

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-Roll)	2p			
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	Lodrät/Vertikal vrickningsroll (Vertical sculling)	4p			
13	Vrickningsroll med paddeln på fördäck (Sculling roll with paddle on foredeck)	4p			
14	Vrickningsroll med paddeln över Isserfik (Sculling roll with paddle on Isserfik)	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 akter till för (Elbow roll , sweep from stern to bow)	12p			
33	Armbågsroll (Elbow roll)	10p			
34	Handbojsroll (Handcuffroll)	10p			
35	Tvångströjarroll (Straight jacket roll)	11p			
36	Distanspaddling upp och ner (Paddle upside down)	3m->1p; 2m->1p			