

SAKU ry:n Talvikisat Vuokatti

Uinti

Tapahtumapaikka: Uimahalli sijaitsee Vuokattihallin yhteydessä yläkerrassa. Opistontie 4, 88610 Vuokatti

Avaimet saa sisään tullessa kahviosta, ilmoitus SAKU ry:n uimari.

Lämmittelyaika alkaa klo 15.00

Tervetulosanat ja ohjeistus klo 15.50

1. erä käyntiin klo 16.00

Lajit uidaan lähtölistan mukaisessa järjestyksessä ja eriä yhdistellään tarvittaessa. Palkintojen jako kaikkien uintien jälkeen.

Säännöt

Sarjat Henkilöstö

Henkilökohtaiset matkat: naiset ja miehet; yleinen, yli 40-, yli 50- ja yli 60-vuotiaat. Viesti: miehet ja sekasarja (joukkueessa oltava molempien sukupuolien edustaja).

Lajit

50 m vapaauinti, 100 m rintauinti, 100m SAKU-sekari (koira, selkä ilman käsivetoja, rintauinti ja vapaauinti) ja viesti 3 x 50 m vapaauinti

SAKU-sekarin säännöt: Volttikäänökset on kielletty Koirauinnissa kasvot on oltava vedenpinnan yläpuolella. Selkäuinnissa delfiinipotkut ja alkeisrintauinnin potkut ovat kiellettyjä. Kädet on pidettävä vartalon sivuilla, mutta käsien ylös/alas liike on sallittu.