

# Rantapelastuksen SM-kilpailut 2023 | Helsinki

## Lajikohtaiset säännöt



**Suomen Uimaopetus- ja  
Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund  
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation

# Sisältö

Kilpailun kulku ja toteutus.....	3
Kilpailuun osallistuminen.....	3
Joukkueen muodostus.....	3
Tuomarineuvosto .....	3
Yksilölajien kuvaukset.....	4
BOARD RACE.....	4
BEACH FLAGS.....	5
Joukkuelajien kuvaukset.....	6
BALTIC SEA RELAY.....	6
BOARD RESCUE.....	7
Pisteytys.....	8
Paremmuusjärjestys.....	8

## **Kilpailun kulku ja toteutus**

Kilpailuissa on yksilölajit ja joukkuelajit, käsittäen yhteensä neljä lajia. Joukkuekilpailu käsittää niin yksilö- kuin joukkuelajit. Kukin laji on pisteytetty aikasapluunoilla joukkueen yhteisajasta tai yhteispistemäärästä.

## **Kilpailuun osallistuminen**

1. Jokaisen kilpailijan tulee voida tarvittaessa pystyä todistamaan henkilöllisyytensä.
2. Jokaiseen joukkueeseen voi kuulua enintään viisi- ja vähintään neljä jäsentä, sekä kilpailija voi edustaa vain yhtä joukkuetta.
3. Henkilöt, jotka kuuluvat tuomarineuvostoon tai joilla on vastuullinen tehtävä kisaorganisaatiossa, voivat osallistua kilpailuihin vain kilpailunjohtajan hyväksynnällä. Arvostelulajeissa ko. henkilöillä on ehdoton osallistumiskielto.
4. Kukaan kilpailija tai mikään joukkue ei saa pitää yllään mitään apuvälinettä tai käyttää mitään kojetta, josta on epäoikeudenmukaista etua muihin kilpailijoihin nähden.
5. Uimalasit sallitaan kaikissa lajeissa.
6. Jos kilpailun kuluessa kilpailijaa tämän radalla estää toinen kilpailija, tämän tulee kuitenkin suorittaa laji loppuun, jos suinkin mahdollista. Suorituksen uusinnasta päättää tuomarineuvosto.

## **Joukkueen muodostus**

Joukkueen nimi ja sen jäsenet tulee nimetä kilpailuihin ilmoittautumisen yhteydessä. Joukkueessa voi olla korkeintaan viisi (4+1) ja vähintään neljä (4) jäsentä. Ilmoittautumisen yhteydessä tulee nimetä yksilö- ja viestilajien osallistujat. Kilpailussa on kaksi sarjaa: naisten ja miessarja. Joukkuekilpailussa (yksilölajit) huomioidaan joukkueen kolme parasta suoritusta.

## **Tuomarineuvosto**

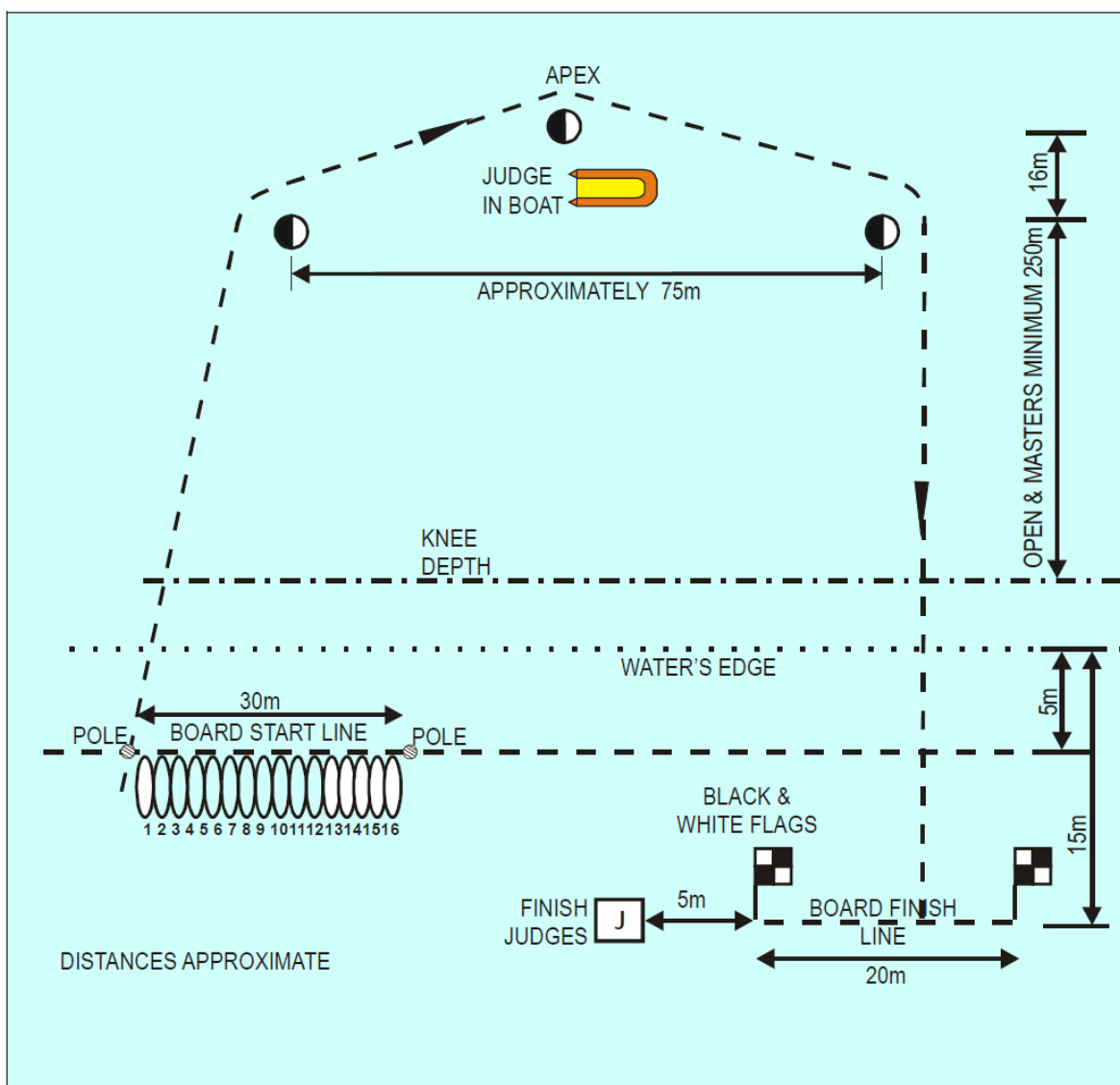
Kilpailujohtaja, päätuomari ja varatuomari muodostavat tuomarineuvoston. Protestit tulee esittää päätuomarille välittömästi lajin jälkeen. Päätuomari päättää protestin vastaanottamisesta. Vastaanotettu protesti tms. käsitellään tuomarineuvostossa välittömästi ja päätuomari ilmoittaa suullisesti protestin tuoneelle henkilölle päätöksen. Tapauksessa, jossa tuomarineuvosto ei pääse neuvottelemalla keskenään yhteisymmärrykseen päätöksestä, pitää kilpailujohtaja tuomarineuvoston kesken äänestyksen. Äänten mennessä tasan kilpailunjohtajan ääni ratkaisee.

## Yksilölajien kuvaukset

### BOARD RACE

Kilpailijat seisovat maaliviivan takana pelastuslautojen kanssa noin 1,5 m väleillä toisistaan.

Lähtömerkistä kilpailijat juoksevat veteen pelastuslautojen kanssa ja melovat käsillään merkittyjen poijujen ympäri ja palaavat rantaan ylittäen maaliviivan. Matka on noin 400 metriä. Kilpailija ei saa pitää kiinni tai kantaa toisen pelastuslautaa. Alla oleva kartta on suuntaa antava.



### Hylkäämisen perusteet

- 1) Kilpailija oikoo reitiltä ja lyhentää omaa kilpailumatkaansa.
- 2) Kilpailija pitää toisen kilpailijan laudasta kiinni tai kantaa sitä.

### Videoita lajista

1. [Coaching Resources - Board Paddling Part 1](#)
2. [Coaching Resources - Board Paddling Part 2](#)
3. [Aussies 2022 | Open Male Board Race Final](#)
4. [2019 Aussies - U19 Male Board Race Final](#)

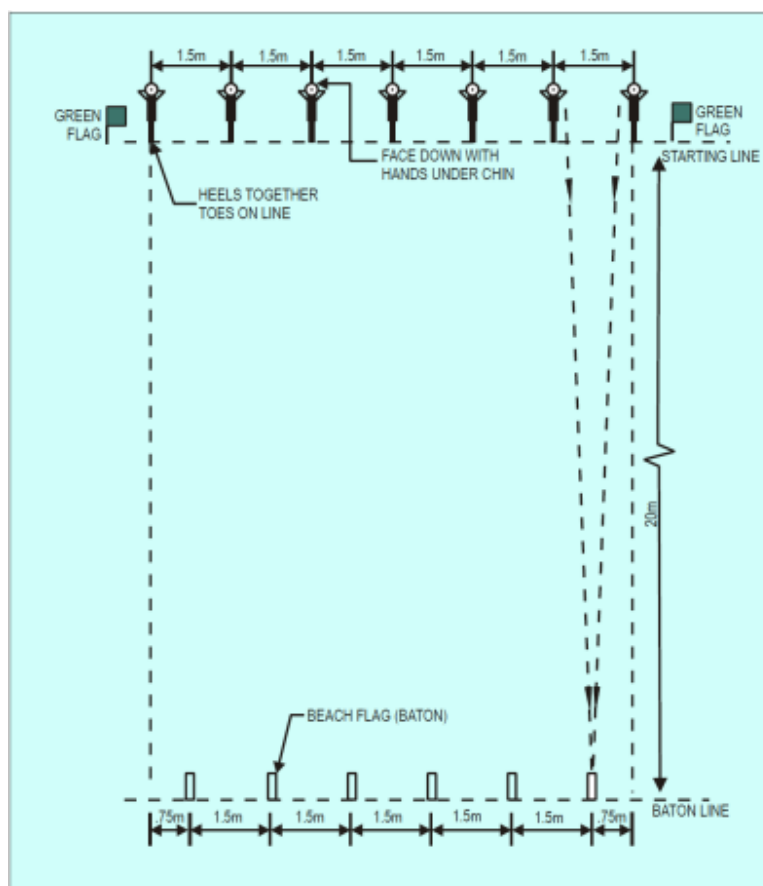
## BEACH FLAGS

Kilpailijat makaavat maassa lähtöasennossa, josta nousevat, kääntyvät ja kisaavat noin 20 m juoksumatkan ”lippujen” luokse. Kilpailijoita on aina yksi vähemmän kuin lippuja. Kilpailijoita eliminoidaan aina sitä mukaan, kuka ei saa lippua haltuun.

Kilpailijat asettuvat hiekalle 1,5 m säteellä toisistaan. Kilpailijat makaavat vatsallaan varpaat maaliviivalla ja kantapäät yhdessä. Kädet sijoittuvat eteen kädet päällekkäin, niin että sormet ovat ranteen kohdalla ja kyynärpäät 90 asteen kulmassa. Koko vartalon (lantio ja keskivartalon) tulee koskettaa hiekkaa. Ainoastaan varpaiden sallitaan kaivautuvan hiekkaan.

Päätuomari huutaa kilpailijoille; ”READY”, jolloin kilpailijoiden on asetettava yllä kerrottuun asentoon, ”HEADS DOWN” komennuksella kilpailijan tulee laskea pää niin, että leuka koskettaa käsiä.

- kun tuomari katsoo, että kilpailijat ovat oikeassa asennossa, lähettäjä antaa lähtömerkin pillillä.
- Lähtömerkin jälkeen kilpailijat nousevat ylös ja juoksevat kohti lippuja.
- tätä jatketaan niin kauan, kunnes meillä on kaksi kilpailijaa jäljellä, joista lipun saanut on voittaja



(kuva suuntaa antava)

Videoita lajista:

- [Coaching Resources - Beach Flags](#)
- [Surf Coach Beach Flags Finish and Dive](#)
- [Portsea Nippers beach flags instructional video](#)
- [Surf Coach Beach Flags Starts](#)
- [Flags technique](#)

## Joukkuelajien kuvaukset

### BALTIC SEA RELAY

Joukkueet päättävät neljä roolia, joista ensimmäinen jäsen juoksee (kilpailija 1) noin 200 m juoksuosuuden, toinen kilpailija ui (kilpailija 2) noin 200 m uintiosuuden, kolmas meloo pelastuslaudalla (kilpailija 3) noin 400 m matkan ja viimeinen juoksee (kilpailija 4) noin 200 m juoksuosuuden. Vaihdot tapahtuvat vaihtoalueella ja kilpailijat kulkevat merkittyä reittiä pitkin vedessä sekä maalla. Kilpailulaji mukailee Oceanman/Oceanwomen lajia.

Huomaa: Kilpailijat voivat koskettaa poijuja/poijuköysiä, mutta he eivät saa käyttää poijuköysiä niin, että vetävät itseään niiden avulla eteenpäin.

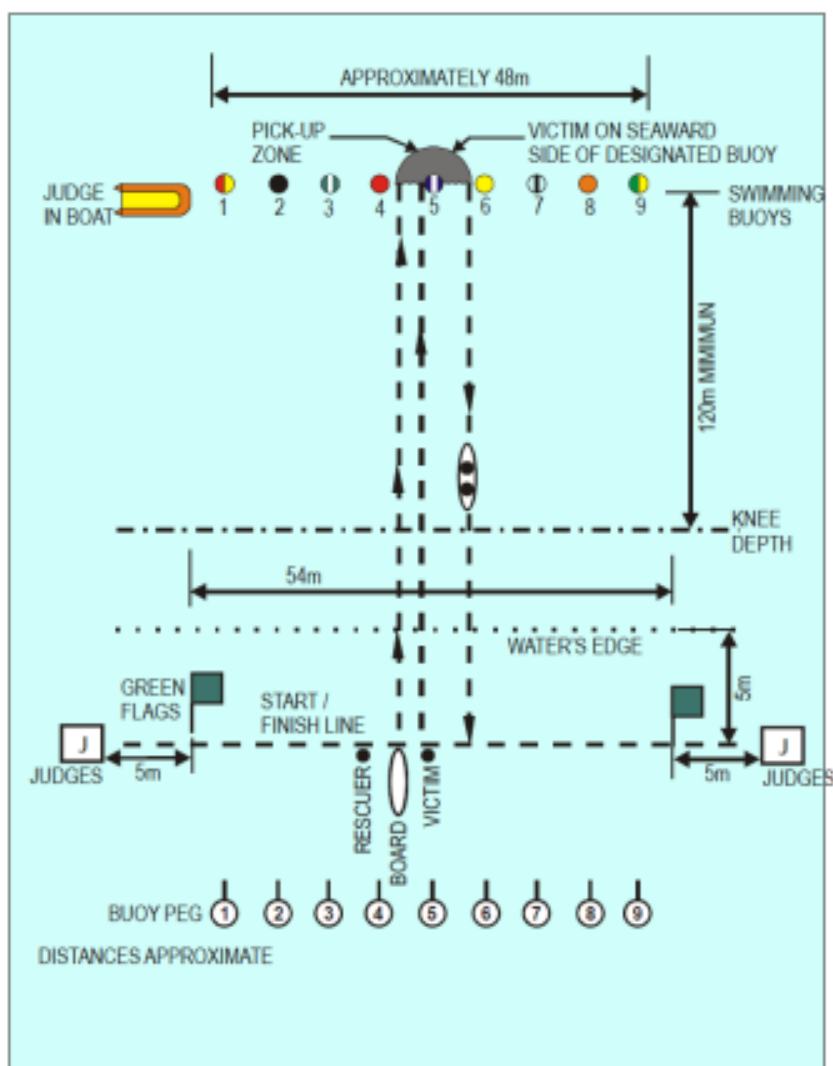
Rata käydään läpi ennen lähtöä tuomarin johdolla.

## BOARD RESCUE

Joukkueessa on kaksi kilpailijaa, joista yksi on uhri, toinen pelastaja, jolla on pelastuslauta. Tässä lajissa ensimmäinen kilpailija lähtee uimaan lähtömerkistä poijulle, poijulle päästyään nostaa käden. Kun pelastaja näkee uhrin merkin, saa hän lähteä pelastamaan. Molemmat melovat takaisin rantaan ja ylittävät yhdessä maaliviivan laudan kanssa.

- Molempien kilpailijoiden on oltava merkityllä alueella
- Ensimmäinen kilpailija (uhri) lähtee määrätyltä sijainnilta rannalta juosten veteen ja ui poijulle, koskettaa poijua ja nostaa toisen käden ylös lähdönmerkiksi toiselle kilpailijalle
- Kun toinen kilpailija (pelastuslaudalla) näkee lähdönmerkin (käsi ylhäällä) lähtee laudan kanssa rannalta juosten veteen ja meloo uhrin luo (ensimmäinen kilpailija) kiertäen poijun kellonsuuntaisesti ennen kuin ottaa uhrin laudalle.
- Uhri voi olla edessä tai takana laudalla. Uhri saa auttaa melomalla kaverina.
- Maalissa on, kun ensimmäisen kilpailijan rinta ylittää maalilinjan. Molempien kilpailijoiden on pidettävä kiinni laudasta maalinnan ylittäessä.
- Kilpailijat eivät saa tarttua tai pitää kiinni toisten kilpailijoiden pelastuslautoista tai muuten häiritä/estää tahallaan toisten kilpailijoiden etenemistä.

(kuva suuntaa antava)



BOARD RESCUE

## Pisteytys

Kilpailuissa käytetään seuraavaa pisteytystaulukkoa niin yksilö kuin joukkuelajien pisteytyksen:

◆ 1 <sup>st</sup> Place	20 points	9 <sup>th</sup> Place	8 points
◆ 2 <sup>nd</sup> Place	18 points	10 <sup>th</sup> Place	7 points
◆ 3 <sup>rd</sup> Place	16 points	11 <sup>th</sup> Place	6 points
◆ 4 <sup>th</sup> Place	14 points	12 <sup>th</sup> Place	5 points
◆ 5 <sup>th</sup> Place	13 points	13 <sup>th</sup> Place	4 points
◆ 6 <sup>th</sup> Place	12 points	14 <sup>th</sup> Place	3 points
◆ 7 <sup>th</sup> Place	11 points	15 <sup>th</sup> Place	2 points
◆ 8 <sup>th</sup> Place	10 points	16 <sup>th</sup> Place	1 point

Yhdestä lajista ainoastaan 4 parasta kilpailijaa voi lisätä joukkueensa pistesaldoa.

## Paremmuusjärjestys

Jokaisessa yksilölajissa palkitaan kolme parasta urheilijaa. Tämän lisäksi palkitaan yksi koko kilpailuissa parhaiten menestynyttä joukkuetta.

Menestyneimmät joukkueet saadaan selville seuraavalla tavalla: suoritetaan x lajia (x yksilölajia ja x joukkuelajia) ja lopullinen sijoitus saadaan pisteet yhteen laskemalla. Eniten pisteitä kerännyt joukkue on voittaja.

*Voittanut kilpailija* saa siis 20 pistettä, *toiseksi tullut* saa 18 pistettä, *kolmanneksi tullut* saa 16 pistettä ja niin edelleen. Sama käytäntö toimii joukkuelajeissa. Voittanut joukkue saa 20 pistettä, toiseksi tullut 18 ja niin edelleen.

Jos loppupisteissä on tasatuloksia, määräytyy paremmuus sijoitusten perusteella. Tässä tapauksessa tarkistellaan ensin viestilajien sijoitukset, kummalla on enemmän 1. sijoituksia, 2. sijoituksia jne.

Jos tämän jälkeen ollaan edelleen tasasijoituksissa, katsotaan seuraavaksi yksilölajien yksilösijoitukset. Kummalla joukkueella on enemmän 1. sijoituksia, 2. sijoituksia jne. Jos järjestys on edelleen tasan, ratkaistaan parempi joukkue päätuomarin kolikon heitolla, jotta lopullinen järjestys saadaan selville.

*Lisätietoja*

*Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto*

[www.suh.fi](http://www.suh.fi)