

**Kouvolan Uimarit ry** järjestää Suomen Uimaliiton luvalla kansalliset

## **PRISMA – uinnit**

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

**Sunnuntaina 8.4.2018 klo: 11.00**  
**Verryttely räpyläuimarit 9:30-10, muut 10:00-10:50**  
Sähköinen ajanotto.

### **Lajijärjestys:**

<b>KILPAILUT ALKAVAT 11:00</b>			
<b>1. P13, M</b>	<b>200 sku</b>	<b>16. P13 sukellus</b>	<b>25 mono</b>
<b>2. T12, N</b>	<b>200 sku</b>	<b>17. T12 sukellus</b>	<b>25 mono</b>
<b>3. M pintauinti</b>	<b>50 bf</b>	<b>18. P11, P13, M</b>	<b>400 sku</b>
<b>4. N pintauinti</b>	<b>50 bf</b>	<b>19. T10, T12, N</b>	<b>400 sku</b>
<b>5. P11, P13, M</b>	<b>50 ru</b>	<b>20. M pintauinti</b>	<b>50 mono</b>
<b>6. T10, T12, N</b>	<b>50 ru</b>	<b>21. N pintauinti</b>	<b>50 mono</b>
<b>7. P14, M</b>	<b>800 vu</b>	<b>22. P11, P13, M</b>	<b>50 vu</b>
<b>8. T13, N</b>	<b>800 vu</b>	<b>23. T10, T12, N</b>	<b>50 vu</b>
<b>9. P11, P13, M</b>	<b>50 pu</b>	<b>24. P13, M</b>	<b>100 ru</b>
<b>10. T10, T12, N</b>	<b>50 pu</b>	<b>25. T12, N</b>	<b>100 ru</b>
<b>11. P11, P13, M</b>	<b>100 sku</b>	<b>26. P14, M</b>	<b>200 su</b>
<b>12. T10, T12, N</b>	<b>100 sku</b>	<b>27. T13, N</b>	<b>200 su</b>
<b>13. M/N/seka pintauinti</b>	<b>4x50 bfv</b>	<b>28. P13, M</b>	<b>100 pu</b>
<b>14. T12, N</b>	<b>4X50 skuv</b>	<b>29. T12, N</b>	<b>100 pu</b>
<b>15. P13, M</b>	<b>4X50 skuv</b>	<b>30. M sukellus</b>	<b>50 mono</b>
<b>verryttelytauko 30 min</b>		<b>31. N sukellus</b>	<b>50 mono</b>
		<b>32. P13, M</b>	<b>4X100 vuv</b>
		<b>33. T12, N</b>	<b>4X100 vuv</b>

**Ilmoittautumiset 1.4.2018 (sunnuntai)** mennessä Octoon (Uimaliitto) ja Sukeltajaliiton seurojen startit [miia.sjoblom@gmail.com](mailto:miia.sjoblom@gmail.com) viimeistään 30.3.2018 (perjantai)  
Lisätiedot: Miia Sjöblom p. 0503485698/ sähköposti: [miia.sjoblom@gmail.com](mailto: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](http://www.kouvolanuimarit.sporttisaitti.com)

**TERVETULOA KOUVOLAAN!**  
**Kouvolan Uimarit ry**

## **Prisma-uinnit 8.4.2018 Kouvolassa/ Ennakkoon 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 nilkkapituksia 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 käännyksen 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) => 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