

Rolling Challenge 2019 – Kilpailulista

1. "Skullaus selällään" – "Side Sculling"

Kellutaan selällään, ylävartalo pidetään veden pinnalla liikkuvan melatuen ja noustaän ylös takakannelle. 2 pistettä/puoli.

2. "Pyyhkäisy pyörähdys" – "Standard Greenland roll"

Alkaa etukannelta, mela pyyhkii veden pintaa pitkin, nousee takakannelle. 2 pistettä/puoli.

3. "Mela kyynärtaiteessa" – "Paddle in Crook of Elbow"

Tukikäden ote melasta on sama kuin normaalissa pyyhkäisy pyörähdyksessä, mutta pyyhkäisykädessä mela pidetään kyynärtaiteessa. 3 pistettä/puoli.

4. "Mela kainalokuopassa" – "Armpit roll (Shotgun roll)"

Pyyhkäisy pyörähdys, melasta pidetään kiinni vain yhdellä kädellä niin, että melan pää on rintaa vasten kainalon vieressä koko suorituksen ajan. 3 pistettä/puoli.

5. "Perhonen" – "Butterfly Roll"

Pyyhkäisy pyörähdys, melasta pidetään kiinni vain yhdellä kädellä keskeltä melaa. Toinen käsi heilahtaa vastapainoksi ylös noustaessa. 3 pistettä/puoli.

6. "Selkärankapyörähdys" – "Spine roll"

Pyyhkäisy pyörähdys, mela pidetään lähes pystysuorassa selän takana selkärangan suuntaisesti koko suorituksen ajan. 3 pistettä/puoli.

7. "Mela niskan takana" – "Paddle behind your neck"

Pyyhkäisy pyörähdys, mela pidetään pään takana koko suorituksen ajan. 4 pistettä/puoli.

8. "Monta peräkkäistä pyyhkäisy pyörähdystä" – "Quick succession of Standard Greenland rolls"

10 sekunnin aikana tehdään niin monta pyörähdystä kuin mahdollista, kuitenkin vähintään 3 pyörähdystä. 1 piste/pyörähdys.

9. "Skullaus mahallaan" – "Chest Sculling"

Kellutaan vedessä, rintakehä kohti pohjaa, mela vartalon alla. Ylävartalo pidetään veden pinnalla liikkuvan melatuen avulla ja noustaän ylös etukannelle. Suorituksen aikana kasvot ovat useimmiten veden alla. 2 pistettä/puoli.

10. "Käänteinen pyyhkäisy pyörähdys" – "Reverse sweep roll"

Pyörähdys takakannelta etukannelle. Kaadutaan selkä edellä veteen ja pyyhkäisy melalla veden pintaa pitkin, vartalon rintamasuunta kohti pohjaa. 3 pistettä/puoli.

11. "Käänteinen pyyhkäisy pyörähdys mela niskan takana" – "Reverse Sweep Roll with paddle behind the neck"

Kuten edellä, mutta mela pidetään niskan takana koko suorituksen ajan. 4 pistettä/puoli.

12. "Käänteinen pyyhkäisy pyörähdys mela selän takana" – "Paddle held behind the back roll"

Kuten edellä, mutta mela pidetään poikittain selän takana koko suorituksen ajan. 5 pistettä/puoli.

13. "Myrskypyörähdys" – "Storm Roll"

Aloitus ja lopetus etukannella. Suorituksen aikana tukikäsi painaa melaa pitkin kajakin runkoa. 3 pistettä/puoli.

14. "Myrskypyörähdys kädet ristissä" – "Cross arm roll"

Kuten edellä, mutta käsivarret pidetään ristissä koko suorituksen ajan. Vasemmalle kaaduttaessa, vasen kyynärvarsi on oikean päällä. 5 pistettä/puoli.

15. "Monta peräkkäistä myrskypyörähdystä" – "Quick succession of Storm rolls"

10 sekunnin aikana tehdään niin monta pyörähdystä kuin mahdollista, kuitenkin vähintään 3 pyörähdystä. 1 piste/pyörähdys.

16. "Skullauspyörähdys takakannella" – "Sculling roll at the back deck"

Nojataan takakannelle, kaadutaan ja liikkuvan melatuen avulla oikaistaan kajakki. 3 pistettä/puoli.

17. "Skullauspyörähdys etukannella" – "Sculling roll at the front deck"

Nojataan eteenpäin, kaadutaan ja liikkuvan melatuen avulla oikaistaan kajakki. Mela pysyy kontaktissa etukanteen. 4 pistettä/puoli.

18. "Vertikaalinen skullauspyörähdys" – "Vertical sculling roll"

Mela pidetään lähes pystyasennossa osoittaen merenpohjaa koko suorituksen ajan ja liikkuvan melatuen avulla oikaistaan kajakki. 4 pistettä/puoli.

19. "Skullauspyörähdys mela kajakin alla" – "Sculling roll with paddle under the hull"

Nojataan etukanteen ja laitetaan mela kajakin pohjan alle. Kaadutaan ja liikkuvan melatuen avulla oikaistaan kajakki. 5 pistettä/puoli.

20. "Norsaq (heittokeppi) pyörähdys edestä taakse" – "Norsaq roll forward-aft"

Kädessä vain Norsaq. Vartalonliike kuten pyyhkäisy pyörähdyksessä. Aloitus etukannelta, lopetus takakannelle. 6 pistettä/puoli.

21. "Norsaq-pyörähdys takaa eteen" – "Norsaq roll aft-forward"

Kädessä vain Norsaq. Vartalonliike kuten käänteisessä pyyhkäisy pyörähdyksessä. Aloitus takakannelta, lopetus etukannelle. 6 pistettä/puoli.

22. "Norsaq-pyörähdys etukannella" – "Norsaq roll at fordeck"

Kädessä vain Norsaq. Vartalonliike kuten myrskypyörähdyksessä. Aloitus ja lopetus etukannella. 6 pistettä/puoli.

23. "Käsipyörähdys edestä taakse" - "Hand roll forward-aft"

Vartalonliike kuten pyyhkäisygyörähdyksessä. Aloitus etukannelta, lopetus takakannelle. 7 pistettä/puoli.

24. "Käsipyörähdys takaa eteen" – "Hand roll aft-forward"

Vartalonliike kuten käänteisessä pyyhkäisygyörähdyksessä. Aloitus takakannelta, lopetus etukannelle. 7 pistettä/puoli.

25. "Käsipyörähdys etukannella" – "Hand roll at fordeck"

Vartalonliike kuten myrskypyörähdyksessä. Aloitus ja lopetus etukannella. 7 pistettä/puoli.

26. "Käsipyörähdys edestä taakse käsi nyrkissä" – "Hand roll with a clenched fist forward-aft"

Vartalonliike kuten pyyhkäisygyörähdyksessä. Aloitus etukannelta, lopetus takakannelle. Pyyhkäisevässä kädessä pidetään pingispalloa, jotta varmistutaan että käsi pysyy nyrkissä koko suorituksen ajan. 8 pistettä/puoli.

27. "Kyynerpäägyörähdys edestä taakse" – "Elbow roll"

Vartalonliike kuten pyyhkäisygyörähdyksessä. Aloitus etukannelta, lopetus takakannelle. Pyyhkäisevä käsivarsi on koukussa ja sormet koskettavat niskaa koko suorituksen ajan. 10 pistettä/puoli.