

## Meloja 2 avokanootti melontataitokoe

### Koe vastaa EPP2 (Euro Paddle Pass) Open Canoe taitokoetta

Taitokokeen suoritusohjeet

#### **Yleiset tavoitteet**

Avokanoottimelonnin 2 –tason taitokoe kattaa sileän veden perusmelontataidot. Kokelaan tulisi kyetä liikuttamaan kanoottia haluttuun suuntaan sekä pystyä pystyä soveltamaan melontatekniikoita melonnassaan. Kokelaan pitää pystyä toimimaan maltillisesti myös veden varaan joutuessaan.

#### **Suorituspaikka ja olosuhteet**

2 –tason taitokoe tulee suorittaa sileällä vedellä vähintään 2 tunnin ja 4 km retken aikana. Kokeen voi suorittaa enintään 8 kokeesta / kokeen vastaanottaja.

#### **Kalusto**

Avokanootti, yksikkö tai kaksikko, yksilapainen mela. Kaksikkomelojien on näytettävä kaikki suoritukset sekä etumelोजना- että takamelोजना.

#### **Kokeen vastaanottaja**

Kokeen vastaanottajalla on oltava Melonta- ja soutuliiton kokeen vastaanotto-oikeus.

#### **Arviointi**

Arviointi on kaikissa testattavissa taidoissa hyväksyty / hylätty. Kaikki testattavat taidot on suoritettava hyväksytysti. Kaikki suoritukset on näytettävä molemmilta puolilta. Kaksikossa melojien on osattava toimia sekä keula- että perämelोजना. Teknisten melontasuoritusten on oltava tehokkaita ja johdonmukaisesti toistuvia. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota sekä melontatekniikoihin, että melontatilanteen kokonaishallintaan.

#### **Ennakkovaatimukset**

Uimataito

#### **EPP**

EPP (Euro Paddle Pass) on viisiportainen melonnin taitokokeiden vertailukelpoisuuteen tähtäävä järjestelmä. Järjestelmän jäsenmaissa suoritettavat EPP –järjestelmään pohjautuvat taitokokeet ovat keskenään vertailukelpoisia. EPP –järjestelmä on käytössä Suomessa, Ranskassa, Irlannissa, Iso-Britanniassa, Sloveniassa, Ruotsissa, Tanskassa ja Saksassa.

#### **HUOM!**

Monet termit on käännetty englannista. Tällaisia ovat esim. ”sculling draw”, ”draw stroke”, ”leading edge”, ”power face” ja ”edging”. Näistä on käytetty vakiintuneita suomenkielisiä termejä tai selittäviä täsmennyksiä.

Kanootin kanttaaminen / kallistaminen

Kanootin kallistaminen ”edging” voidaan suorittaa kahdella eri tavalla. Kanoottia voidaan kallistaa siten että melojan painopiste pysyy kajakin päällä. Meloja ei siis kallistu kanootin mukana. Kanootti pysyy tällöin pystyssä ilman melon tukea.

Kanoottia voidaan kallistaa myös siten että meloja siirtää painopisteen kanootin tasapainopisteen ulkopuolelle, eli meloja kallistuu kanootin mukana. Tällöin kanootti kaatuu ilman melon tukea. Tällainen kallistaminen voidaan tehdä esim. voimakkaan alatukikäännöksen yhteydessä tai koskessa kiven takaa virtaan melottaessa.

## Osattavat taidot

### 1. Kanootin nostaminen, kuljettaminen ja laskeminen vesille

1. Testattavan on hallittava kanootin turvallinen ja ergonominen nostaminen ja kuljettaminen. Nostaminen jaloilla ei selällä. Yksikkömelojat voivat pyytää apua kantamiseen.
2. Kanoottiin noustaessa mela täytyy pitää käden ulottuvilla. Melaa voidaan käyttää apuna.
3. Testattavan on hallittava tarkoituksenmukainen kanootin vesille laskeminen ottaen huomioon rannan tyypin, virran ja tuulen vaikutukset.
4. Vesille mennessä kanootin on pysyttävä hallinnassa.

### 2. Eteenpäin melonta

1. Testattavan on kyettävä normaaliolosuhteissa pitämään yllä 4-6km/h matkavauhtia.
2. Melonta-asennon on oltava ryhdikäs ja luonnollinen
3. Melontarytmin on oltava luonnollinen ja jatkuva. Vartalon kierto on oltava selkeästi nähtävissä.
4. Testattavan on pystyttävä melomaan hyvässä matkavauhdissa suoraan ainakin 100m matkan.
5. Ohjauksessa on käytettävä J-vetoa. Lisäksi voi käyttää muitakin ohjaavia tekniikoita ja trimmiä.
6. Kaksikossa etumeloja ei saa osallistua ohjaamiseen.

Edellä on kuvattu taso jolla testattavan olisi kyettävä melomaan. Koska kalusto ja olosuhteet voivat testien välillä ja testin aikana vaihdella. Kokeen vastaanottaja voi valita tavan jolla testisuoritukset tehdään.

### 3. Pysähtyminen ja taaksepäin melonta

1. Kanootin on pysähdyttävä matkanopeudesta neljällä pysäyttävällä melanvedolla.
2. Testattavan on pystyttävä melomaan taaksepäin 25m matkan osoitettuun suuntaan kohtuullisella tarkkuudella.
3. Testattavan on katsottava olan yli taakseen ja käytettävä vartalon kiertoa voiman tuottamiseen.
4. Melonnan on tapahduttava lavan rysty-, eli selkäpuolella.
5. Kaksikossa takameloja ei saa osallistua ohjaamiseen.

### 4. Kanootin liikuttaminen sivusuuntaan (draw stroke)

1. Kanootin on siirryttävä sivusuuntaan 5m keulan tai perän kääntymättä.

### 5. Melatuki ja kaatumisen estäminen

1. Kanootti kallistetaan ja oikaistaan käyttämällä polvia, reisiä ja lantiota.
2. Polvilla ja tai reisillä on oltava kontakti kanootin laitaan tai toppauksiin.
3. Kaksikossa melojat voivat tehdä tuen melat samalla puolella kanoottia.

### 6. Takaperäsin / melaperäsin

1. Kanootti on ohjattava hyvässä matkavauhdissa kapeasta portista, esim. kahden kanootin välistä, käyttäen melaa peräsimenä.

### 7. Käännös liikkeessä

1. N. 10 m ympyrä käyttäen ohjailuun kaarivetoja. Melan puolta ei saa vaihtaa. Kaksikossa keulameloja voi osallistua ohjaamiseen.
2. N. 10 m ympyrä käyttäen J-vetoa. Kaksikossa keulameloja voi osallistua ohjaamiseen.

## 8. Rantautuminen

1. Testattavan on hallittava tarkoituksenmukainen lähestyminen ja kanootista poistuminen tasapaino säilyttäen, kanoottia tai rantaa vahingoittamatta.

## 9. Kanootin kiinnittäminen

- 2.1. Kanootin kiinnittäminen tai sitominen köydellä tai kuormahihnoilla rantaan, laituriin, kanoottikärkyyn, kanoottitelineeseen tai auton kattotelineeseen.

## Turvallisuustaidot

### 10. Kanootin kaataminen ja hinaaminen rantaan

1. Testattava kaataa kanootin ja huolehtii että mela ja kanootti eivät karkaa.
2. Testattava hinaa kanootin uimalla rantaan ja tyhjentää kanootin (matka enintään 10m).
3. Testattava voi halutessaan pyytää apua kanootin käsittelyssä mutta tilanteen hallinta on pysyttävä hänellä.

### 11. Syvän veden pelastus, paripelastus

1. Melojan pelastaminen syvässä vedessä takaisin kanoottiin niin, että pelastettava voi jatkaa melontaa. Kaatunut meloja saa auttaa pelastajan ohjeiden mukaan.
2. Pelastautuminen avustettuna syvässä vedessä takaisin kanoottiin

### 12. Kanootin ja melojan turvavarusteet

1. Testattavan on huolehdittava kanootin turvallisuudesta. Kanootin on kelluttava vedellä täytettynä vaakatasossa. Nostettava on oltava vähintään 100N / meloja. Kanootissa on oltava tyhjennysväline.
2. Testattavalla on oltava henkilökohtaiset turvavarusteet: vähintään 50N kelluntaliivit sekä olosuhteisiin sopiva vaatetus.

### 13. Navigointitaidot

1. Kartan lukeminen. Testattava tuntee yleisimmät karttamerkit sekä vesiliikenteen merkit (tiet, talot, maamerkit, syvyys- ja korkeuskäyrät, väylämerkinnät, viittojen merkit)
2. Kahden pisteen välisen suuntiman ottaminen kartalta.
3. Keulasuuntima, eli suunnan pitäminen kompassin avulla.

## Harjoiteltavat taidot, näistä taidoista riittää että testattava ymmärtää idean ja osaa alkeet

### 14. Kahdeksikkotuki / Sculling

1. Testattavan on kallistettava kanootti lähelle kaatumispistettä
2. Melan on oltava vaakatasossa. Liikkeen on oltava rauhallinen ja melassa on oltava "nousukulma".
3. Testin tulisi toimia tasapainon ja melakontrollin harjoittelun kannustimena

### 15. Krossi / Cross stroke

1. Vaihdetaan melan puolta vaihtamatta melaotetta.
2. Käytetään joko ohjaavia tai eteenpäin vieviä vetoja.
3. Vartalon tulee kiertyä.

### 16. Kampeaminen / Pry stroke

1. Melalla kammetaan kanootin reunaa vasten.
2. Kanoottia käännetään tai liikutetaan sivuttain.
3. Köytetään lavan rysty, eli selkäpuolta.

### **17. Keulaperäsin / Bow rudder**

1. Mela melojan etupuolella
2. Voi suorittaa myös crossina

Helsingissä 14.3.2014, Suomen melonta- ja soutuliitto