

## Tävlingstekniska regler Stand Up Paddling

### 1 kapitlet Tekniska regler

- 1§. Definition
- 2§. Brädekonstruktion
- 3§. Säkerhetsutrustning
  - Leash/Legrope*
  - fångrem*
- 4§. Paddel
- 5§. Paddlingsteknik
- 6§. Extra utrustning
- 7§. Tekniska regler ska uppfyllas**

### 2 kapitlet Klasser, banor och distanser

- 1§. Klasser
- 2§. **Distanser och** banor
  - kortdistans*
  - långdistans*
- 3§. Vändningar

### 3 kapitlet Anmälan till och händelser före tävling

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

### 4 kapitlet Genomförande av tävling

- 1§. Deltagande
- 2§. Tidtagning
  - kortdistans*
  - långdistans*
- 3§. Start *och målgång*
  - ”Beach/”Open-ocean”*
  - ”Flat Water”*
- 4§. Målgång**
- 54§. På banan
  - hindra medtävlare,*
  - våghängning (Drafting)*
  - diskvalificering*

65§. Protester

### Bilaga 1:

Beräkning av rankingpoäng

Poängberäkning  
Oavgjort efter final

## 1 kapitlet Tekniska regler

### 1§. Definition

Tävling i Stand Up Paddling är löpp genomförs stående på en SUP - bräda vars med syfte är att på kortast möjliga tid paddla en bestämd bana.

### 2§. Brädakonstruktion

Deltagare ska använda en SUP -bräda vars maximala längd överensstämmer med reglerna för tävlingsdisciplinen. Maximal längd är 12'6" och 14' (angett i fot och tum). Längden ska mätas mellan för- och akter på det ställe, där de är längst ifrån varandra.

**Katamaratonkonstruktion är inte tillåten i tävlingsklass. Definitionen av katamaranskrov är en konkav bottenkonstruktion med mer än fem centimeters skillnad mellan botten djupaste punkt och botten toppar.**

Varje bräda ska vara utrustad med ett fast fensystem som inte kan användas som roder eller foil.

### 3§. Säkerhetsutrustning

*Leash/Legrope (fångrem): tävlingsarrangören avgör, efter bedömning av rådande förhållanden, om det är obligatoriskt att bära leash under tävling. Beslut ska meddelas på tävlingsmötet.*

**Användning av leash är obligatoriskt, förutom vid tävlingsdistanserna supersprint och teknisk- sprint/distans om arrangören bedömer det vara hindrande. Arrangören kan besluta om ytterligare obligatorisk säkerhetsutrustning om det bedöms att förhållanden kräver det, så som flytväst, visselpipa, gps, nödfackla, telefon eller ljuskälla.**

### 4§. Paddel

Deltagare ska ha en enbladig SUP -paddel.

### 5§. Paddlingsteknik

Deltagare ska paddla i stående position. Sittande paddling är inte tillåtet, mer än maximalt fem paddeltag i samband med kapsejsning mer än i kortare perioder, förutsatt att det inte ger fördel. Undantag kan göras vid extremt svåra tävlingsförhållanden, vilket beslutas av tävlingsarrangören och meddelas på tävlingsmötet.

### 6§. Extra utrustning

Extra utrustning som kan användas till att gynna enskilda deltagare är inte tillåtet. Detta inkluderar, men är inte begränsat till, båtmotorer, kläder eller annat som kan användas som segel eller roder.

## **7§. Tekniska regler ska uppfyllas**

**Fullföljer tävlande lopp med utrustning eller teknik som inte överensstämmer med de tekniska reglerna ska han/hon diskvalificeras från loppet. Om en SUP-bräda valts ut innan eller efter ett lopp till stickprovskontroll ska den utan dröjsmål tas till kontroll.**

**Det är alltid den tävlandes ansvar att SUP-bräda och utrustning följer gällande regler.**

## **2 kapitlet Klasser, banor och distanser**

### **1§. Klasser**

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

*På tävlingar i långdistans kan deltagaren välja att ställa upp i en motionsklass. I motionsklassen får alla sorter och längder av SUP- brädor användas. Deltagaren tillåts sitta ned och paddla kortare perioder vid svåra tävlingsförhållanden. Den som tävlar i motionsklassen erhåller inga rankingpoäng.*

*Internationella paddlare är välkomna att ställa upp i mästerskapstävlingarna, men endast svenska medborgare kan placera sig på SM. Se även stadgarna 8 kapitlet.*

### **2§. Distanser och Banor**

Alla hinder på banan som kan innebära en fara för tävlande eller dess utrustning ska markeras tydligt.

#### **Supersprint**

**Tävling på rak bana över cirka 100 meter. Antalet startande i enskilda tävlingsheat kan variera, men bör anpassas så att tävlande har adekvat utrymme mellan varandra. Vattenstart och -målgång ska användas.**

#### **Sprint**

**Tävling på rak bana från 200 upp till 1000 meter. Antalet startande i enskilda tävlingsheat kan variera, men bör anpassas så att tävlande har adekvat utrymme mellan varandra. Vattenstart och -målgång ska användas.**

#### **Teknisk sprint**

**Tävling med en total distans på mellan 400-600 meter. Banan ska innehålla minst fem vändpunkter med minst 45 graders riktningsförändring och vändningar åt båda hållen. två vändningar åt vänster och två åt höger. Skillnaden mellan antal vändningar åt ett håll får inte överstiga en (1).**

**Banans utseende bestäms av arrangören och kan innehålla lyftmoment. Vatten- eller strandstart och -målgång kan användas.**

#### **Technical race Teknisk distans**

**Tävling med en total distans på mellan 2500 till 3500 meter. Banan ska innehålla minst fem vändpunkter med minst 45 graders riktningsförändring och vändningar åt båda hållen. två vändningar åt vänster och två åt höger. Skillnaden mellan antal vändningar åt ett**

**håll, får inte överstiga en (1). Banans utseende bestäms av arrangören och kan innehålla lyftmoment. Vatten- eller strandstart och -målgång kan användas.**

*Kortdistans 500m-1.5km: "Knock-out sprints" format. Start och målgång sker på vattnet för "flat water" tävlingar och på land för "beach" tävlingar.*

### Långdistans

**Tävling med en total distans på 5-15 8-12 kilometer. Banans utseende bestäms av arrangören. Vatten- eller strandstart och -målgång kan användas.**

*kan arrangeras som "flat water", "open ocean" eller "downwinder" tävlingar.*

*Distans 9-15 km för "flat water" och "open ocean" tävlingar, "downwinder" tävlingar kan vara längre. Start och målgång är på vattnet för "flat water" och på land för "open ocean" där även en del av distansen ska vara på öppet hav. För downwinder" tävlingar ska deltagarna ta sig från punkt A till B i medvind.*

### 3§. Vändningar

Utplacerade bojar eller andra markörer ska rundas på utsidan. Beslut om banan går i medsols eller motsols fattas av arrangören. *Vid "beach" tävlingar ska banan om möjligt vara arrangerad i slalomform för att inkludera vändningar åt båda hållen.*

Det är inte tillåtet att som deltagare medvetet flytta på bojar under tävling.

*Alla kortdistansbanor ska innehålla minst 3 vändningar.*

## 3 kapitlet Anmälan till och händelser före tävling

### 1§. Anmälan

För information om anmälan till tävlingar, besök respektive tävlingsarrangörs hemsida. Sen anmälan till tävlingen ska vara inlämnad senast 2 timmar innan tävlingsstart.

### 2§. Klubbtilhörighet

För att delta i SM-tävlingar ska paddlaren tillhöra *en officiell SUP-klubb eller* en kanotklubb ansluten till Svenska kanotförbundet. *Registrering till en klubb kan ordnas på plats.*

### 3§. Tävlingslicens

Alla deltagare ska ha en tävlingslicens giltig för gällande år. Tävlingslicens kan lösas via sin klubb *eller på plats*. För mer information, besök kanotförbundets hemsida, [www.kanot.com](http://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 förklara tävlingsbana, distans, regler och säkerhet. **Tävlingsmötet ska äga rum minst en timme 45 minuter innan första start, men vid drastiska väderförändringar kan arrangörer tillkomma med ändringar senare.**

## 5§. Nummerlapp

Samtliga deltagare ska bära sin individuella nummerlapp eller nummerväst fullt synlig under hela loppet.

## 6§. Lottning

Arrangören har fria händer att anpassa lottningssystem för heat, semifinaler och finaler utifrån sin banas förutsättningar. Deltagare kan ta sig vidare på placering eller tid, men minst en tävlande från varje heat ska alltid gå vidare genom tid eller kombination av tid och placering. För lottning av startplacering eller heatplacering ska arrangören seeda eller lotta deltagarna.

# 4 kapitlet Genomförande av tävling

## 1 §. Deltagande

~~Tävlande deltar på egen risk. Varken Förbundet eller arrangören kan göras ansvarig för skador som inträffar under en SUP-tävling.~~

Deltagare ska vara medvetna och följa de regler som gäller.

## 2§. Tidtagning

Samtliga lopp och deltagares tider ska registreras och publiceras i en resultatlista.

### Supersprint

~~Det är önskvärt merd tidtagning av samtliga lopp och deltagare, men utslagning utan tidtagning kan användas.~~

### Övriga distanser

Samtliga lopp och deltagares tider ska registreras och publiceras i en resultatlista.

### Kortdistans

~~Alla deltagare ska klockas under alla finaler för kortdistans (A-, B-, C-final). Tidtagning för övriga heat rekommenderas.~~

### Långdistans

~~Alla deltagare ska klockas under långdistanslopp.~~

## 3§. Start och målgång

5 minuter innan start ska alla tävlande bege sig till startplatsen.

Startern (Domaren/tävlingsarrangören eller speakern) ropar upp de tävlandes namn, vilka svarar genom att sträcka upp sin paddel. Startern ropar sedan ut när det är 2 minuter kvar till start och när det är 30 sekunder kvar till start. Startern skickar iväg startfältet genom att först ropa "Riders ready" och därefter ge startsignal någon gång inom 10 sekunder. Startern meddelar att startproceduren startat och att starten går med kommandot "Ready go", pistolskott eller startsignal. Tävlande som passerar startlinjen under startproceduren, innan startsignalen, har gjort en tjuvstart. En tävlandes första tjuvstart ger varning och en andra tjuvstart direkt diskvalificering.

*”Beach” / ”Open ocean”:* Start och målgång sker på land. Deltagare som springer ska hålla i sin paddel, detta inkluderar målgång. Paddeln får inte användas för att hindra andra deltagare från att passera. Deltagare behöver inte bära sin bräda.

*”Flat water”:* Start och målgång sker på vatten. Målgång räknas när brädnosen bryter mållinjen. Deltagare ska stå på brädan när de passerar mållinjen. Vid start motströms eller motvinds kan sittande start tillämpas. Om så är fallet startar alla deltagare sittande gränslös över brädan med benen i vattnet.

### Vattenstart

**Starten sker stående, knästående eller sittandes på brädan i vattnet. Val av startposition är upp till deltagaren.**

### Strandstart

**Starten sker stående på land hållande i bräda och paddel, stående på land med bräda och paddel liggandes eller stående på botten i strandbrynet. Val av strandstartstyp är upp till arrangören.**

### 4§. Målgång

**En tävlandes ~~gång~~ lopp är avslutat när mållinjen bryts av brädnosen. Deltagare ska stå på brädan med båda fötterna när brädnosen passerar mållinjen. Vid målgång på strand sker målgång när mållinjen bryts med den tävlandes överkropp, hållande i sin paddel.**

### 54§ På banan

#### **Hindra medtävlare**

Det är inte tillåtet att knuffas, att uppsåtligt hindra en annan paddlare eller att på annat vis agera osportsligt. *Om en deltagare orsakar att en annan paddlare ramlar i vattnet ska denne invänta paddlaren innan tävlingen återupptas.*

### Kollision

**Vid paddling i grupp är det alla tävlandes ansvar att hålla adekvat avstånd för att undvika kollision. Kollision definieras som när en tävlande eller dess utrustning stöter emot annan aktiv eller dess utrustning så att denne får en nackdel eller skadad utrustning.**

**Den som bedöms ansvarig för en eller flera kollisioner tillges 10 sekunder tidstillägg vid mindre nackdel för medtävlande eller diskvalifikation vid större nackdel för medtävlande.**

### Följa banan

**Tävlande ska följa den naturliga linjen för banan. Om tävlande avviker från banan och får en liten fördel ska tidstillägg på ~~75~~ 10 sekunder ges. Om fördelen är stor ska den tävlande diskvalificeras. Vid tävlingar i teknisk sprint, teknisk distans eller långdistans,**

**där tävlande kan fånga naturliga vågor är det tillåtet att paddla avvikande så länge inte genväg tas.**

**Om tävlande avviker från den naturliga linjen av banan för att hindra motståndare ska tidstillägg på 15 10 sekunder ges.**

### **Våghängning (*drafting*)**

*Arrangören bestämmer om våghängning är tillåtet och vilka specifika regler som gäller. Om inget meddelas under tävlingsmötet är våghängning tillåtet vid tävlingstillfället.*

**Våghängning är tillåtet i teknisk sprint, teknisk distans och långdistans, men inte i supersprint eller sprint. Vid regelbrott tillämpas 15 10 sekunder tidstillägg och vid upprepade tillfällen diskvalifikation. Våghängning får då det är tillåtet endast ske mellan deltagare i samma klass eller mellan olika klasser då de har samma starttid.**

Våghängning är aldrig tillåtet på farkost som inte deltar i tävlingen, exempelvis följevåtar eller andra båtar.

*Det är aldrig tillåtet med våghängning av båt, av tävlande i annan klass eller av tävlande med annan brädlängd.*

### **Tidstillägg och diskvalificering**

Ansvariga domare utsedda av arrangör avgör om deltagare brutit mot reglerna och, om så är fallet, om deltagaren ska **få tidstillägg eller** diskvalificeras. *Gult kort kan utdelas som varning och två gula kort leder till omedelbar diskvalificering.*

### **65 § Protester**

Om en deltagare vill lämna in en protest ska det ske inom **30** 15 minuter efter **att den siste tävlande är i mål i aktuellt lopp** *en kvalrunda eller efter en final*. Protesten ska vara skriftlig och kostar 500 kr (**avgiften kan ändras genom årsmötesbeslut**). Om protesten godkänns återbetalas det fulla beloppet, i annat fall tillfaller avgiften arrangören.

## **Bilaga 1 Beräkning av rankingpoäng**

### ***Poängberäkning***

*Rankingpoäng utdelas endast för de subventionerade deltävlingarnas officiella klasser. Varje deltagares poäng från de olika deltävlingarna läggs ihop till en totalpoäng. X antal tävlingar utav det totala antalet tävlingar räknas. Varje år bestäms hur många tävlingar som ska summeras för att bilda de totala rankingpoängen, vilket beror på hur många deltävlingar som kommer att genomföras. Sista tävlingen (finalen) ska inkluderas i de tävlingar som räknas (även om en deltagare inte ställer upp i finalen).*

*För varje tävling finns två stycken discipliner, kortdistans och långdistans. Deltagarna får poäng i båda förutsatt att de deltar och genomför båda distanserna. För varje tävling bestäms en poängpott utifrån dess stjärnstatus. Grundpoängen för en tävling är 1000. Det finns tre olika "stjärnstatusar" på tävlingarna; x1, x2 eller x3.*

*Dessa utgör en produkt som används i beräkningen av poängpotten för en tävling. En deltävling med en stjärna får således 1000 poäng, en med två stjärnor 2000 poäng och en med 3 stjärnor 3000 poäng. SUP-kommittén beslutar om vilken stjärnstatus en tävling får ha. Finalen har en högsta produkt x3 vilket är unikt för alla tävlingar.*

*Poängen delas ut till tävlande utifrån tabellen nedan, där poängpotten för respektive tävling multipliceras med placeringen för respektive deltagare.*

<i>Placering</i>	<i>Procentsats</i>
1	100 %
2	90 %
3	80 %
4	70 %
5	60 %
6	50 %
7	40 %
8	30 %
9	20 %
10	10 %
11	9 %
12	8 %
13	7 %
14	6 %
15	5 %
16	4 %
17	3 %
18+	2 %

*Vid poängberäkning för långdistans får de som deltar med 12'6" lång bräda poäng enligt tabellen med alla tävlande på 14' lång bräda exkluderade. De som deltar med 14' lång bräda får poäng enligt tabellen med samtliga tävlande inkluderade.*

*Vid summering av deltävlingarna rankas deltagarna utifrån sina bästa resultat dels i kortdistans och dels i långdistans. En totalranking summerar sedan de totala poängen från både kortdistans och långdistans.*

### **Oavgjort efter final**

*Om två deltagare på medaljplats har samma poäng efter finalen bestäms den inbördes vinnaren utifrån följande:*

- 1. Inbördes möten i finalen vid kortdistans och långdistans. Varje vinst vid inbördes möte ger 1 extrapoäng i respektive disciplin.*
- 2. Om deltagarna vunnit var sitt inbördes möte är totalpoängen fortfarande lika. Då delas 1 extrapoäng i totalberäkningen ut till den med snabbast total tid i finalen. Tiderna bestäms genom att addera tiden för långdistansloppet med tiden för den kortdistansfinal som den tävlande deltog i.*



~~3. Om tiderna är exakt lika måste ett extra kortdistansheat genomföras med endast de två berörda deltagarna. Den som vinner heatet får 1 extrapoäng i totalberäkningen.~~