

# KILPAILUOHJE

Mastersmestaruusuinnit Tikkurila, Vantaa

18.-20.11.2022



## Aikataulu

|                      |                         |                   |
|----------------------|-------------------------|-------------------|
| Perjantai 18.11.2022 | Verryttely 15.30-16.50. | Kilpailut 17.00 → |
| Lauantai 19.11.2022  | Verryttely 8.00-9.20    | Kilpailut 9.30 →  |
| Lauantai 19.11.2022  | Verryttely 15.00-16.20  | Kilpailut 16.30 → |
| Sunnuntai 20.11.2022 | Verryttely 8.30-9.50    | Kilpailut 10.00 → |

## Lähtölistat

Lähtölistat **julkaistaan kunkin jakson verryttelyn aikana** Livetimingiin. Lisäksi tulostamme lähtölistoja seinille, keräilyyn, katsomon ylätasanteelle ja lastenaltaan viereen. Mikäli haluat tulostetun lähtölistan, niin sellaisen voit ostaa kisatoimistosta.

## Aikataulut

Alustavat aikataulut löytyvät jo Livetimingsta. Huomaathan että aikataulu saattaa muuttua peruutusten ja jälki-ilmoittautumisten johdosta. **Päivitetty aikataulu julkaistaan jakson verryttelyn aikana.** Tämä aikataulu ohjaa kilpailun kulkua.

## Verryttely

Verryttelyaika **alkaa aina 1,5 tuntia ennen kilpailujakson alkua.** Verryttelyaika **päätyy 10 minuuttia ennen kilpailujakson alkua.** Rata 1 on varattu sprinttiradaksi ja siinä saa uida molemmista päistä lähdöllä vain yhteen suuntaan korkeintaan 25m matkoja. **Kilpailun aikana verryttelyyn on käytettävissä opetusallas.** Tämän lisäksi jaksojen aikana pidetään **noin 10 minuutin mittaisia verryttelytaukoja.** Tauot pidetään **ennen lajeja 10, 14, 22, 32 ja 36.** Lisäksi ennen viestejä, sekä perjantain viestin jälkeen pidetään noin 5 minuutin mittainen viestitauko, jonka aikana saa verryttellä. **Verryttelytaukojen jälkeiset lajit aloitetaan aikaisintaan jakson uusimpaan aikatauluun merkittynä aloitusaikana.** Hyppyaltaaseen meno kilpailun aikana on kielletty.

Omakustanteinen verryttely mahdollista Myyrmäen ja Hakunilan uimahalleissa.

Myyrmäen uimahalli – Myyrmäenraitti 4 Vantaa

Hakunilan uimahalli – Sotungintie 17 Vantaa

## Kokoontuminen

Kokoontuminen tapahtuu käännöspäässä, katsomon takana olevassa tilassa. Tilaan pääsee katsomon sisäänkäynnin luota. Kokoontumisessa tulee olla paikalla noin **15 minuuttia ennen omaa starttia**. Kulloinkin koottava oleva erä ilmoitetaan numerotaululla kokoontumispaikan läheisyydessä siten, että se näkyy katsomotasanteelle. **Kaikkiin startteihin tullaan vain ja ainoastaan kokoontumisen kautta!** Mikäli uimari ei tule ajoissa paikalle kokoontumiseen, voidaan tämä katsoa peruuttamattomaksi poisjäänniksi.

## Lähdöt

Kaikki matkat startataan **ylilähtöinä ajanottopäästä**. **Mikäli aiot startata vedestä**, niin ilmoitathan siitä kilpailunjohtajalle ennen ko jakson alkua. *Huom! Uimareita ei kutsuta alas palleilta vaikka joku kaatuisi veteen tai lähtisi ennen lähtömerkkiä. Lähtö suoritetaan jäljellä olevien uimareiden osalta heti kun kaikki ovat valmiina lähtöön ja ennen lähtömerkkiä lähteneet uimarit hylätään uinnin jälkeen.*

Uinnin päätyttyä uimarin tulee mahdollisimman pian asettua omalle radalleen köyden viereen, jossa hänen tulee odottaa hiljaa ja liikkumatta seuraavan erän starttia. Altaasta tulee poistua heti seuraavan erän startattua. *Poikkeuksena tästä ovat 50m uinnit, sekä viestit, joissa uimareiden tulee nousta altaasta niin pian kuin mahdollista häiritsemättä toisia uimareita tai joukkueita.*

**Selkäuinnin lähtöavustimet ovat käytettävissä**, mutta niitä *ei valitettavasti voi säätää*. Säädin on asennettu ns nolla-asentoon eli vedenpinnan tasolla

**HUOM! MOLEMMAT PÄÄDYT OVAT TODELLA MATALIA**, syvyys on vain 135cm. Huomioithan tämän starteissa!

## Pitkät matkat (800/1500m)

Pitkät matkat uidaan aikataulusyistä **kaksi kilpailijaa samalla radalla**. Uimarit starttaavat samasta päädyistä noin 30 sekunnin välein ja uivat kummatkin omalla puolella rataa. *Ensimmäisenä altaaseen starttaava erä ui lähtöpäästä katsottuna radan vasenta reunaa ja toisena starttaava erä ui lähtöpäästä katsottuna radan oikeaa reunaa. Uimarin on pysyttävä omalla puolellaan koko uinnin ajan*, tästä poikkeaminen voi johtaa uimarin hylkäämiseen, sekä suorituksen keskeyttämiseen toimitsijoiden toimesta. Jäljellä olevat altaanmitat näytetään normaalisti käännöspäädystä, kummallekin uimarille erikseen omalla puolella rataa.

Tulostaulu on pitkien matkojen aikana pois päältä. Tulokset väliaikoinen julkaistaan livetimingissä lajin päätyttyä.

## Vaatekorit

Varusteet laitetaan **ennen starttia niitä varten varattuihin koreihin ja noudetaan seuraavan erän startattua samasta paikasta**. *Poikkeuksena tästä ovat 50m uinnit, joissa uimareiden varusteet siirretään numeroituille paikoille katsomon alimmille riveille lähtöpäädystä.* Järjestävä seura ei vastaa mahdollisesti kadonneista tavaroista, joten huolehdiathan, että otat vain omat tavarasi!

Huomioithan starttaavat uimarit hakiessasi varusteita uinnin jälkeen olemalla liikkumatta mahdollisen startin aikana.

## **Pukukaapit/Avaimet**

Kilpailijoiden avaimet jaetaan **seuroittain joukkueenjohtajille** kisakuoressa, joka kuitataan sisääntuloaulan kisakansliasta. Jakson jo alettua noutamattomat kuoret löytyvät aulan kisakansliasta. Suuren osallistujamäärän vuoksi, jokaiselle kilpailijalle ei valitettavasti riitä omaa kaappia vaan useampi kilpailija jakaa yhden kaapin. Kilpailun päätteeksi **kaikki seuran kaappikortit palautetaan kerralla kisakuoressa kilpailukansliaan -> avain jätetään kaapin oveen. Palauttamattomasta kortista peritään maksu 10 euroa.**

## **Peruutukset**

Kaikki peruutukset on tehtävä kirjallisesti **viimeistään tuntia ennen kilpailujakson alkua**. Mikäli peruutus tehdään alle tuntia ennen ko jakson alkua, peritään siitä peruutusmaksu 33€. Ensisijaisesti otamme peruutuksia vastaan valmentajasovelluksen kautta osoitteessa <http://app.livetiming.se>. Jokaiselle seuralle jaetaan palveluun omat tunnuksensa. Tunnukset on lähetetty seuran nimeämälle yhteyshenkilölle sähköpostilla ja löytyvät myös seurakuoresta. Lisäksi peruutuksia otetaan vastaan kilpailupaikalla kilpailukansliasta saatavalla lomakkeella. Kilpailut ovat pitkät ja jokainen perutettu poisjäänti auttaa tiivistämään kilpailua. *Kaikille pitkien matkojen peruutuksesta ajoissa ilmoittaneelle tarjotaan kiitokseksi kahvit.*

Uimari, joka ei ole peruuttanut osanottoaan edellä mainitulla tavalla, määrätään uimarin edustamalta seuralta perittävä **sakkomaksu**, joka on suuruudeltaan ilmoittautumismaksu kymmenkertaisena (**110€**). Sakkomaksun laskuttaa Suomen Uimaliitto.

## **Jälki-ilmoittautumiset**

Jälki-ilmoittautuminen on mahdollista kilpailun ensimmäisen jakson peruuttamisajan päättymiseen saakka. Jälki-ilmoittautuminen sähköpostilla osoitteeseen [info@vanders.fi](mailto:info@vanders.fi) tai kirjallisesti paikanpäällä. **Jälki-ilmoittautumismaksu on 55€** ja se on suoritettava jälki-ilmoittautumisen yhteydessä.

## **Viestijoukkueet**

Viestijoukkueiden kokoonpanot tulee ilmoittaa tuntia ennen kyseisen jakson alkua. Joukkueen kokoonpanon voi ilmoittaa tai jo ilmoitettua kokoonpanoa voi muuttaa valmentajasovelluksessa, jonka tunnuksat on jaettu seurakuoressa. Kokoonpanoa on mahdollista muuttaa myös paperisella lomakkeella kilpailupaikalla. HUOM! Viestijoukkueilla on oltava laskettu tai arvioitu aika, mikäli uitua aikaa ei ole saatavilla. Huomioithan tämän myös joukkueiden kokoonpanoja muuttaessasi.

## **Lepotila & Venyttely**

Uimahallin kellarikerroksen jumppasalia voi käyttää lepotilana kilpailujen aikana. Jumppasaliin pääsee uimahallin aulasta löytyvän portaikon kautta kulkemalla käytävän päähän. Hallin ylätasanteella oleville uimahyppääjien jumppapatjoille meneminen ei ole sallittua.

## **Katsomo**

Ethän mene märkänä / vettä valuvana katsomoon, jotta katsomo ja sen portaat eivät muuttuisi liukkaiksi! Näin toimien voimme ennaltaehkäistä loukkaantumisia ja tapaturmia.

## **Ensiapu**

Kisalääkärin **ensiapupiste löytyy katsomon alla kulkevalta käytävältä** starttipään läheisyydestä. Ensiapupisteelle voi kulkea lähtöpään katsomon sivusta tai kokoontumispisteen kautta. Hätätilanteessa seuraa kuuluttajan antamia ohjeita.

## **Palkinnot**

Avoimissa mastersmestaruuskilpailuissa palkinnot jaetaan ikäluokkien kolmelle parhaalle riippumatta uimarien kansallisuudesta. Tiukan aikataulun vuoksi kilpailussa ei ole erillistä palkintojenjakotaukoa. Palkinnot jaetaan palkintopöydältä uimahallin aulasta/toimistosta. Lisäksi kilpailussa jaetaan Ramin malja parhaan masters-pistetuloksen uineelle 800 metrin vapaauinnissa, Sekariötökkä-palkinto, johon lasketaan vuoden ajalta kaikkien sekauintimatkojen pisteet yhteen sekä Poseidonin malja Parhaasta masters-hengestä kilpailuissa.