



Salon Seudun Avantouimarit ry  
Y-tunnus 1806762-5

## Ohjeita kisoihin osallistuville

Osallistujat **ilmoittautuvat** nuotiopaikalla ja saavat samalla lapun, josta käy ilmi osallistujan erä, pukuhuone-, kokoontumis- sekä arvioitu starttiaika. Lapussa on myös **pukukaapin numero** ja aika, jolloin kaappi pitää luovuttaa muiden käyttöön. Huomaa, että aikataulu on suuntaa antava, kuuluttaja kertoo tarkempia ohjeita aikataulusta.

Kilpailijalla on oltava **uintivarusteena** läpinäkymätön uimapuku ja päähine. Myös uimalasit ja nenäklipsit ovat sallittuja, muita varusteita ei kilpasarjoissa saa olla. Norppa- ja kuuttiuinnissa kaikki uintivarusteet ovat sallittuja. Alkoholin tai muun huumaavan aineen käyttö kilpailussa on kielletty.

**Lähdössä** kilpailijoille annetaan ensin käsky "RIISUKAA VAATTEET", jolloin ylimääräiset vaatteet ja varusteet jätetään niille varattuun koriin. Tämän jälkeen tulee käsky "VETEEN". Uimarit laskeutuvat veteen niin, että ainakin **toinen olkapää on veden pinnan alapuolella**. Uimari pitää kiinni toisella kädellä joko rappusista tai rappusten kaiteesta. Kun kaikki uimarit ovat tässä lähtöasennossa, tulee käsky "PAIKOILLENNE", jonka jälkeen välittömästi kajahtaa lähtömerkki. Uimareita kehoitetaan noudattamaan näitä käskyjä ripeästi.

**Kilpailulaji on rintauinti**, jossa päälaki ei saa käydä veden alla missään vaiheessa. Kädet eivät saa nousta veden pinnan yläpuolelle paitsi lähdössä, jolloin kaiteesta kiinni pitävän käden saa viedä veteen pinnan yläpuolelta. Jalkojen liike on oltava vaakasuora ja symmetrinen. Perhosuinnin delfiinipotkua ei sallita. **Maaliin tullessa kilpailijan on kosketettava levyä, jossa on ratanumero**. Uintilajissa 50 m rintauinti säännöt ovat samat kuin 25 m matkalla. Käännöksessä on kosketettava numerolaattaa.

Huomaa, että mitattuja aikoja ei ilmoiteta uimareille maaliin tultaessa. Tulokset näkyvät listassa ikäsarjoittain naisille ja miehille erikseen. Siirry laiturilta heti saunalle päin kohtaan, josta löytyy vaatekori ja mehutarjoilu.

Myös **viestiuinnin** laji on rintauinti, kukin uimari ui 25 m matkan. Seuraava uimari voi lähteä vasta, kun edellisen osuuden uimari on koskenut radan päässä olevaan numerolaattaan. Viestijoukkueessa on oltava edustettuna molemmat sukupuolet, (poikkeus: jos kaikki uimarit ovat naisia). Sääntöjen rikkomisesta (esim. vilppilähtö, väärä uintityyli tai viestin vaihtorikko) rangaistaan suorituksen hylkäämisellä.

Kuuttien **kastautuminen** tapahtuu vapaalla tyylillä heille merkittynä ajankohtana.

Hyvää kisaa ja menestystä!