

Kouvolan Uimarit ry järjestää Suomen Uimaliiton luvalla kansalliset

AJANKELLO – uinnit

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

Sunnuntaina 8.10.2017 klo 11.00
Verryttely räpyläuimarit 9:30-10, muut 10.00-10.50
Sähköinen ajanotto.

Lajijärjestys:

KILPAILUT ALKAVAT 11.00			
1. P13, M	100 vu	15. P14, M	200 pu
2. T12, N	100 vu	16. T13, N	200 pu
3. M pintauinti	50 bf	17. P13 sukellus	25 mono
4. N pintauinti	50 bf	18. T12 sukellus	25 mono
5. M pintauinti	200 bf/mono	19. P11, P13, M	50 vu
6. N pintauinti	200 bf/mono	20. T10, T12, N	50 vu
7. P11, M	50 su	21. M pintauinti	50 mono
8. T10, N	50 su	22. N pintauinti	50 mono
9. P13, M	400 vu	23. P13, M	100 sku
10. T12, N	400 vu	24. T12, N	100 sku
11. P14, M	200 ru	25. P11, P13, M	100 su
12. T13, N	200 ru	26. T10, T12, N	100 su
13. M/N/seka pintauinti	4x50 mono	27. P13, M	200 vu
14. 2T10/2P11, 2N/2M	4X50 vuv	28. T12, N	200 vu
		29. M sukellus	50 mono
verryttelytauko 30 min		30. N sukellus	50 mono
		31. M	4X100 skuv
		32. N	4X100 skuv

Ilmoittautumiset 1.10.2017 (sunnuntai) mennessä Octoon (Uimaliitto) ja Sukeltajaliiton seurojen startit miia.sjoblom@gmail.com viimeistään 30.9. 2017 (perjantai)
Lisätiedot: Miia Sjöblom p. 0503485698/ sähköposti: miia.sjoblom@gmail.com

HUOM! Kilpailussa palkitaan Vapari-Sankareina uimarit, jotka saavat kahdesta v-lajista (50/100 ja 200/400) eniten pisteitä sarjoissa T12/P13 ja naiset/miehet. (Tarkemmin lisätietoa Vapari-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

Prisma-uinnit 8.10.2018 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: nykytekniikan uima-asut esim. carbon pro, aikaisemmat carbon-mallit sekä uusimmat Speedo, TYR, Essenuoto-mallit.
- HYVÄKSYTTY: vanhemmat mallit Arena, Speedo, TYR, Essenuoto sekä Diana
- saa käyttää CMAS:n hyväksymiä nilkkapituisia uima-asuja/ kokopukuja

Räpylät ja mono-räpylät

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

JOS ASUJEN, RÄPYLÖIDEN TMS SUHTEEN ON KYSYMYKSIÄ NIIN TEITÄ NEUVOO

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

Bf-räpyläuinti (pari-/ stereoräpyläuinti) / lajit 1 ja 2

2.2.4. Pari-/ stereoräpyläträpylät (ST)

2.2.4.1. Uimatyöli vapaauinti, snorkkeli pakollinen (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)

- 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 14, 15, 28, 29

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) => hyväksytty

2.2.2.5. Jos käytetään sähköistä ajanottoa, uimarin on kosketettava ajanottopanelia.

Jos 50 metrin sukellus uidaan 25 metrin altaassa, uimarien tulee kääntyessään koskettaa seinää jollain kehonosallaan tai räpylällä.

Prisma-uinneissa/ Sukellettaessa 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 16 ja 17

2.2.1. Räpyläuinti pinnalla (RU)

2.2.1.1. Uintityyliä ei ole määritelty.

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

2.2.1.3. 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 snorkkelia kaiken aikaa ja kaikilla matkoilla.

Prisma-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
- snorkkelia 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 11

2.2.4. Pari-/ stereoräpyläträpylät (ST)

2.2.4.1. Uimatyöli 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 (Prisma-uinneissa)
 - räpylöinä saa olla omat räpylät eli samat mitä käytätte kilpauinnissa treeneissä
 - saa käyttää CMAS:n hyväksymiä virallisia bifins-räpylöitä