

Kouvolan Uimarit ry järjestää Suomen Uimaliiton luvalla kansalliset

Prisma-uinnit

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

Sunnuntaina 7.4.2019 klo: 11.00

Verryttely räpyläuimarit klo: 9:30-10, kilpauimarit 10-10:50

Sähköinen ajanotto.

Lajijärjestys:

KILPAILUT ALKAA KLO: 11:00			
1. P13, M	200 sku	16. P13 (sukellus)	25 ap (sukellus)
2. T12, N	200 sku	17. T12	25 ap (sukellus)
3. P13, M (räpyläuinti)	50 bf (stereoräpylät)	18. P13, M	400 sku
4. T12, N (räpyläuinti)	50 bf (stereoräpylät)	19. T12, N	400 sku
5. M	800 vu	20. M (räpyläuinti)	100 bf/sf
6. N	800 vu	21. N (räpyläuinti)	100 bf/sf
7. P11,13,M	50 pu	22. P11,13, M	50 vu
8. T10,12, N	50 pu	23. T10,12, N	50 vu
9. P13, M	200 su	24. P13, M (räpyläuinti)	50 sf (mono)
10. T12, N	200 su	25. T12, N (räpyläuinti)	50 sf (mono)
11. P11,13, M	50 ru	26. P11,13,M	100 sku
12. T10,12, N	50 ru	27. T10,12,N	100 sku
13. M/N/seka (räpyläuinti)	4x50 bf-viesti (stereoräpylät)	28. P13,15,M	100 ru
14. P13, M	4x50 skuv	29. T12,14,N	100 ru
15. T12, N	4x50 skuv	30. M (sukellus)	50 ap (sukellus)
Verryttelutauko 30 min		31. N (sukellus)	50 ap (sukellus)
		Tauko 10 min	
		32. P13,M	4x100 vuv
		33. T12,N	4x100 vuv

Ilmoittautumiset 31.3.2019 (sunnuntai) mennessä Octoon.

Lisätiedot:

Miia Sjöblom p. 0503485698/ sähköposti: miia.sjoblom@gmail.com

Sukeltajaliiton kilpailulisenssillä uivat uimarit ilmoittautuminen 29.3.2019

s.postilla miia.sjoblom@gmail.com

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.

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

TERVETULOA KOUVOLAAN!

Kouvolan Uimarit ry

Prisma-uinnituinnit sunnuntaina 7.4.2019 Kouvolassa/ Ennakoon tietoja räpylämatkoista

Yleistä

- kilpailunjohtajana räpyläuintistarteissa Marja-Liisa Kotikuusi/ räpyläuintivaliokunnan jäsen ja tuomari
- annetaan aikaa enemmän valmistautua startteihin - välineiden laittaminen
- **KIELLETTY:** nyky-tekniikan uima-asut esim. carbon pro, aikaisemmat carbon-mallit sekä uusimmat speedon, TYR, essenuoto mallit
- **HYVÄKSYTTY:** CMAS:n hyväksymät uima-asut sekä vanhemmat mallit arena, speedo, TYR, essenuoto ja perusharjoitusuima-asut
- **JOS ASUJEN TAI RÄPYLÖIDEN TMS SUHTEEN KYSYMYKSIÄ NIIN TEITÄ NEUVOO** Marja-Liisa Kotikuusi p. 0407700356, marjaliisa.kotikuusi@gmail.com (paikalla koko ajan kilpailussa)

Laji 3,4 bifins (räpylät) 50m

- 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)
- startti otettava tasajalka lähtönä ei track-lähtöä (kielletty räpyläuinnissa)
- vapaauintia räpylät jalassa
 - o startin ja käännöksen jälkeinen sukellus ei saa ylittää 15m

Laji 20, 21 räpyläuinti (mono) sf/ bf 100m

Uitaessa räpylöillä

- 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
 - o startin ja käännöksen jälkeinen sukellus ei saa ylittää 15m

Uitaessa monolla

- käytettävä CMAS:n hyväksymiä virallisia monoja (treeni tai kilpa)
- snorkkeli pakollinen
- uinnissa kaksi mallia (uidessa monolla):
 - o delfiinipotkulla (pu) kädet edessä paketissa (koko 50m matkan ajan)
 - o delfiinipotkuilla (pu) kädet edessä paketissa ja voi käyttää käsiä vu-käsivedolla
 - o startin ja käännöksen jälkeinen sukellus ei saa ylittää 15m

Laji 16,17 25m ap (sukellus) ja 30, 31 50m ap (sukellus)

Sukellettaessa monolla

- käytettävä CMAS:n hyväksymiä virallisia monoja (treeni tai kilpa)
- sukellus delfiinipotkuilla (pu) ja kädet paketissa edessä
- HUOM! Käännöksessä ei saa ottaa happea (jos ottaa suoritus hylätty)
- jos sukelluksen aikana (tai lopussa tulee pintaan)
 - o nostaa pään ylös vedestä => hylkäys
 - o kasvot oltava vedessä (ei hengitystä) => hyväksyty

Sukellettaessa räpylöillä

- räpylöinä saa olla omat räpylät eli samat mitä käytätte kilpauinnissa treeneissä
- sukellus delfiinipotkuilla (pu) ja kädet paketissa edessä
- HUOM! Käännöksessä ei saa ottaa happea (jos ottaa suoritus hylätty)
- jos sukelluksen aikana (tai lopussa tulee pintaan)
 - o nostaa pään ylös vedestä => hylkäys
 - o kasvot oltava vedessä (ei hengitystä) => hyväksyty

Laji 24,25 räpyläuinti sf (mono) 50m

Uitaessa monolla

- käytettävä CMAS:n hyväksymiä virallisia monoja (treeni tai kilpa)

- snorkkeli pakollinen
- uinnissa kaksi mallia (uidessa monolla):
 - o delfiinipotkulla (pu) kädet edessä paketissa (koko 50m matkan ajan)
 - o delfiinipotkuilla (pu) kädet edessä paketissa ja voi käyttää käsiä vu-käsivedolla
 - o startin ja käännöksen jälkeinen sukellus ei saa ylittää 15m

Laji 13 M, N sekä M/N 4x50 sf-viesti

Uitaessa monolla

- käytettävä CMAS:n hyväksymiä virallisia monoja (treeni tai kilpa)
- snorkkeli pakollinen
- uinnissa kaksi mallia (uidessa monolla):
 - o delfiinipotkuilla (pu) kädet edessä paketissa (koko 50m matkan ajan)
 - o delfiinipotkuilla (pu) kädet edessä paketissa ja voi käyttää käsiä vu-käsivedolla
 - o startin ja käännöksen jälkeinen sukellus ei saa ylittää 15m