

Kouvolan Uimarit ry järjestää Suomen Uimaliiton luvalla kansalliset

Ajankello uinnit

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

Sunnuntaina 13.10.2019 klo: 11.00

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

Sähköinen ajanotto.

Lajijärjestys:

KILPAILUT ALKAA KLO: 11:00			
1. P 12,14, M	100 vu	15. M	200 pu
2. T 11,13, N	100 vu	16. N	200 pu
3. P13, M (räpyläuinti)	50 bf (stereoräpylät)	17. P10,12,14, M	50 vu
4. T12, N (räpyläuinti)	50 bf (stereoräpylät)	18. T9,11,13, N	50 vu
5. P 10,12,14, M	50 su	19. P13 (sukellus)	25 ap (sukellus)
6. T 9,11,13,N	50 su	20. T12 (sukellus)	25 ap (sukellus)
7. M (räpyläuinti)	200 sf (mono)	21. P13, M	200 vu
8. N (räpyläuinti)	200 sf (mono)	22. T12, N	200 vu
9. M	400 vu	23. P13, M (räpyläuinti)	50 sf (mono)
10. N	400 vu	24. T12, N (räpyläuinti)	50 sf (mono)
11. P10,12,14, M	50 ru	25. P 10,12,14,M	100 sku
12. T9,11,13,N	50 ru	26. T 9,11,13,15, N	100 sku
13. M/N/seka (räpyläuinti)	4x50 sf-viesti (mono)	27. P 14, M	200 ru
14. 2T10/P11, 2N/2M	4x50 vuv	28. T 13, N	200 ru
Verryttelutauko 30 min		29. M (sukellus)	50 ap (sukellus)
		30. N (sukellus)	50 ap (sukellus)
		Tauko 10 min	
		31. M	4x100 skuv
		32. N	4x100 skuv

Ilmoittautumiset 6.10.2019 (sunnuntai) mennessä Octoon.

Lisätiedot:

Susanna Pulkkinen p. 0407278975 / e-mail. suski.pulkkinen@gmail.com

Aki Tuomaala p. 0452074996 / e-mail. akituo@hotmail.com

Sukeltajaliiton kilpailulisenssillä uivat uimarit ilmoittautuminen 4.10.2019

s.postilla akituo@hotmail.com / p. 0452074996

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

Ajankello uinnit sunnuntaina 13.10.2019 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 7,8 räpyläuinti sf 200m (mono)

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 19,20 25m ap (sukellus) ja 29,30 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) => hyväksytty

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) => hyväksytty

Laji 23,24 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