossa molemmat jalat ovat yhdessä räpylässä. Koko vartalolla jäljitellään uimessa delfiinin liikettä. Lyhyillä matkoilla käytetään jäykempää ja pitkillä notkeampaa räpylää. Sukelluslajeissa levy taipuu tasaisesti koko pituudelta kun taas pintauinnissa levy on jäykempi tyvestä ja notkeampi kärjestä. Kilpailumuotona halliräpyläuinti on lähinnä uinnin vauhdikkaampi muoto,

jossa apuvälineinä käytetään räpylöitä ja snorkkeliä, laitesukelluslajeissa snorkkelin tilalla paineilmalaitetta. Niiden avulla uimari haluaa nauttia vauhdin hurmasta vedessä.

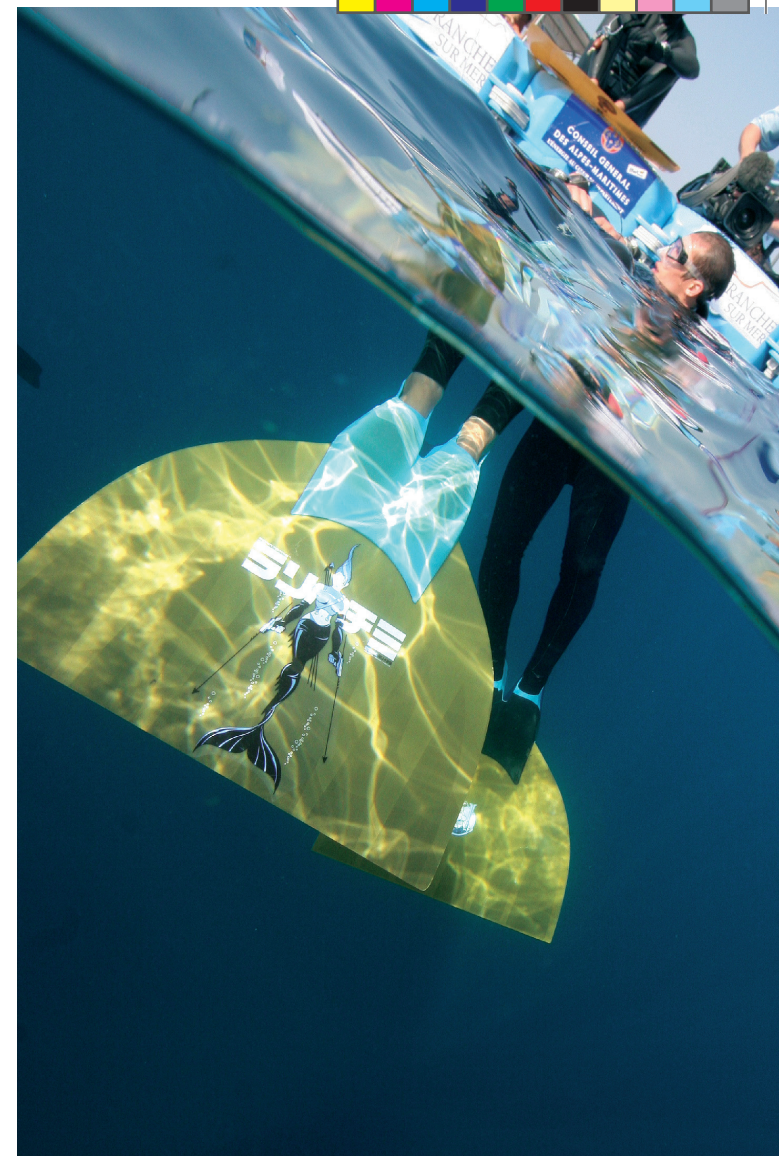
Miten räpyläuinnin voi aloittaa?

Räpyläuinti soveltuu erinomaisesti kuntoilulajiksi ja tuo monipuolisuutta seurojen halliharjoitteluun. Räpyläuinnin voi aloittaa tavallisena kuntouintina perusvälineillä. Tarkempia ohjeita ja lajiesittelyjä voi kysyä Sukeltajaliiton räpyläuintivaliokunnalta.

Miten räpyläuinnissa voi kilpailla?

Suomessa räpyläuinnissa kilpaillaan Nuori Suomi Cup –kilpailuissa ja Suomenmestaruuskilpailuissa. Ulkomailla järjestetään kansainvälisiä kilpailuja, seurajoukkueiden Cup-kisoja, MM- ja maanosamestaruuskisoja. Räpyläuintia harrastetaan noin 50 maassa, pääasiassa Euroopassa ja Aasiassa. Lajin johtavat maat ovat Venäjä ja Kiina.

Lajia harrastetaan kilpailumielessä ympäri Suomea noin parissa kymmenessä seurassa. Kilpailuihin osallistumisen ehtona on kuuluminen Sukeltajaliiton johonkin jäsenseuraan sekä Liiton kilpailulisenssi. Lisää asiasta voi tiedustella Sukeltajaliiton räpyläuintivaliokunnalta.



välineet

- Monoräpylä tai tavalliset räpylät
- Uimalasit tai maski
- Otsasnorkkeli tai tavallinen snorkkeli
- Uimalasien kanssa käytetään sierainpuristinta
- Laitesukelluksessa paineilmapullo ja regulaattori

Kilpailuvälineiden hankinnassa saat apua Liiton räpyläuintivaliokunnalta

