

Kouvolan Uimarit ry järjestää Suomen Uimaliiton luvalla kansalliset

AJANKELLO – uinnit

Kouvolan Urheilupuiston uimahallissa (25m/ 6 rataa)
Palomäenkatu 44, 45100 Kouvola

Sunnuntaina 9.10.2016 klo: 11.00
Verryttely räpyläuimarit 9:30-10, muut 10:00-10:50

Sähköinen ajanotto.

Lajijärjestys:

KILPAILUT ALKAA KLO: 11:00			
1. P13, M	200 sku	15. P13 sukellus (mono)	25 sukellus
2. T12, N	200 sku	16. T13 sukellus (mono)	25 sukellus
3. M bf (pari-/ stereoräpylät)	50 räpyläuinti	17. M pintainti (mono)	50 räpyläuinti
4. N bf (pari-/ stereoräpylät)	50 räpyläuinti	18. N pintainti (mono)	50 räpyläuinti
5. P11, M	50 ru	19. P13, M	400 sku
6. T10, N	50 ru	20. T12, N	400 sku
7. P13, M	100 pu	21. P11, M	50 vu
8. T12, N	100 pu	22. T10, N	50 vu
9. P14, M	200 vu	23. P13, M	100 su
10. T13, N	200 vu	24. T12, N	100 su
11. P14, M	200 ru	25. P13, M	100 sku
12. T13, N	200 ru	26. T12, N	100 sku
13. Miehet, naiset tai sekajoukkue pari-/ stereoräpyläviesti	4x50 bf-viesti	27. M sukellus (mono)	50 sukellus
		28. N sukellus (mono)	50 sukellus
		tauko 10min	
14. 2T10+ 2P11, 2N+2M	4x50 vuv	29. M	4x100 skuv
Verryttelytauko 30 minuuttia		30. N	4x100 skuv

Ilmoittautumiset 2.10.2016 (sunnuntai) mennessä Octoon (uimaliitto) ja Sukeltajaliiton seurojen startit miia.sjoblom@gmail.com viimeistään 29.9.2016 /torstai
Lisätiedot: Miia Sjöblom p. 0503485698/ sähköposti: miia.sjoblom@gmail.com

HUOM! Kilpailussa palkitaan Sekari-Sankari, uidaan 100, 200, 400 sekauinnit sarjoissa T12, naiset ja P13, miehet. Voittaja on uimari, joka saa kahdesta skulajista eniten pisteitä (tarkemmin lisätietoa Sekari-Sankarista KoU:n nettisivuilta).

Ratajärjestystä laadittaessa otetaan huomioon 50 m radan hyvitys.

Osanottomaksu 8 euroa/startti on maksettava ilmoittautumisen yhteydessä Kouvolan Uimarit ry:n tilille FI39 5750 0120 2536 39 / OKOYFIHH
Jälki-ilmoittautuminen vain, jos erissä on tilaa. Maksu on kolminkertainen.

Räpyläuintilajeissa noudatetaan CMAS 1.1.2015 voimaan tulleita räpyläuinnin sääntöjä ks. alla

Lisätietoja: KoU:n kotisivuilta www.kouvolanuimarit.sporttisaitti.com

TERVETULOA KOUVOLAAN!
Kouvolan Uimarit ry

Ajankello-uinnit 9.10.2016 Kouvolassa/ Ennakoon tietoja räpylämatkoista

Yleistä

- räpyläuintilajeissa noudatetaan CMAS:n 1.1. 2015 voimaan tulleita räpyläuinnin sääntöjä
- annetaan aikaa enemmän valmistautua startteihin - välineiden laittaminen

8.1.2.1. Lähtöpaikalle siirtyminen (kokoontuminen)

- a) Uimarien tulee pukea päälleen uimalakit ja uimahousut ajoissa niin, että altaan reunalla he laittavat jalkaansa vain pariräpylät tai monoräpylän.
- b) **Valmentajat tai tukihenkilöt eivät saa oleskella altaan reunalla, siinä tapauksessa heidät poistetaan uimareille varatulta alueelta.**
- c) **Vain päätuomari voi sallia valmentajan väliintulon teknillisen ongelman ilmaantuessa.**
- d) Mikäli uimari saapuu myöhään odotushuoneeseen sen jälkeen kun päätuomari on päättänyt, että erän uimareiden pitää siirtyä altaan lähtöalueelle, hän ei saa tulla lähtöalueelle eikä hän saa kilpailla.

Uima-asut

- KIELLETTY: nyky-tekniikan uima-asut esim. carbon pro, aikaisemmat carbon-mallit sekä uusimmat speedon, TYR, essenuoto mallit
- HYVÄKSYTTY: vanhemmat mallit arena, speedo, TYR, essenuoto sekä diana
- saa käyttää CMAS:n hyväksymiä nilkkapituaisia uima-asuja/ kokopukuja

Räpylät ja mono-räpylät

- KoU:lla on lainaksi joitakin monoja ja bf-räpylöitä

JOS ASUJEN TAI RÄPYLÖIDEN TMS SUHTEEN KYSYMYKSIÄ NIIN TEITÄ NEUVOO

Marja-Liisa Kotikuusi p. 0407700356, marjaliisa.kotikuusi@gmail.com

Bf-räpyläuinti (pari-/ stereoräpyläuinti) / lajit 3 ja 4

2.2.4. Pari-/ stereoräpyläträpylät (ST)

- 2.2.4.1. Uimatyylillä vapaauinti, snorkkeli pakollinen snorkkelilla (poikkeus: pienillä voi joustaa)
- 2.2.4.3. Sukeltaminen on sallittua vain 15 metrin matkalla lähdön ja jokaisen käännöksen jälkeen. Snorkkelin tai uimarin pään on nouseva veden pintaan ennen 15 metriä
- 2.2.4.4. Lähdössä uimarin räpylöiden on oltava samassa linjassa lähtötelineen kanssa (tasajalkalähtö, ei Track)
 - o Prisma-uinneissa/ jos ei ole virallisia bf-räpylöitä niin räpylöinä saa olla omat räpylät eli samat mitä käytätte kilpauinnissa treeneissä

Sukellus 25m ja 50m / lajit 15, 16, 27, 28

2.2.2. Sukellus (SUK)

- 2.2.2.1. sukeltaminen on sallittu ainoastaan joko sisä- tai ulkoaltaissa. Tuomarin on pystyttävä seuraamaan katseella uimarin liikkeitä.
- 2.2.2.2. Snorkkelin käyttö ei ole sallittu.
- 2.2.2.3. Uintityyliä ei ole määritetty.
- 2.2.2.4. sukelluksessa uimarin kasvojen tulee olla veden alla koko matkan ajan.
 - nostaa pään ylös vedestä => hylkäys
 - kasvot oltava vedessä (ei hengitystä) => hyväksytyt
- 2.2.2.5. Jos käytetään sähköistä ajanottoa, uimarin on kosketettava ajanottopanelia. Jos 50 metrin sukellus uidaan 25 metrin altaassa, uimarien tulee käänntyessään koskettaa seinää jollain kehonosallaan tai räpylällä.

Ajankello-uinneissa sukeltaessa räpylöillä (jos uimareilla ei ole monoja käytössä)

- o räpylöinä saa olla omat räpylät eli samat mitä käytätte kilpauinnissa treeneissä
- o startti otettava tasajalka lähtönä ei track-lähtöä
- o sukellus delffiinipotkuilla (pu) ja kädet paketissa edessä

Räpyläuinti (mono) [pintauinti]/ lajit 17 ja 18

2.2.1. Räpyläuinti pinnalla (RU)

- 2.2.1.1. Uintityyliä ei ole määritetty.
- 2.2.1.2. Sukeltaminen on sallittua vain 15 metrin matkalla lähdön ja jokaisen käännöksen jälkeen. Snorkkelin tai uimarin pään on nouseva veden pintaan ennen 15 metriä
- 2.2.1.3. 15 metrin alueen ulkopuolella osan uimaria tai varusteita täytyy aina olla veden pinnan yläpuolella.

2.2.1.4 Erotukseksi pintauinnin ja sukelluksen välillä kaikkien pintauimareiden täytyy käyttää hengitykseen snorkkeliä kaiken aikaa ja kaikilla matkoilla.

Ajankello-uinneissa uitaessa räpylöillä (jos uimareilla ei ole monoja käytössä)

- räpylöinä saa olla omat räpylät eli samat mitä käytätte kilpauinnissa treeneissä
- saa käyttää CMAS:n hyväksymiä virallisia bifins-räpylöitä
- snorkkeliä käytettävä, jos haluaa räpyläuinnissa virallisen ajan (CMAS uusi sääntö)
- startti otettava tasajalka lähtönä ei track-lähtöä (kielletty räpyläuinnissa)
- vapaauintia räpylät jalassa, startin ja käännöksen jälkeinen sukellus ei saa ylittää 15m

Bifins viesti (pari-/ stereoräpyläviesti) / laji 13

2.2.4. Pari-/ stereoräpyläräpylät (ST)

2.2.4.1. Uimatyö vapaauinti, snorkkeli pakollinen snorkkelilla (poikkeus: pienillä voi joustaa)

2.2.4.3. Sukeltaminen on sallittua vain 15 metrin matkalla lähdön ja jokaisen käännöksen jälkeen. Snorkkelin tai uimarin pään on noustava veden pintaan ennen 15 metriä

2.2.4.4. Lähdössä uimarin räpylöiden on oltava samassa linjassa lähtötelineen kanssa (tasajalkalähtö, ei Track)

- Selvennys (Ajankello-uinneissa)
 - räpylöinä saa olla omat räpylät eli samat mitä käytätte kilpauinnissa treeneissä
 - saa käyttää CMAS:n hyväksymiä virallisia bifins-räpylöitä