

Kouvolan Uimarit ry järjestää Suomen Uimaliiton luvalla kansalliset

PRISMA – uinnit

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

Sunnuntaina 9.4.2017 klo: 11.00

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

Sähköinen ajanotto.

Lajijärjestys:

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

Ilmoittautumiset 2.4.2017 (sunnuntai) mennessä Octoon (Uimaliitto) ja Sukeltajaliiton seurojen startit miia.sjoblom@gmail.com viimeistään 31.3.2017(perjantai)
Lisätiedot: Miia Sjöblom p. 0503485698/ sähköposti: miia.sjoblom@gmail.com

HUOM! Kilpailussa palkitaan Sekari-Sankareina uimarit, jotka saavat kahdesta skulajista (100m, 200m ja 400m) eniten pisteitä sarjoissa T10/P11, T12/P13, ja naiset/miehet. (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

Prisma-uinnit 9.4.2017 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 nilkkapituisia uima-asuja/ kokopukuja

Räpylät ja mono-räpylät

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

JOS ASUJEN, RÄPYLÖIDEN TMS SUHTEEN KYSYMYKSIÄ NIIN TEITÄ NEUVOO

Marja-Liisa Kotikuusi p. 0407700356, marja-liisa.kotikuusi@kolumbus.fi

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

2.2.4. Pari-/ stereoräpyläträpylät (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)

- 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 määritelty.

2.2.2.4. sukelluksessa uimarin kasvojen tulee olla veden alla koko matkan ajan.

- nostaa pään ylös vedestä => hylkäys
- kasvot oltava vedessä (ei hengitystä) => hyväksyty

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 pintauintin ja sukelluksen välillä kaikkien pintauintareiden täytyy käyttää hengitykseen snorkkeliä kaiken aikaa ja kaikilla matkoilla.

Prisma-uinneissa/ Uitaessa räpylöillä (jos uintareilla ei ole monoja käytössä)

- o räpylöinä saa olla omat räpylät eli samat mitä käytätte kilpauinnissa treeneissä
- o saa käyttää CMAS:n hyväksymiä virallisia bifins-räpylöitä
- o snorkkeliä käytettävä, jos haluaa räpyläuinnissa virallisen ajan (CMAS uusi sääntö)
- o startti otettava tasajalka lähtönä ei track-lähtöä (kielletty räpyläuinnissa)
- o 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. 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)

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