



Forspaddlingskommitteens freestyle regler för ungdomar & nybörjare

Forspaddlingskommitteens freestyleregler är framför allt avsedda för knattar (U14 och yngre), men också för juniorer (U16 & U18) och seniorer som är relativt oerfarena freestylepaddlare. Dessa regler är baserade på reglerna som använts i Englands [Young Guns Freestyle Tour](#), som är en årlig serie av tävlingar för ungdomar under 18 år.

Målet med reglerna är att få fler intresserade av att tävla i freestyle genom en avslappnande atmosfär liknande den atmosfär som uppstår när en grupp aktiva "leker" på en våg eller vals. Organisatören har möjlighet att justera upplägget på tävlingen så det passar dem tävlande så bra som möjligt. Vid osäkerheter används ICFs freestyleregler som referens.

Kanot

Freestyle kajaker/kanoter eller river running kajaker/kanoter är de mest lämpade att använda under tävlingen. Kraven för kajaken/kanoten är desamma som i ICF reglerna; alla kajaker måste ha handtag fram och bak för att kunna användas vid lyfta eller rädda kajaken. Även rekommenderas det för nybörjare att flytkuddar finns i kajaken/kanoten.

Utrustning

Alla tävlande måste använda flytväst. Endast kända märken med en godkänd säkerhetscertifiering för användning av fors är godkända att användas vid tävling.

Alla tävlande måste använda hjälm som sitter fast på bra sätt på huvudet. Endast kända märken med en godkänd säkerhetscertifiering för användning av fors är godkända att användas vid tävling.

Vid osäkerhet används ICF reglerna som referens.

Kvalifikation

Rekommenderad kvalifikation: Eskimåsväng i strömmande vatten (dvs. kunna rolla up efter det att man har blivit flushad).

För tävling i vals: Om en aktiv kan göra en 'loop', då rekommenderas det att den aktiva inte får tävla enligt dessa regler utan bör istället tävla i sin åldersklass där ICF regler för trick används.

För tävling på våg: Om en aktive kan göra en 'back blunt', då rekommenderas det att den aktiva inte får tävla enligt dessa regler utan bör istället tävla i sin åldersklass där ICF regler för trick används.

Jam Session

För att skapa en så avslappnande atmosfär som möjligt så bör tävlingen bestå av en Jam Session. En Jam Session innebär att de tävlande i ett heat paddlar samtidigt och oavbrutet under en viss tid. Betingelsen är att bara en tävlande får finnas på vågen eller i valsen åt gången. När en tävlande har flushat eller uppnått den maximala tiden påbörjar den nästa tävlande i heatet sitt åk. De tävlande i ett heat kan göra så många åk de kan under en Jam Session. Precis som i ICFs regler, ett trick räknas bara en gång under en Jam Session. Notera att ett trick utfört till höger och sen samma trick till vänster räknas som två olika trick. Dvs man får poäng för både en flat spin till höger och en flat spin till vänster om man utför dessa trick under en Jam Session. Men om man gör två flat spins till höger under en Jam Session får man bara poäng för en utav dem.



För att göra en Jam Session så publikvänlig som möjligt rekommenderas det att alla tävlande, både dem som tävlar under dessa regler liksom de som tävlar under ICFs regler, deltar i en och samma Jam Session. Det rekommenderas att organisatören sprider ut de bästa aktiva så att varje heat har minst aktiv som tävlar under ICF regler.

För de som tävlar under ICF regler så rekommenderas det att Jam Session används som kval. Det är upp till organisatören om Jam Session används endast som en ranking (dvs alla går vidare, men rankingen bestämmer vem som tävlar i vilket heat) eller som kval då resultatet avgör vem som har kvalat till semi eller final beroende på antalet tävlande.

Utförandet av Jam Session för ett heat:

- En Jam Session per heat per kval/final osv.
- Turordningen av de tävlande under en Jam Session beskrivs i heat listan (en tävlande kan hoppas över om han/hon inte lyckats paddla tillbaka till bakvattnet när det är hans/hennes tur igen).
- Den totala tiden för en Jam Session är antalet tävlande i ett heat multiplicerat med minst 2 minuter och maximalt 3 minuter.
- Tid för ett åk av en tävlande under en Jam Session är minst 20 sekunder och maximalt 45 sekunder.
- Signal kommer höras för att specificera 10 sekunder kvar av ett åk samt när åket är slut (alltså samma system som används i ICFs regler).
- Om max tid har uppnåtts måste den tävlande lämna vågen/valsen så fort som möjligt så att nästa tävlande kan påbörja sitt åk. Inga poäng utdelas efter att max tiden tagit slut, om inte tricket påbörjats innan slutsignalen ljudit.
- Tiden för ett åk påbörjas när den tävlande har tagit sig in på vågen eller i valsen (precis enligt ICFs regler) eller initierar sitt första trick i bakvattnet.

Kval

Paddlarna delas in i heat med 4-6 paddlare i varje heat. Kvalet genomförs därefter i Jam Sessions, där, alla paddlarna i heatet samtidigt tävlar tillsammans. Efter alla heat genomförts sammanställs en ranking, som i de flesta fall används som slutresultat för tävlingen men kan användas som ranking för vilka som går till final.

Finaler

Eftersom poängen med denna tävling är att uppmuntra freestyle och lärande, så är finaler i de flesta fall inte nödvändigt men kan genomföras där organisatören känner att det är lämpligt. Detta bör beslutas utifrån var nivån bland de paddlare är. Det finns två upplägg, ytterligare en jam session eller finaler där varje paddlare har tre åk á 45 sekunder och det bästa räknas. En jam session ger ett mer avslappnad atmosfär, vilket uppmuntras!



Tricklista

Följande tricklista är speciellt anpassad för ungdomar och nybörjare:

Eskimåsväng:

I bakvattnet: 5 poäng

I forsen: 15 poäng

Bonus att stanna kvar i vågen eller valsen: 5 poäng

Back deck roll:

I bakvattnet: 20 poäng

I forsen: 25 poäng

Bonus att stanna kvar i vågen eller valsen: 10 poäng

Initialisera surf (Ingång i valsen eller vågen)

Höger eller vänster: 10 poäng

Ovanifrån: 15 poäng

Kontrollerad surf:

Sidsurf, höger eller vänster i minst 5 sekunder: 10 poäng

Fram eller backsurf i minst 5 sekunder: 10 poäng

Flatspinn:

180 grader: 15 poäng

360 grader: 25 poäng

Clean bonus för varje 180grader: 10 poäng

Shuvit: 20 poäng

Ender i bakvattnet

Mer än 30 grader: 10 poäng

Bonus > 45: 5 poäng

Bonus > 60: 10 poäng

Kajaken vertikal genom t.ex. dubbelpump, ender eller annat lämpligt sätt i bakvattnet.

Sido-ender i vågen eller valsen (sidledes, liknande cartwheel)

Mer än 30: 25 poäng

Bonus > 45: 5 poäng

Bonus > 60: 10 poäng

Bonus för att stanna kvar i vågen eller valsen: 10 poäng

Cartwheel, 2 ender: 50 poäng

Bonus för varje extra ende: 5 poäng

Clean-bonus: 15 poäng för varje 180 grader som är clean.



Fram eller bak Enders (liknande loop i vals): 30 poäng

I en våg: 20 poäng

Bonus air: 10 poäng

Bonus för att stanna kvar i vågen eller valsen: 5 poäng

Loop: 70 poäng

Air bonus: 20 poäng

Roliga trick – Utförs i vågen/valsen:

Luftgitarr: 5 poäng

Paddelspin ovanför huvudet: 10 poäng,

Bonus 1 hand: 5 poäng

Shudder rudder – kroppen på aktern av kajaken och paddeln bakom huvudet i vattnet: 1 poäng per sekund, max 10 poäng

Kast med paddeln ovanför huvudet: 5 poäng,

Bonus om paddeln fångas: 5 poäng

Surfa vågen eller valsen utan paddel: 10 poäng

Trophy moves:

Trophy 1: 10

Trophy 2: 20

Trophy 3: 30

Trophy 4: 50

Trophy 5: 80

Ett exempel på ett Trophy move kan vara om paddlaren går runt flera gånger i men lyckas återfå kontrollen eller om paddlaren utför ett trick från ICFs tricklista som inte nämnts ovan. Domarna bestämmer vilken nivå av Trophy move som ges.