

Tävlingstekniska regler Roll

1 kapitlet Tekniska regler

- 1§. Definition
- 2§. Kajaktyp
- 3§. Paddel
- 4§. Övrig egen utrustning
- 5§. Tillhandahållen utrustning
- 6§. Konstruktionsmaterial
- 7§. Kontroll av utrustning

2 kapitlet Klasser, bana och rollar

- 1§. Klasser
- 2§. Tävlingsbana
- 3§. Rollar

3 kapitlet Anmälan till och händelser före tävling

- 1§. Anmälan
- 2§. Klubbtilhörighet
- 3§. Tävlingslicens
- 4§. Tävlingsmöte
- 5§. Nummerlapp

4 kapitlet Genomförande av tävling

- 1§. Deltagande
- 2§. Anmälan av rollar
- 3§. Start
- 4§. Genomförande av rollar
- 5§. Bedömning
- 6§. Protester
- 5§. Diskvalifikation och straff

Bilaga 1:

Bedömningsprotokoll

1 kapitlet Tekniska regler

1§. Definition

Tävling i roll testar deltagares förmåga att utföra de grönländska rollarna enligt grönländsk tradition. Tävlning sker genom poängbedömning av olika rolltekniker i havskajak.

2§. Kajaktyp

Tävlingskajak ska vara av havskajaktyp där kanotisten sitter i sittbrunnen, öppen (ex surfski) sittbrunn där kanotisten sitter på kajaken är inte tillåten. Minsta tillåtna längd är 400 cm och kajaken ska ha minst 15mm fribord när den tävlande sitter i kajaken.

3§. Paddel

Paddel som används ska vara av grönländstyp, med en maxbredd av 120 mm.

4§. Övrig egen utrustning

- Norsaq ska ha en maxlängd av 500mm och en maxbredd av 100 mm.
- Vattentät koppling förankrad i sittbrunnen ska användas, exempelvis tuliq eller kapell.

Endast en paddel och norsaq får medföras under tävlingsmomentet. Byte av skadad utrustning utanför tävlingszon kan godkännas av domare.

Utrustning som kan ge tävlande fördel jämfört mot andra är inte tillåten. Här tillhör bland annat flytväst, flottör och heltäckande cyklop.

Handskar, simglasögon och näsklämma är tillåtet.

5§. Tillhandahållen utrustning

Arrangören tillhandahåller tävlande med följande utrustning:

- Avataq (traditionellt jaktflöte)
- Bordtennisboll eller motsvarande boll.
- Sten: Vikt för herrar cirka 4 kg och för damer cirka 3 kg.

6§. Konstruktionsmaterial

Alla konstruktionsmaterial av tävlingsutrustning är tillåten.

7§. Kontroll av utrustning

Tävlingsledningen kan välja att kontrollera tävlandes utrustning innan start och om utrustningen inte följer de tävlingstekniska reglerna kan tävlingsledningen besluta att det inte får användas under tävlingsmomenten.

Fullföljer tävlande tävlingen med utrustning eller teknik som inte överensstämmer med de tekniska reglerna kan han/hon diskvalificeras från tävlingen eller bestraffas. Om en tävlande valts ut efter genomförd tävling till stickprovskontroll ska dennes utrustning utan dröjsmål tas till kontroll

Det är alltid den tävlandes ansvar att utrustning följer gällande regler.

2 kapitlet Klasser, bana och rollar

1§. Klasser

För Mästerskapstävlingar se de allmänna tävlingsreglerna 3 kapitlet 1§ som reglerar åldersklasserna och 4 kapitlet 1§ som reglerar alla mästerskapsklasser.

2§. Tävlingsbana

Banans dimensioner ska uppgå till minst 12 meter i bredd, 3 meter i djup och 30 meter i längd. Banan ska läggas i skyddat vatten och ska godkännas inför tävlingen av utsedd domare.

3§. Rollar

Den tävlande genomför och bedöms i valfritt antal rollar. Domare tilldelar poäng utifrån utförande och sammanräkning av tilldelade poäng ger en resultatlista och segrare.

Det är inte tillåtet att någon gång greppa runt änden på paddeln.

Följande manövrar med tillhörande beskrivning ingår i tävling i roll;

- **1) Vricka på rygg**

(Side sculling)

[Innaqatsineq](#) — "ligga på ryggen"

Genomförs som ett högt stöd (handflatorna uppåt). För att visa full kontroll på kajaken vill domarna se de tävlande hålla kajakens däck i rät vinkel till vattenytan. (Normalt vill man ha kajaken så upprätt som möjligt genom att svanka med ryggen.)

Två poäng per sida.

Historik/Syfte: *Viloläge, undvika kapsejsning, rollträning.*

[Video](#) [Artikel](#)

- **2) Vricka på mage**

(Chest sculling)

[Palluussineq](#) — "ligga på mage"

Genomförs som ett lågt stöd med normalt paddelgrepp. Du kan hålla huvudet under vattnet under manövern (vilket är lättare än att ha det ovanför ytan). Kajaken ska vinklas till minst vinkelrät mot vattenytan för att visa kontroll.

Två poäng per sida.

Historik/Syfte: *Användes för att förhindra kapsejsning om man drogs eller knuffades med kroppen vriden åt ena sidan (som när man fiskade).*

[Bild](#)

- **3) Standard Grönlandsroll (Standardroll)**

(Standard Greenland roll, Sweep roll, Pawlatta roll, Layback roll)

[Kinnguffik paarlallugu/nerfallaallugu](#) — "komma upp på andra sidan, på sin rygg"

Starta med att luta dig över fördäck, avsluta på rygg över akterdäck och återgå till startposition. Det är en roll med högt stöd (handflatorna upp) men det är tillåtet att även avsluta med ett kompletterande lågt stöd (efter det höga) för ökad stabilitet.

Två poäng per sida.

Historik/Syfte: *Användbar i många lägen. Ytterst lite belastning på kroppen men ändå mycket kraftfull.*

[Video](#)

- **4) Standardroll med paddeln i armvecket**
(*Rolling with paddle held in crook of elbow*)
[Pakassumillugu/unermillugu](#) — "(hålla paddeln) i armvecket"
Den inre handen håller paddeln som en standardroll och den yttre "handen" håller paddeln fastklämd i armvecket. Rolla som en standardroll och avsluta i startposition.
Tre poäng per sida.
Historik/Syfte: *Att rolla upp med något i handen, eller med en skadad hand eller intrasslad i en lina.*
[Bild av startposition](#) [Bild av svepet](#)
- **5) Stormroll**
(*Storm roll*)
[Siukkut pallortillugu/masikkut](#) — "framåtböjd, vid masik"
Starta framåtböjd, avsluta framåtböjd. (Lågt stöd, handflatorna nedåt.) Den inre handen är i kontakt med skrovet under hela rollen, den används ofta till att trycka med då man vänder kajaken. Det förekommer ett missförstånd att denna roll måste genomföras då paddeln hålls med normalgrepp (inte i ena änden). Som i alla roller får man hålla händerna förskjutna hur mycket - eller lite - man vill.
Tre poäng per sida.
Historik/Syfte: *Utmärkt roll i vind och vågor då man kommer upp i en mycket stabil position.*
[Bild på avslutsposition](#) [Artikel](#)
- **6) Roll med svep från aktern till fören**
(*Reverse sweep roll*)
[Kingumut naatillugu](#) — "(hålla paddeln) peka/nudda aktern".
Starta med paddeln pekande bakåt längs relingen. Svep paddeln från aktern till fören i ett lågt stöd, avsluta med kroppen över fördäck.
Tre poäng per sida.
Historik/Syfte: *En mycket populär roll i Grönland. I denna rollen kommer det in ganska lite vatten i kajaken även om kappellet/tuiliq inte sitter fast ordentligt.*
[Video](#) [Artikel](#)
- **7) Rygradsroll**
(*Spine roll*)
[Aariamillugu](#) — "nudda området mellan skulderbladen"
Starta med paddeln bakom ryggen, längs ryggraden och låt den sticka upp över huvudet (eller axeln). Luta dig över fördäck, rolla och avsluta liggande på akterdäck. Återgå till startposition med paddeln kvar längs ryggraden. Den nedre handen hålls med handflatan utåt, den övre med handflatan innåt.
Tre poäng per sida.
Historik/Syfte: *Startpositionen användes för att använda paddeln som ett segel i stark medvind. Att hålla balansen i denna position är inte så lätt, därav uppkomsten av denna roll. (källa: Pavia Lumholt).*
- **8) Roll med svep från aktern till fören med paddeln bakom ryggen**
(*Paddle held behind back*)
[Kingup apummaatigut](#) — "(hålla paddeln) vid den aktre relingen."
Starta med paddeln bakom ryggen pekande bakåt längs relingen. Avsluta med paddeln fortfarande bakom ryggen pekande snett framåt med kroppen över fördäck. Det är

tillåtet att vricka för att komma upp den sista biten (normalt ganska ovanligt). Du behöver inte återgå till startposition.

Tre poäng per sida.

Historik/Syfte: *Kan vara användbart om man kapsejsar med paddeln fastsatt bakom sittbrunnen som en utriggare. (Ovanligt om kajaken inte har traditionella spännbara läderremmar på däck.) (Källa: Pavia Lumholt).*

[Video](#)

- **9) Standardroll med paddeln bakom nacken**

(Standard roll with paddle behind neck)

[Siukkut tunusummillugu](#) — "framåt, nudda nacken"

En variation av roll nummer 3 "Standard Grönlandsroll".

Paddeln hålls med vanligt grepp, var som helst längs paddelskaftet och bladen (aldrig runt änden). Efter utförd roll, återgå till startposition med paddeln fortfarande bakom huvudet.

Fyra poäng per sida.

Historik/Syfte: *Trasslat in sig, utveckling av färdighet.*

Bilder: [Startposition](#) [Avslutning](#) [Återgång till startposition](#)

- **10) Roll med svep från aktern till fören med paddeln bakom nacken**

(Reverse sweep roll with paddle behind neck)

[Kingukkut tunusummillugu](#) — "baklänges, nudda nacken"

En variant av roll nummer 6 "Roll med svep från aktern till fören". Du behöver inte återgå till startposition.

Fyra poäng per sida

Historik/Syfte: *Trasslat in sig, utveckling av färdighet.*

- **11) Standardroll med paddeln mot axeln**

(Armpit roll, Shotgun roll)

[Paatip kallua tuermillugu illuinnarmik](#) — "använd bara en arm, med paddeln mot axeln"

Starta rollen med spetsen på paddeln tryckt mot bröstet nära din armhåla (inte under armhålan) Som i Standardrollen sveps paddeln från fören utåt med handflatan uppåt men bara med en arm. Detta är en mycket kraftfull roll då hela paddelns längd utnyttjas till lyftkraft. Behåll paddeln vid "armhålan" tills du sitter upp med god balans.

Tre poäng per sida.

Historik/Syfte: *Att ta sig upp med något i handen, med en hand skadad eller intrasslad i en lina.*

[Video](#) [Bild](#) [Startposition](#)

- **12) Lodrät/Vertikal vrickningsroll**

(Vertical sculling roll)

[Qiperuussineq/paatit ammorluinnnaq](#) — "vrickning med paddeln lodrätt"

Håll paddeln utsträckt som i ett lågt stöd, vinkla ner paddeln lodrätt i vattnet, handflatorna mot kajaken. Det är även godkänt att hålla handflatorna ut från kajaken, det anses som lite svårare. Kapsejsa mot paddeln och vricka med paddeln fortfarande lodrätt i vattnet. Du måste vricka med paddelbladen parallellt mot köllinjen som i en sidoförflyttning. Avsluta med kroppen över fördäcket. Det är inte tillåtet att låta paddeln skifta till ett mer horisontalt läge under vattnet, domaren kan då dra av poäng

eller underkänna manövern. Notera att denna manöver inte är en hel roll då du går ner och kommer upp på samma sida. (En full roll blir enklare då man kan utnyttja rotationen från kapsejsningen.)

Fyra poäng per sida.

Historik/Syfte: *Trasslat in sig, utveckling av färdighet*

[Video](#) [Artikel](#)

- **13) Vrickningsroll med paddeln på fördäck**

(Sculling roll with paddle held horizontally on the foredeck)

[Masikkut aalatsineq](#) — "svepa paddeln vid masik"

Paddeln ska hela tiden ha kontakt med och vara vinkelrätt mot fördäcket. Om du låter paddeln "gå före" i rollen (som i stormrollen), "efter" eller trycker ner på paddeln vid avslut (eng. pry) kan domaren dra av poäng eller underkänna manövern.

I alla roller där man vrickar paddeln för att ta sig runt kräver vissa domare att man ska vricka minst tre eller fler gånger, detta för att skilja manövern från en variant av Stormrollen.

Fyra poäng per sida

Historik/Syfte: *Troligen trasslat in sig eller kapsejsat med paddeln under däckslinorna på fördäck.*

- **14) Vrickningsroll med paddeln över Isserfik (ryggstöd/akterdäck)**

(Sculling roll with paddle held horizontally on Isserfik (deck beam at your back))

[Isserfikkut aalatsineq](#) — "svepa paddeln vid Isserfik"

Paddeln ska vara i kontakt med akterdäcket hela varvet runt. Om du låter paddeln "gå före" eller "efter" kajaken kan domaren dra av poäng eller underkänna manövern.

Fyra poäng per sida

Historik/Syfte: *Lades till vid Qaannat Kattuffiat årsmöte 2005.*

- **15) Stormroll med korsade armar**

(Rolling with the arms crossed)

[Tallit paarlatsillugit paateqarluni/masikkut](#) — "håll paddeln med korsade armar, vid masik"

En variant av roll nummer fem "Stormroll". Starta som en Stormroll men med korsade armar, det är godkänt med bakre hand över eller under främre hand. Efter avslutad roll bör du lyfta paddeln för att visa dina korsade armar.

Fem poäng per sida.

Historik/Syfte: *Trasslat in sig, utveckling av färdighet.*

[Video](#) [Bild av startposition](#) [Artikel](#)

- **16) Vrickningsroll med paddeln under kajaken**

(Sculling roll with paddle held under the kayak)

[Qaannap ataatigut ipilaarlugu](#) — "rotera (paddeln) under kajaken"

Paddeln ska vara i kontakt med kölen hela varvet runt. Om du låter paddeln "gå före" eller "efter" kajaken kan domaren dra av poäng eller underkänna manövern.

Fem poäng per sida

Historik/Syfte: *Trasslat in sig, utveckling av färdighet. David Crantz skrev 1767 att denna roll kunde användas om man tappat paddeln när man kapsejsat men såg den flyta bredvid kajaken ovanför sig.*

[Video](#) [Bild av startposition](#) [Artikel](#)

- **17) Hastighetsroll - Stormroll**
(*Quick succession of storm rolls*)
[Pallortillugu assakaaneq](#) — "rolla framåt, runt runt"
Gör så många Stormrollar som möjligt på 10 sekunder. För att få tre poäng ska du hinna med tre rollar, färre rollar än tre ger inga poäng. En poäng per roll - fyra rollar ger fyra poäng etc.
Tre+ poäng per sida
Historik/Syfte: *Utveckling av färdighet*
- **18) Hastighetsroll - Standardroll**
(*Quick succession of standard rolls*)
[Nerfallarlugu assakaaneq](#) — "rolla, ligga på sin rygg, runt runt"
Gör så många Standardrollar som möjligt på 10 sekunder. För att få tre poäng ska du hinna med tre rollar, färre rollar än tre ger inga poäng. En poäng per roll - fyra rollar ger fyra poäng etc.
Tre+ poäng per sida
Historik/Syfte: *Utveckling av färdighet*
- **19) Standardroll med avataq (jaktflöte)**
(*Roll with hunting float*)
[Avataq isserfiup taqqaanut qaannap sinarsuanut qilerullugu](#) — "med en avataq fastsatt i däckslinas vid isserfik (omedelbart bakom sittbrunnen) vid sidan av kajaken")
Om du kapsejsar till vänster fästs avataq på höger sida om kajaken, och vice versa. Avataq fästs tigt med en lina (ofta med hjälp av en karbinhake) direkt bakom sittbrunnen och kan även fästas med en andra lina längre akterut så att den flyter vid sidan av kajaken bakom sittbrunnen. När avataq sitter på plats utförs en Standardroll. Avataq kommer att motverka rollen kraftigt och testar din teknik och balans.
Fem poäng per sida
Historik/Syfte: *Fara vid jakt, att kapsejsa med full jaktutrustning monterad på kajaken.*
- **20) Norsaqroll från för till för**
(*Throwing stick, start tucked forward, finish tucked forward*)
[Norsamik masikkut](#) — "med en norsaq vid masik"
Håll din fria hand mot relingen under rollen.
Sex poäng per sida
Historik/Syfte: *Att ta sig upp utan paddel*
[Video](#)
- **21) Norsaqroll från akter till för**
(*Throwing stick, sweep from stern to bow, finish tucked forward*)
[Norsamik kingukkut](#) — "med en norsaq, starta akter"
Håll din fria hand mot relingen under rollen.
Sex poäng per sida
Historik/Syfte: *Att ta sig upp utan paddel*
[Bild av startposition](#)
- **22) Norsaqroll från för till akter**
(*Throwing stick, start tucked forward, finish leaning aft*)
[Norsamik nerfallaallugu](#) — "med en norsaq, ligga på sin rygg"

Detta är en roll med högt stöd – handen med norsaq hålls med handflatan uppåt. Rollen är mycket lik roll nummer 11 “roll med paddeln mot axeln”. Det är tillåtet att använda din fria hand som motvikt över akterdäcket. Rollen är avslutad när du sitter upp med god balans.

Sex poäng per sida

Historik/Syfte: : Att ta sig upp utan paddel

- **23) Handroll från för till för**
(*Hand roll, start tucked forward, finish tucked forward*)
[Assammik masikkut](#) — "använd din hand, vid masik"
Håll din fria hand mot relingen under rollen.
Sju poäng per sida
Historik/Syfte: Att ta sig upp utan paddel eller norsaq.
- **24) Handroll från akter till för**
(*Hand roll, sweep from stern to bow, finish tucked forward*)
[Assammik kingukkut](#) — "använd din hand, starta akter"
Håll din fria hand mot relingen under rollen.
Sju poäng per sida
Historik/Syfte: Att ta sig upp utan paddel eller norsaq.
- **25) Handroll från för till akter**
(*Hand roll, start tucked forward, finish leaning aft*)
[Assammik nerfallaallugu](#) — "använd din hand, ligga på rygg"
Detta är en roll med högt stöd. Handen som sveper hålls med handflatan upp. Det är tillåtet att använda din fria hand som motvikt över akterdäcket. Rollen är avslutad när du sitter upp med god balans.
Sju poäng per sida
Historik/Syfte: Att ta sig upp utan paddel eller norsaq
- **26) Knuten näve från för till för**
(*Hand roll with a clenched fist, start tucked forward, finish tucked forward*)
Assak peqillugu masikkut /Qilerlugu/poorlugu — "slut näven,(knyt den, bind den) vid masik"
Du håller en pingisboll i handen för att bevisa att den är stängd genom hela rollen.
Håll din fria hand mot relingen under rollen.
Åtta poäng per sida
Historik/Syfte: Lades till på Qaannat Kattuffiat årsmöte 2005.
- **27) Knuten näve från akter till för**
(*Hand roll with a clenched fist, sweep from stern to bow, finish tucked forward*)
Assak peqillugu kingukkut /Qilerlugu/poorlugu — "slut näven,(knyt den, bind den) börja akter".
Du håller en pingisboll i handen för att bevisa att den är stängd genom hela rollen.
Håll din fria hand mot relingen under rollen.
Åtta poäng per sida.
Historik/Syfte: Lades till på Qaannat Kattuffiat årsmöte 2005.
- **28) Knuten näve från för till akter**
(*Hand roll with a clenched fist, start tucked forward, finish leaning aft*)

[Assak peqillugu nerfallaallugu /Qilerlugu/poorlugu](#) —" slut näven,(knyt den, bind den) ligga på sin rygg".

Du håller en pingisboll i handen för att bevisa att den är stängd genom hela rollen. Detta är en roll med högt stöd. Handen som sveper hålls med handflatan upp. Det är tillåtet att använda din fria hand som motvikt över akterdäcket. Rollen är avslutad när du sitter upp med god balans.

Åtta poäng per sida

Historik/Syfte: *Utveckling av färdighet, att ta sig upp med ett (litet) föremål i handen.*

- **29) Roll med sten från för till för**

(Hand roll holding a brick or stone, tucked forward, finish tucked forward)

Ujaqqamik tigumisserluni "masikkut" —"hålla en sten i sin hand, vid masik ".

På Grönland kunde stenens vikt vara upp till åtta kilo, i svenska tävlingssammanhang använder vi lättare stenar, se ovan. Håll din fria hand mot relingen under rollen.

Nio poäng per sida

Historik/Syfte: *Lades till på Qaannat Kattuffiat årsmöte 2005*

- **30) Roll med sten från akter till för**

(Hand roll holding a brick or stone, sweep from stern to bow, finish tucked forward)

Ujaqqamik tigumisserluni," kingukkut" —"hålla en sten i sin hand, börja akter"

Håll din fria hand mot relingen under rollen.

Nio poäng per sida

Historik/Syfte: *Lades till på Qaannat Kattuffiat årsmöte 2005.*

- **31) Roll med sten från för till akter**

(Hand roll holding a brick or stone, start tucked forward, finish leaning aft)

[Ujaqqamik tigumisserlunii "nerfallaallugu"](#) —" hålla en sten i sin hand, ligga på rygg"

Detta är en roll med högt stöd. Handen som sveper hålls med handflatan upp. Det är tillåtet att använda din fria hand som motvikt över akterdäcket. Rollen är avslutad när du sitter upp med god balans.

Nio poäng per sida

Historik/Syfte: *Utveckling av färdighet, att ta sig upp med ett (stort) föremål i handen.*

[Video](#)

- **32) Armbågsroll**

(Elbow roll)

[Ikusaannarmik niaqoq/pukusuk patillugu](#) —"bara med armbågen, nudda huvudet/nacken"

Starta med ena handen vilande mot bakhuvudet eller nacken. Handen ska hållas tryckt mot bakhuvudet/nacken genom hela rollen. Det är tillåtet att använda din fria hand som motvikt över akterdäcket. Rollen är avslutad när du sitter upp med god balans.

Tio poäng per sida.

Historik/Syfte: *Utveckling av färdighet, intrasslad i linor*

[Image of Setup](#)

- **33) Tvångströjaroll, Roll utan armar eller händer**

(Straight jacket, no hands-roll)

[Tallit paarlatsillugit timaannarmik](#) —"korsa armarna, bara med kroppen"

Rolla med korsade armar, armarna måste hållas tryckta mot bröstkorgen. Fingrarna stoppas in i armhålorna och inga fingrar utom tummarna får synas under rollen. Om du flyter på vattnet innan du kommer upp på akterdäck kan domare göra poängavdrag eller underkänna rollen. Rollen är avslutad när du sitter upp med god balans fortfarande i "tvångströja"-position.

Elva poäng per sida

Historik/Syfte: Utveckling av färdighet, intrasslad i linor.

[Exempelvideo](#) [Bild av startposition](#)

- **34) Distanspaddling upp och ner**

(Paddling upside down)

[Pusilluni paarneq](#)—"paddling med kajaken vänd upp och ner"

Du ska paddla i en rak markerad linje upp och ner. Paddeln ska hållas över den vända kajaken, över kölen. Du tar dig framåt genom att luta dig fram över fördäck och paddla med sträckta armar. Efter du har kapsejsat är det inte tillåtet att ta nya andetag innan du är färdig. Distansen mäts från när du startar paddlingen upp och ner tills du rollar upp igen.

En poäng för de första tre meterna, därefter en poäng per två meter.

(2m ->0p, 4m->1p, 7m->3p etc)

Historik/Syfte: Utveckling av färdighet

[Image](#)

3 kapitlet Anmälan till och händelser före tävling

1§. Anmälan

För information om anmälan till tävlingar, besök respektive tävlingsarrangörs hemsida.

Sen anmälan kan godkännas eller nekas av arrangören.

2§. Klubbtilhörighet

För att delta i tävlingsklass krävs medlemskap i till Svenska Kanotförbundet ansluten medlemsförening. För utländska deltagare vid svensk tävling se Allmänna tävlingsregler kapitel 2 §1 och för mästerskapstävlingar se Svenska Kanotförbundets stadgar kapitel 9 §2

3§. Tävlingslicens

Alla deltagare i tävlingsklass ska ha en tävlingslicens giltig för gällande år. Tävlingslicens kan lösas via deltagarens klubb eller på plats. För mer information, besök kanotförbundets hemsida, www.kanot.com.

4§. Tävlingsmöte

Obligatorisk närvaro för samtliga deltagare eller deltagares representant gäller.

Tävlingsmötets tid och plats ska utlysas tydligt till alla deltagare och bland annat ge information kring tävlingsbana, starttider, genomförande, prisutdelning, regler och säkerhet. Tävlingsmötet ska äga rum minst 45 minuter innan första start.

5§. Nummerlapp

Samtliga deltagare tillgodoses med tävlingsnummer som ska fästas synligt på kajaken eller enligt arrangörens direktiv.

4 kapitlet Genomförande av tävling

1 §. Deltagande

Tävlande deltar på egen risk. Varken Svenska Kanotförbundet eller arrangören kan göras ansvarig för skador som inträffar under en tävling.

2§. Anmälan av rollar

Tävlande anmäler i av arrangören utsatt tid, vilka rollar han/hon tänker genomföra. Anmälan är dock inte bindande, utan det är tillåtet att under tävlingens gång ta bort eller lägga till rollar.

3§. Start

Start sker utifrån startordning/-nummer och direkt efter föregående tävlande.

- Tävlände ska vara förberedd och på plats vid tävlingsområdet senast 5 minuter innan start.
- Starter kallar fram till start och tävlande intar startposition
- Tävlände ska vid start sitta i sin kajak med rätt utrustning placerad framför domarbordet.
- Vid mer än fem minuter försening av tävlande, diskvalificeras den tävlande.

4§. Genomförande av rollar

Rollar/manövrar genomförs i ordning. Om tävlande missar eller hoppar över en roll, kan den tävlande inte gå tillbaka. Tävlände har 30 minuter på sig att genomföra så många rollar som möjligt.

- Varje roll kan genomföras både på höger och vänster sida.
- För varje roll har den tävlande två försök på var sida.
- Om utrustning skadas, godkänner domaren om byte av utrustning godkänns eller inte.
- Om så önskas meddelar domaren muntligt eller med tecken vilken roll som är nästa.
- Hämtning av övrig utrustning ingår i tävlingstiden.
- Det är inte tillåtet att ta hjälp utifrån under tävlingsmomenten, om det inte godkänts av domaren.

5§. Bedömning

Utsedd tävlingsdomare bedömer de tävlande utifrån bilaga (Bedömningsmall).

- Om en roll lyckas med liten marginal, har domaren rätt att godkänna rollen, men också rätten att dra av ett poäng.
- Misslyckas första försöket och det andra försöket lyckas, godkänns rollen med ett poängs avdrag
- Vid lika poäng, avgör kortast använd tid.

6 § Protester

Om en tävlande vill lämna in en protest ska det ske senast 30 minuter efter sista roll/manöver. Protesten ska vara skriftlig och kostar 500 kr. Om protesten godkänns återbetalas det fulla beloppet, i annat fall tillfaller avgiften arrangören.

7 § Diskvalifikation och straff

Vid överträdelse kan domare bedöma den tävlande diskvalificerad, tillge tillsägelse eller poängavdrag:

- Om den vattentäta kopplingen till sittbrunnen (exempelvis tuliq eller kapell) lossnar eller lossas avslutas tävlingen och fler poäng kan inte tilldelas. Lossning kan godkännas av domare om relevanta skäl finns.
- Tävlade som försöker tillfoga sig fördelar med andra medel än tillåtna eller trotsar tävlingsbestämmelserna diskvalificeras.
- Om utrustning efter kontroll inte möter tävlingsreglernas krav, men endast varit en försumbar överträdelse, ges enbart tillsägelse.
- Om utrustning efter kontroll inte följt tävlingsreglernas krav och bedömts som mindre allvarlig, ges poängavdrag med 30%
- Om utrustning efter kontroll inte följt tävlingsreglernas krav och bedömts som mer allvarlig, diskvalificeras den tävlande.
- Om tävlande är mer än 5 minuter sen till tävlingsstart, diskvalificeras den tävlande.
- Om tävlande tar emot hjälp från utomstående utan godkännande av domare, diskvalificeras den tävlande.

Bestraffad tävlande ska meddelas skriftligen av tävlingsledningen, med tid, plats och underskrift för beslutet.

Bilaga 1. Protokoll för Grönlandsroll

Namn: _____ Klass: _____ Starttid _____ Poäng _____

Nr	Namn	Poäng	Höger	Vänster	Total
1	Vricka på rygg (Side Sculling)	2p			
2	Vricka på mage (Chest Sculling)	2p			
3	Standard Grönlandsroll (Standard G-L roll)	3p			
4	Standardroll med paddeln i armvecket (Crook of elbow)	3p			
5	Stormroll (Storm roll)	3p			
6	Roll med svep från aktern till fören (Reverse sweep roll)	3p			
7	Ryggradsroll (Spine Roll)	3p			
8	Roll med svep från aktern till fören med paddeln bakom ryggen (R-S Paddle behind back)	3p			
9	Standardroll med paddeln bakom nacken (Standard roll with paddle behind neck)	4p			
10	Roll med svep från aktern till fören med paddeln bakom nacken (R-S roll with paddle behind neck)	4p			
11	Standardroll med paddeln mot axeln (Shotgun, Armpit roll)	3p			
12	Lodrat/Vertikal vrickningsroll (Vertical sculling)	4p			
13	Vrickningsroll med paddeln på fördäck (Sculling roll with paddle on foredeck)	4p			
14	Vrickningsroll med paddeln över Issefrik (Sculling roll with paddle on Issefrik)	4p			
15	Stormroll med korsade armar (Storm roll with the arms crossed)	5p			
16	Vrickningsroll med paddeln under kajaken (Sculling roll with paddle held under the kayak)	5p			
17	Hastighetsroll – Storm roll (Quick succession of storm rolls)	Min 3, 1p/roll			
18	Hastighetsroll – Standard roll (Quick succession of standard rolls)	Min 3, 1p/roll			
19	Standardroll med Avataq (Roll with hunting float)	5p			
20	Norsaqroll från för till för (Norsaq F2F)	6p			
21	Norsaqroll från akter till för (Norsaq A2F)	6p			
22	Norsaqroll från för till akter (Norsaq F2A)	6p			
23	Handroll från för till för (Handroll F2F)	7p			
24	Handroll från akter till för (Handroll A2F)	7p			
25	Handroll från för till akter (Handroll F2A)	7p			
26	Knuten näve från för till för (Clenched fist F2F)	8p			
27	Knuten näve från akter till för (Clenched fist A2F)	8p			
28	Knuten näve från för till akter (Clenched fist F2A)	8p			
29	Roll med sten från för till för (Rock roll F2F)	9p			
30	Roll med sten från akter till för (Rock roll A2F)	9p			
31	Roll med sten från för till akter (Rock roll F2A)	9p			
32	Armbågsroll (Elbow roll)	10p			
33	Tvångströjarroll (Straight jacket roll)	11p			
34	Distanspaddling upp och ner (Paddle upside down)	3m->1p; 2m->1p			

Rollnamn engelska

Nedanstående beskrivningar är hämtade från Qajaq USAs hemsida. (qajaqusa.org)

Värt att notera är att det finns en manöver 35 som återfinns i roll-listan men som inte är medtagen för Svenska tävlingar – The Warus Pull. Detta kan komma att omprövas i senare versioner.

- **1) Side sculling – Vricka på rygg**

aka: sculling on back .

[Innaqatsineq](#) — "lying on the back".

Performed as a high brace (palms facing upward). To make this more difficult the judges for 2002 preferred to see the participants keep their kayak deck at right angles to the water (outside of the competition it is usually preferred to keep the kayak as flat on the water as possible, done by arching your back). Two points/side.

History/Purpose: *Resting pose, capsizing prevention, roll training.*

[Video Clip](#) [Article](#)

- **2) Chest sculling – Vricka på mage**

[Palluussineq](#) — "lying on one's belly".

Some judges allow you to turn your outboard hand so that your thumb points toward the outboard paddle tip, but in 2003 you were required to keep your normal paddling grip. You may keep your head immersed during the scull (much easier than keeping your head raised). Two points/side.

History/Purpose: *Used to prevent a capsizing if pulled over with the torso facing one side (e.g. fishing).*

[Image](#)

- **3) Standard Greenland roll – Standard Grönlandsroll**

[Kinnguffik paarlallugu/nerfallaallugu](#) — "coming up on the other side, on one's back"

aka: sweep roll, Pawlatta roll, layback roll .

Start tucked forward, finish leaning aft, recover to start position). You are optionally permitted to finish in a low brace, sweeping forward, as shown in the video clip. Two points/side.

History/Purpose: *All-purpose roll. Very easy on the body yet very powerful.*

[Video Clip](#)

- **4) Rolling with paddle held in crook of elbow – Standardroll med paddeln i armvecket**

[Pakassumillugu/unermillugu](#) — "(holding the paddle) in the crook of your arm".

Inboard hand grasps the paddle blade as per a standard roll, outboard hand holds the paddle clamped in the elbow. After rolling return to initial setup position with the paddle still held in the crook of your arm. Three points/side.

History/Purpose: *Recover with something held in the hand, or with one hand injured or entangled with line.*

[Image of Setup](#) [Image of sweep](#)

- 5) Storm roll – Stormroll**
[Siukkut pallortillugu/masikkut](#) — "leaning forward, at the masik".
 Start tucked forward, finish tucked forward. The inboard hand stays in contact with the deck/hull throughout roll and is often levered off the hull during the hipsnap. This is a low brace roll (palms down). There is a misconception that this roll must be performed in a combat (non-extended) paddle position. Like all of the rolls, you can extend the paddle as much or as little as you wish.
 Three points/side.
History/Purpose: *Excellent roll in high winds; brings you up in a very stable, strong position.*
[Video Clip](#) [Image of Finish](#) [Article](#)
- 6) Reverse sweep roll – Roll med svep från aktern till fören**
[Kingumut naatillugu](#) — "(holding the paddle) pointed/touching aft".
 Sweep from stern to bow in a low brace, finish tucked forward). You do not need to return to the original setup position upon recovery. Three points/side.
History/Purpose: *A very popular roll in Greenland. This technique admits very little water into the cockpit even with a skirt open at the top.*
[Video Clip](#) [Article](#)
- 7) Spine roll - Ryggradsroll**
[Aariamillugu](#) — "touching the area between the shoulder blades".
 Start with paddle behind your back, along spine and projecting over your head (or over your shoulder). Tuck forward, finish leaning aft, recover to start position. The back of the hand grasping the paddle should face your back. After rolling, return to your initial setup position with the paddle still between your shoulder blades. Failure to do so will disqualify your attempt. Three points/side.
History/Purpose: *The setup position was used to allow the paddle to act as a sail, to push the kayaker along in a strong tail wind. This roll grew out of this practice (source: Pavia Lumholt).*
- 8) Paddle held behind back – – Roll med svep från aktern till fören med paddeln bakom ryggen**
[Kingup apummaatigut](#) — "(holding the paddle) at the stern-gunwale".
 Start with paddle behind back, against gunwale leaning aft, finish with paddle behind back leaning slightly forward. Forward or reverse sculling motion for recovery is permitted. You are not required to return to the original setup position upon recovery. Three points/side.
History/Purpose: *Useful if kayaker capsizes with the paddle held behind the coaming as an outrigger (source: Pavia Lumholt).*
[Video Clip](#)
- 9) Standard roll with paddle behind neck – Standardroll med paddeln bakom nacken**
[Siukkut tunusummillugu](#) — "forward, touching one's neck".
 A variation of roll #3. You are not permitted to cup your hand around the end of the paddle. After rolling, return to your initial setup position with the paddle still behind your neck. Failure to do so will disqualify your attempt. Four points/side.

History/Purpose: *Entanglement, skill building.*

Images: [Setup](#) [Adopting Setup](#) [Finish](#)

- **10) Reverse sweep roll with paddle behind neck – Roll med svep från aktern till fören med paddeln bakom nacken**
[Kingukkut tunusmillugu](#) — "backward, touching one's neck".
A variation of roll #6. You are not permitted to cup your hand around the end of the paddle. You are not required to return to the original setup position after rolling up. Four points/side.
History/Purpose: *Entanglement, skill building.*
- **11) Armpit roll – Standardroll med paddeln i armhålan**
[Paatip kallua tuermillugu illuinnarmik](#) — "using only one arm, with the paddle touching the shoulder".
aka: shotgun roll (paddle is held against your shoulder like the butt of a shotgun)
For the setup the paddle tip is pressed against your chest near your armpit (but not under your armpit). The paddle is swept palm-up with one arm. The lift and buoyancy from the extended paddle powers this roll, no hipsnap is necessary. Keep the paddle in your "armpit" until you sit-upright. You do not need to return to the initial setup position. Three points/side.
History/Purpose: *Recover with something held in the hand, or with one hand injured or entangled with line.*
[Video Clip](#) [Image of Setup](#)
- **12) Vertical sculling roll – Vertikal vrickningsroll**
[Qiperuussineq/paatit ammorluinnag](#) — "sculling with paddle held vertically".
Hold the paddle in an extended low brace position and raise your upper hand so that it is close to your forehead, your palms face toward the gunwale, capsize and scull up with the paddle held vertically. You must scull with the paddle face held parallel to the keel. Finish in a strong forward tuck. If you allow the paddle to become horizontal while underwater (which makes the roll easier), the judges will disqualify your attempt or deduct points. Four points/side.
History/Purpose: *Entanglement, skill building.*
[Video Clip](#) [Article](#)
- **13) Sculling roll with paddle held horizontally on the foredeck – Vrickningsroll med paddeln på fördäck**
[Masikkut aalatsineq](#) — "sweeping the paddle at the foredeck (masik)".
Paddle is kept in contact with the foredeck. Best form is to scull completely around with the paddle horizontal. If you "reach up" with your paddle to brace for final recovery, some judges may deduct points. Four points/side.
History/Purpose: *Probably entanglement, or capsize with the paddle held under the forward deck lines.*
- **14) Sculling roll with paddle held horizontally on Isserfik (deck beam at your back) – Vrickningsroll med paddeln över Isserfik (ryggstöd/akterdäck)**
[Isserfikkut aalatsineq](#) — "sweeping the paddle at the Isserfik".
Paddle is kept in contact with the isserfik. Best form is to scull completely

around with the paddle horizontal. If you "reach up" with your paddle to brace for final recovery, some judges may deduct points. Four points/side.

History/Purpose: *Added at the Qaannat Kattuffiat general meeting 2005.*

- **15) Rolling with the arms crossed – Stormroll med korsade armar**
[Tallit paarlatsillugit paateqarluni/masikkut](#) — "holding the paddle with arms crossed, at the masik".
Similar to storm roll. To setup on left side, right arm is crossed over left. For best form, lift the paddle upward upon recovery to show that your hands are crossed. You are not required to return to the initial setup position after rolling up. Five points/side.
History/Purpose: *Entanglement, skill building.*
[Video Clip](#) [Image of Setup](#) [Article](#)
- **16) Sculling roll with paddle held under the kayak. Vrickningsroll med paddeln under kajaken**
[Qaannap ataatigut ipilaarlugu](#) — "rotating (the paddle) under the kayak"
Forward leaning recovery with the paddle sculled under the kayak. Some judges require that the paddle is sculled at least three times or more (this is not a problem for most rollers!). Five points/side.
History/Purpose: *Entanglement, skill building. David Crantz in 1767 wrote that this roll might be used if the capsized kayaker spied the paddle floating above him.*
[Video Clip](#) [Image of Setup](#) [Article](#)
- **17) Quick succession of storm rolls – Hastighetsroll Stormroll**
[Pallortillugu assakaaneg 5](#) — "forward rolling, round and round"
Performing as many storm rolls as possible in 10 seconds. To earn three points you must complete at least three rolls in ten seconds (if you don't complete three rolls you don't get any points). You get an additional point for each additional roll completed (e.g. 4 points for 4 rolls, etc).
History/Purpose: *Skill building.*
- **18) Quick succession of standard rolls – Hastighetsroll Standardroll**
[Nerfallarlugu assakaaneg 5](#) — "rolling, lying on one's back, round and round"
Performing as many standard rolls as possible in 10 seconds. To earn three points you must complete at least three rolls in ten seconds (if you don't complete three rolls you don't get any points). You get an additional point for each additional roll completed (e.g. 4 points for 4 rolls, etc).
History/Purpose: *Skill building.*
- **19) Roll with hunting float – Standardroll med avataq (jaktflöte)**
[Avataq isserfiup tagqaanut qaannap sinarsuanut gilerullugu](#) — "with a hunting float tied to the deckline at the isserfik (deck beam immediately behind the cockpit) at the side of the kayak (i.e., as opposed to putting the float on the aft deck of the kayak)".
For a roll starting with a capsize on the left, the float is tied to the right side of the kayak, and vice-versa. Float is tied tightly with one line to the decklines aft of the cockpit and another line to the decklines at the stern so that float rides in the water on the side of the kayak just aft of the cockpit. Once float is rigged, perform a standard roll (with paddle), the float provides strong resistance to

test your roll. Five points/side.

History/Purpose: *Hunting hazard; capsize with full hunting gear with float impeding roll.*

- **20) Throwing stick, start tucked forward, finish tucked forward – Norsaqroll börja fram avsluta fram**
[Norsamik masikkut](#) — "with a norsak at the masik (forward)".
Hold your off-hand against the hull during the roll. Six points/side.
History/Purpose: *Recovery without paddle.*
[Video Clip](#)
- **21) Throwing stick, sweep from stern to bow, finish tucked forward – Norsaqroll börja bak avsluta fram**
[Norsamik kingukkut](#) — "with a norsaq, starting aft".
Hold your off-hand against the hull during the roll. Six points/side.
History/Purpose: *Recovery without paddle.*
[Image of Setup](#)
- **22) Throwing stick, start tucked forward, finish leaning aft – Norsaqroll börja fram avsluta bak**
[Norsamik nerfallaallugu](#) — "with a norsaq, lying on one's back".
Your sweeping hand must be palm-up during the roll. In execution, this roll is very similar to roll #11, the "armpit" roll. You may "throw" your off-hand over the hull on recovery. You must sit-upright to win points but you do not need to return to the original setup position. Six points/side.
History/Purpose: *Recovery without paddle.*
- **23) Hand roll, start tucked forward, finish tucked forward – Handroll börja fram avsluta fram**
[Assammik masikkut](#) — "using your hand, at the masik (forward)".
Hold your off-hand against the hull during the roll. Six points/side. Seven points/side.
See the video clip for roll #19. The hand rolls and throwing stick rolls share the same mechanics.
History/Purpose: *Recovery without paddle or throwing stick.*
- **24) Hand roll, sweep from stern to bow, finish tucked forward – Handroll börja bak avsluta fram**
[Assammik kingukkut](#) — "using your hand, starting aft".
Hold your off-hand against the hull during the roll. Six points/side. Seven points/side.
History/Purpose: *Recovery without paddle or throwing stick.*
- **25) Hand roll, start tucked forward, finish leaning aft – Handroll börja fram avsluta bak**
[Assammik nerfallaallugu](#) — "using your hand, lying on one's back".
Your sweeping hand must be palm-up during the sweep (palm down on the deck for the initial setup). In execution, this roll is very similar to roll #11, the "armpit" roll. You may "throw" your off-hand over the hull on recovery. You must sit-upright to win points but you do not need to return to the original setup

position. Seven points/side.

History/Purpose: *Recovery without paddle or throwing stick.*

- **26) Hand roll with a clenched fist, start tucked forward, finish tucked forward –**
Knuten näve börja fram avsluta fram
Assak peqillugu masikkut /Qilerlugu/poorlugu —"making a fist (binding it/ wrapping it), at the masik ".
Participants hold a Ping-Pong ball to ensure fist remains closed. Off-hand can be flung over the hull as a counterweight. Eight points/side.
History/Purpose: *Added at the Qaannat Kattuffiat general meeting 2005.*
- **27) Hand roll with a clenched fist, sweep from stern to bow, finish tucked forward -**
Knuten näve börja bak avsluta fram
Assak peqillugu kingukkut /Qilerlugu/poorlugu —"making a fist (binding it/ wrapping it), starting aft ".
Participants hold a Ping-Pong ball to ensure fist remains closed. Off-hand can be flung over the hull as a counterweight. Eight points/side.
History/Purpose: *Added at the Qaannat Kattuffiat general meeting 2005.*
- **28) Hand roll with a clenched fist, start tucked forward, finish leaning aft –**
Knuten näve börja fram avsluta bak
[Assak peqillugu nerfallaallugu /Qilerlugu/poorlugu](#) —"making a fist (binding it/ wrapping it), lying on one's back ".
Participants hold a Ping-Pong ball to ensure fist remains closed. Off-hand can be flung over the hull as a counterweight. Eight points/side.
History/Purpose: *Skill building/hand roll recovery without losing an object held in the hand.*
- **29) Hand roll holding an Eight kilogram brick or stone, tucked forward, finish tucked forward -**
Roll med sten börja fram avsluta fram
Ujaqqamik tigumisserluni "masikkut" —"holding a stone in one's hand, at the masik ".
Nine points/side.
History/Purpose: *Added at the Qaannat Kattuffiat general meeting 2005.*
- **30) Hand roll holding an Eight kilogram brick or stone, sweep from stern to bow, finish tucked forward -**
Roll med sten börja bak avsluta fram
Ujaqqamik tigumisserluni, "kingukkut" —"holding a stone in one's hand, starting aft".
Nine points/side.
History/Purpose: *Added at the Qaannat Kattuffiat general meeting 2005.*
- **31) Hand roll holding an Eight kilogram brick or stone, start tucked forward, finish leaning aft -**
Roll med sten börja fram avsluta bak
[Ujaqqamik tigumisserlunii "nerfallaallugu"](#) —"holding a stone in one's hand,

lying on one's back".

The off-hand can be flung over the hull as a counterweight. Nine points/side.

History/Purpose: *Skill building/hand roll recovery without losing an object held in the hand.*

[Video Clip](#).

- **32) Elbow roll - Armbågsroll**

[Ikusaannarmik niaqoq/pukusuk patillugu](#) —"only with the elbow, touching the head/ neck".

Start tucked forward with one hand clasped behind neck, finish leaning aft (the off-hand can be flung over the hull as a counterweight). After rolling you must sit-upright with your elbow still behind your head to win points. Ten points/side.

History/Purpose: *Skill building, possibly entanglement.*

[Image of Setup](#)

- **33) Straight jacket, no hands-roll – Tvångströjaroll, Roll utan armar eller händer**

[Tallit paarlatsillugit timaannarmik](#) —"crossing the arms, only with the body".

Roll with the arms crossed, arms must stay pressed to chest. If you work into the final recovery by floating in a "balance brace", some judges may not award points. You must sit upright after rolling with your arms still pressed against your chest. Eleven points/side.

History/Purpose: *Skill building, possibly entanglement.*

[Video Clip](#) [Image of Setup](#)

- **34) Paddling upside down – Distanspaddling upp och ner**

[Pusilluni paarneq](#) —"paddling with the kayak turned upside down".

You must travel a straight, marked course while capsized. The paddle must be held above your upturned hull. Forward progress is made by tucking forward and making a back-paddling motion. After you capsize, additional breaths are not permitted while underway. Scoring is one point for the first three meters and an additional point for each two meters traveled.

History/Purpose: *Skill building*

[Image](#)

Tidsprogram - exempel

08:00 – 09:00	Inskrivning
09:15 – 09:40	Tävlingsmöte
10:00 – 13:00	Tävlande 1-6 eller 1-12 (en eller två tävlande åt gången)
13:00 – 13:30	Paus/Lunch
13:30 – 16:30	7-12 eller 13-24 (en eller två tävlande åt gången)
17:00	Prisutdelning



GRÖNLANDSROLL

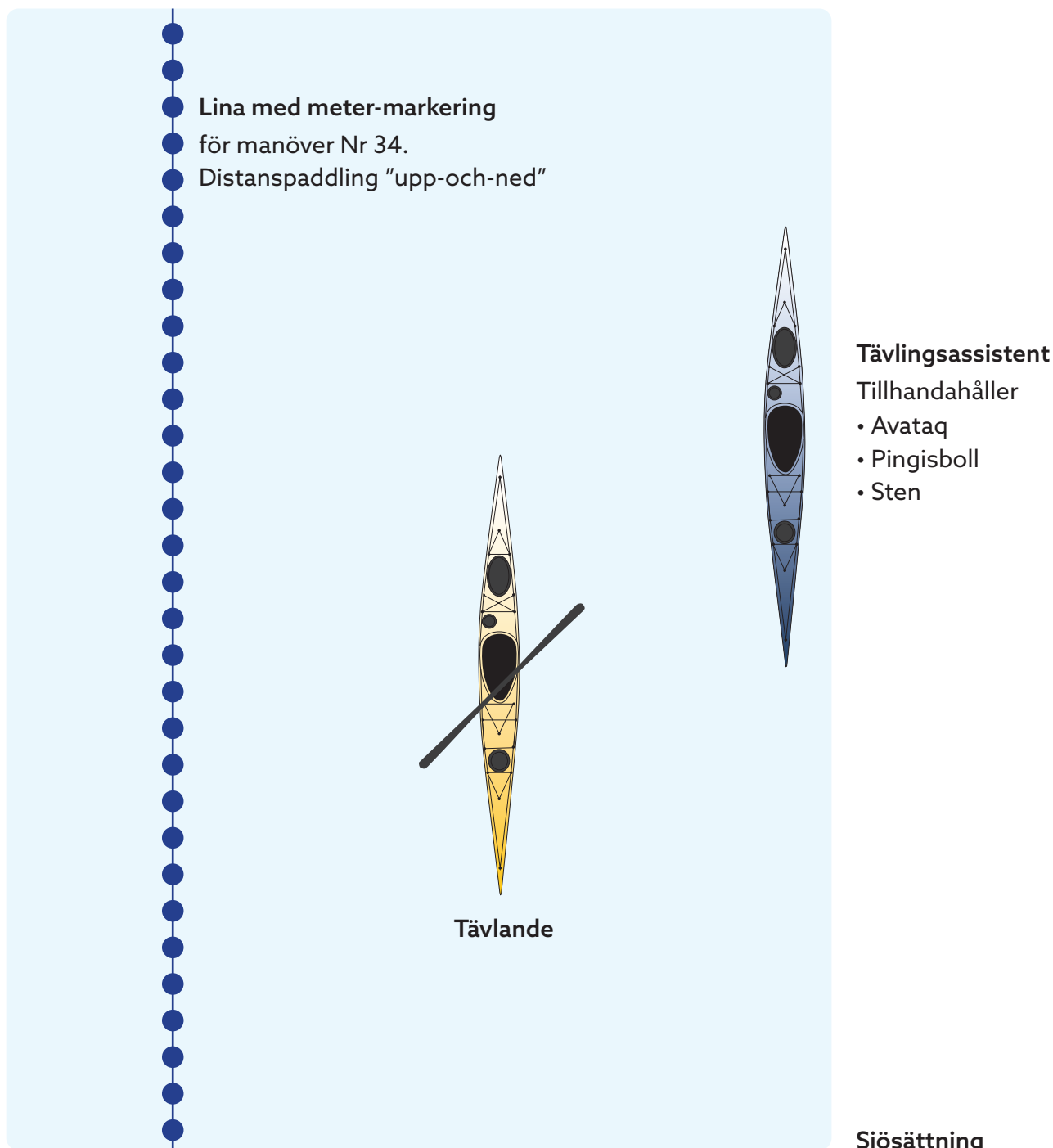
Skiss på förslag tävlingsområde

Tävlingsområde (minsta mått)

Bredd 12 m

Längd 30 m

Djup 3 m

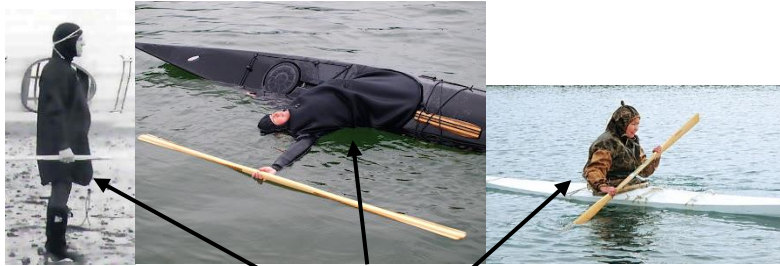
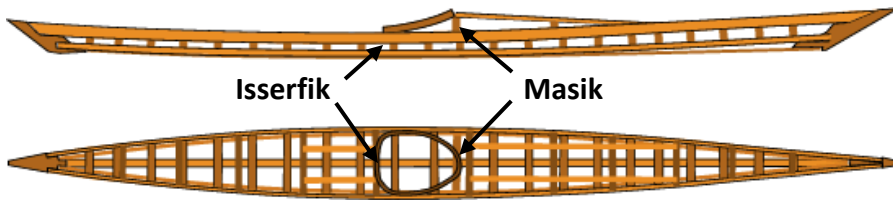


Speaker

Domarbord

Resultattavla

Namn på utrustning



Tuiliq



Avataq



Norsaq

