

Anlegg for padling

Padling består av flere grener med forskjellige anleggskrav. Her finner du en kort innføring i de forskjellige grenene.

Freestyle elv

Freestyle utøves på et utvalgt sted i en elv. Utøveren holder seg på ett element i elven og forsøker å oppnå poeng for triks og manøvrer. Interessante elementer for kano freestyle kan være:

- Brytende og delvis brytende, stående bølger
- Hull på elvebunnen som får vannet på overflaten til å bevege seg mot strømmen
- Små fall i vannstand (mini-fosser) som kan oppnå det samme som hull
- Virvler mellom saktegående vann langs elvebredden og raskere vann lenger ute i elven.

Konkurranser organisert i henhold til ICF sine retningslinjer (International Canoe Federation) gir en utøver 60 sekunder til å opptre for dommerne. Idretten kan utøves med fire typer båter: Kajakk, kano med dekk, kano uten dekk og squirt (som i squirt boating)

Hjemmeside for kano freestyle hos ICF:

<https://www.canoeicf.com/discipline/canoe-freestyle>

Internasjonalt regelverk for freestyle:

https://www.canoeicf.com/sites/default/files/canoe_freestyle_rules_2017.pdf

Surfski

Surfski omfatter lengre løp hvor man bruker enkle eller doble surfski, enmanns eller seksmanns utriggere, sea touring- eller havkajakk. Løypelengden kan variere fra 10 km til lengre løp spredt over flere dager. Løyper kan settes opp på et hvert åpent vann og/eller på åpent hav. Løpene kan avholdes i mange forskjellige forhold, men for det meste gjøres løpene i medvind. Løypene velges slik at de utfordrer utøvernes ferdigheter/sjøkunnskap og deres evne til å bruke forholdene til sin fordel.

Det er ingen øvre grense for lengden på lokale og nasjonale løp. Anbefalte avstander for World Cup er 10-35 km. World Championships skal være mellom 20 km og 35 km.

Hjemmeside for surfski hos ICF:

<https://www.canoeicf.com/discipline/canoe-ocean-racing>

Internasjonalt regelverk for surfski:

https://www.canoeicf.com/sites/default/files/canoe_ocean_racing_rules_.pdf

Slalåm elv

I slalåm konkurrerer deltagerne om å bruke kortest tid på å gjennomføre løpet. De må passere gjennom flere porter som henger over vannet, hvor noen ligger motstrøms. Banen består av naturlige eller menneskeskapte formasjoner av ulik vanskelighetsgrad, eksempelvis raske strømmer, virvler og bølger. Man får tidstillegg for å være borti en port og for ikke å passere en port i det hele tatt. Banen må være mellom 200 og 400 meter og skal inneholde mellom 18 og 25 porter, hvor 6 av disse må gå mot strømmen. Løypene skal være designet slik at i de aller beste utøverne fullfører på mellom 90 og 110 sekunder.

Hjemmeside for slalåm hos ICF:

<https://www.canoeicf.com/discipline/canoe-slalom>

Internasjonalt regelverk for slalåm:

https://www.canoeicf.com/sites/default/files/canoe_slalom_competition_rules_2017_rev_csl_final_inclcslx_4.pdf

Utfør elv

Utfør er en disiplin hvor deltagerne forsøker å bruke kortest mulig tid på å padle ned et gitt strekk av en elv. Elven kan inneholde deler med vanskelighetsgrad fra klasse 2 til klasse 4 ("International Scale of River Difficulty"). En sprintløype er mellom 200 og 600 meter og varer rundt et minutt, mens en klassisk løype er mellom 5 km og 10 km (3 til 6 miles) slik at de varer under 30 minutter. Hele strekningen må være farbar for båtene. Farlige punkter kan markeres med porter for å indikere riktig løp. Å bære båtene over land er ikke tillatt. Konkurranser er for enten kano eller kajakk, hvor kanoene kan være enmanns eller tomanns.

Hjemmeside for utfør hos ICF:

<https://www.canoeicf.com/discipline/wildwater-canoeing>

Internasjonalt regelverk for utfør:

https://www.canoeicf.com/sites/default/files/wildwater_canoeing_rules_2017docx_0.pdf

Maratonpadling

Maraton er lengre løp med enten kano eller kajakk, med både enkle og doble versjoner av begge. Løypene har visse kriterier. De må være en av, eller en kombinasjon av:

- Elveløyper uten hindringer eller avbrytelser
- Elveløyper med hindringer som steiner, fall i vannstand (mini-foss), eller grunt vann som fører til strekninger hvor man kan bære båtene langs land. Det kan være obligatorisk eller valgfritt å bære båtene.
- Løyper over åpent vann som estuarer, innsjøer, eller på åpent hav.

Minimumslengden på et løp er 20 km for menn, 15 km for kvinner og 15 km for juniorer. De har ingen øvre grense på lengde. Lange løp kan utføres i flere etapper, gjerne over flere dager. Det er ikke uvanlig å padle flere runder i samme bane for å oppnå ønsket lengde.

Hjemmeside for kajakk-polo hos ICF: <https://www.canoeicf.com/discipline/canoe-polo>

Internasjonalt regelverk for kajakk-polo:

https://www.canoeicf.com/sites/default/files/canoe_polo_rules_2017.pdf

Sprint flattvann

Sprint flattvann er et kappløp på stillestående vann, enten med kano eller kajakk, både individuelt og i lag på opptil fire utøvere for hver båt. Internasjonale konkurranser har fire ulike lengder: 200, 500, 1000 og 5000 meter. Det er 9 baner, hvor hver av dem skal gi likeverdige konkurranseforhold. Banene skal ha minst 9 meter bredde, være rette og uten obstruksjoner. Vanddybden i hele banen må være minst 2 meter. Baner som er lengre enn 1000 meter kan inneholde svinger.

Hjemmeside for sprint flattvann hos ICF: <https://www.canoeicf.com/discipline/canoe-sprint>

Internasjonalt regelverk for sprint flattvann:

https://www.canoeicf.com/sites/default/files/icf_canoe_sprint_rules_2017.pdf

Dragebåt

Dragebåt er et kappløp med enten 10 eller 20 roere per båt. Det er også en rormann/kvinne og en trommer. ICF anerkjenner løpsavstandene 200 m eller 250 m, 500 m og 2000 m. 2000-meteren er en jaktstart med tre svinger mens de andre avstandene skal ha rette baner. Det skal være 6 baner, hver av dem 9 til 13,5 meter brede. I tillegg skal det være åpent vann minst 10 meter på hver side av de ytterste banene. Vannet skal være minst to meter dypt.

Hjemmeside for dragebåt hos ICF: <https://www.canoeicf.com/discipline/dragon-boat>

Internasjonalt regelverk for dragebåt:

https://www.canoeicf.com/sites/default/files/dragon_boat_rules_2017_.pdf

Para-padling

Para-padling er en para-idrett som holdes med kajakk eller va'a. Disiplinen er delt inn i klasser etter deltagerens kjønn og grad av funksjonsnedsettelse. På internasjonalt nivå er alle løp individuelle og 200 m lange.

Det er opp til 9 baner, hvor hver av dem skal være markert men bøyer minst hver 25 m og gi likeverdige konkurranseforhold. Hver av dem skal være minst 9 meter brede, rette og uten obstruksjoner. Vanddybden i hele banen må være minst 2 meter.

Hjemmeside for parakano hos ICF: <https://www.canoeicf.com/discipline/paracanoe>

Internasjonalt regelverk for parakano:

https://www.canoeicf.com/sites/default/files/icf_paracanoe_rules_2017.pdf