

PÄIVITYS ~~19.1.2021~~12.12.2021

SISÄSOUDUN LAJIKOHTAISET SÄÄNNÖT

1. Yleiset määräykset
 - 1.1. Sääntöjen vaikuttavuus

2. Sisäsoudun kilpailuluokat ja sarjat
 - 2.1. Suomen mestaruus eli SM- kilpailuluokan sarjat
 - 2.2. Finnish Open- kilpailuluokan sarjat
 - 2.3. Osallistumisoikeus SM- ja Finnish Open- kilpailuluokkiin

3. Sisäsoudun kilpailutiedot
 - 3.1. Kilpailujen anominen
 - 3.2. Kilpailuun ilmoittautuminen
 - 3.3. Kilpailulisenssin lunastus
 - 3.4. Osallistumismaksu
 - 3.5. SM- kilpailumatkat
 - 3.6. Suositus Finnish Open-luokkien kilpailumatkoista
 - 3.7. SM- ja Finnish Open -kilpailuluokkien palkitseminen

4. Vastuu sisäsoudun kilpailutilanteen turvallisuudesta

5. Sisäsoudun kilpailujoukkueiden miehistö

6. Sisäsoutukilpailujen kalusto

7. Sisäsoutukilpailujen kulku
 - 7.1. Kilpailujen lähtöjärjestys
 - 7.2. Lähtö
 - 7.3. Keskeyttäminen
 - 7.4. Juominen ja juottaminen
 - 7.5. Kilpailualueen rauhoittaminen
 - 7.6. Vastuksen säätäminen
 - 7.7. Maali
 - 7.8. Tulokset
 - 7.9 Suomen Ennätysten (SE) kirjaaminen

8. Protestit

LIITE 1. SISÄSOULULIIGAN SÄÄNNÖT

1. YLEISET MÄÄRÄYKSET

1.1. Sääntöjen vaikuttavuus

Sisäsoudun lajikohtaiset säännöt koskevat Suomessa järjestettäviä sisäsoudun Suomen mestaruuskilpailuja.

Sisäsoudun lajikohtaisia sääntöjä täydentävät Suomen Melonta- ja Soutuliiton yleiset kilpailusäännöt ja sisäsoutukilpailujen järjestämisohteet.

Dopingasioissa ja muissa kurinpidollisissa asioissa noudatetaan Melonta- ja soutuliiton yleisiä ohjeita ja käytäntöjä.

2. Sisäsoudun kilpailuluokat ja -sarjat

Sisäsoudun SM-kilpailut järjestetään Finnish Open kilpailuina, joissa on kaksi kilpailuluokkaa: Suomen mestaruus (SM) kilpailuluokka sekä Finnish Open kilpailuluokka. Finnish Open kilpailuluokassa noudatetaan muilta osin sisäsoudun sääntöjä ja yleisiä Suomen Melonta- ja Soutuliiton sääntöjä näissä säännöissä mainittuja poikkeuksia lukuun ottamatta.

2.1. Suomen mestaruus (SM) kilpailuluokan sarjat

Juniorit, tytöt ja pojat	14 v	16 v	18 v			
Naiset kevyt painoluokka	Alle 23 v	Yleinen	40 v	50 v	60 v	70 v 80 v 90 v
Naiset avoin painoluokka	Alle 23 v	Yleinen	40 v	50 v	60 v	70 v 80 v 90 v
Miehet kevyt painoluokka	Alle 23 v	Yleinen	40 v	50 v	60 v	70 v 80 v 90 v
Miehet avoin painoluokka	Alle 23 v	Yleinen	40 v	50 v	60 v	70 v 80v 90 v
Joukkuekilpailut	14 v tytöt ja pojat	16 v tytöt ja pojat	18 v tytöt ja pojat	Alle 23 v tytöt ja pojat	Naiset/ Naiset avoin	Sekajoukkueet kevyt/ avoin

Kaikki sarjat perustetaan aina, mikäli sarjaan on ilmoittautunut yksikin soutaja tai joukkue.

Kevyen luokan painorajat ovat naiset alle 61,5 kg ja miehet alle 75,0 kg. Punnitus suoritetaan 2-1 tuntia ennen soutajan omaa lähtöä.

Virtuaalisesti tai etänä järjestettävissä sisäsoutukilpailuissa soutaja vastaa punnituksestaan, sen oikeellisuudesta sekä soudettavasta sarjasta ennen omaa lähtöään. Varmistuksena tulee kilpailijan punnituksesta ottaa kuva, jossa näkyy soutajan painon lisäksi myös ko. päivän sanomalehti varmisteena

sekä kilpailijan henkilöllisyyden todistava henkilökortti. Kuvasta tulee ilmetä myös kellonaika. Kilpailun päätuomari voi pyytää tätä kuvaa lähetettäväksi hänelle kilpailun jälkeen.

Mikäli kilpailija osallistuu saman päivän aikana useampiin kevyen luokan SM-sarjoihin, kilpailija punnitaan vain ennen päivän ensimmäistä SM lähtöä.

Paino mitataan 0,1 kg tarkkuudella.

Kaikki SM-lähdöt toteutetaan staattisella Concept2-soutulaitteella. Edellisten lisäksi järjestetään normaalimatalla ja maratonmatalla yleisessä sarjassa (miehet, naiset) avoimessa ja kevyessä painoluokassa SM-lähdöt Concept2 slaideilla.

Nuorten sarjojen määritelmä: Soutaja on nuorten ikäsarjaan X kuuluva soutaja sen vuoden loppuun, jona hän täyttää X vuotta. Esimerkiksi soutaja kuuluu ikäsarjaan 18 vuotta sen vuoden loppuun, jona hän täyttää 18 vuotta.

Alle 23 v sarjan määritelmä: Soutaja on alle 23 v luokkaan kuuluva soutaja 31. päivään joulukuuta sinä vuonna, jona hän täyttää 22 vuotta.

Ikäkausisarjan (40 v – 90 v) määritelmä: Ikäkausisarjaan X voi osallistua sinä päivänä, kun on täyttänyt X vuotta. Esimerkiksi 40-vuotiaiden sarjassa voi soutaa sinä päivänä kun täyttää 40 vuotta.

Seurajoukkueeseen kuuluu neljä saman seuran jäsentä.

2.2. Finnish Open kilpailuluokan suositeltavat kilpailusarjat

Finnish Open luokassa suositellaan järjestettäväksi samat kilpailusarjat kuin SM-kilpailuluokassa sekä lisäksi 12-vuotiaiden juniorien sarjat. Kilpailujärjestäjä ilmoittaa kilpailukutsussa muut mahdolliset Finnish open luokassa järjestettävät sarjat.

2.3. Osallistumisoikeus SM- ja Finnish Open- kilpailuluokkiin

Melonta- ja Soutuliiton yleisten kilpailusääntöjen mukaan SM-kilpailuihin osallistuvan tulee olla Suomen kansalainen tai kilpailuvuoden alussa 1.1 Suomessa vakituisesti asuva ulkomaan kansalainen. Lisäksi soutajalla tulee olla voimassa oleva kilpailusenssi tai sisäsoutulisenssi.

Finnish Open kilpailuluokkaan voi osallistua myös ilman SM-kilpailuluokan osallistumisoikeutta ja kilpailulisenssiä.

3. Sisäsoudun kilpailutiedot

3.1. Kilpailujen anominen

Suomen Melonta- ja Soutuliiton jäsenseurojen järjestettäväksi avatut Sisäsoudun Finnish Open- ja SM-kilpailut julistetaan vuosittain haettavaksi lajiliiton verkkosivuilla ja seuratiedotteessa. Järjestämislupa-anomukset tulee toimittaa liiton puuvenejaokselle 31.8. mennessä edellisenä vuonna ennen kilpailun järjestämisvuotta.

SM-kilpailuanomuksessa tulee käydä ilmi:

- kilpailujen ajankohta
- mitä kilpailua ensisijaisesti haetaan
- kilpailupäivä(t) (puuvenejaos määrittää päivämäärät)
- kilpailupaikka ja paikkakunta. Virtuaalisesti tai etänä järjestettävistä kilpailuista tulee toimittaa tieto käytettävästä kisajärjestelmästä.
- matka (sprinttimatka, lyhyt matka, normaali matka, pitkämatka)
- perusteet osallistumismaksulle, jos liiton hallituksen suositusta osallistumismaksuista ei noudateta

Melonta- ja Soutuliiton puuvenejaos käsittelee anomukset ja päättää kisojen myöntämisestä.

Muista kilpailuista ja soutu tapahtumista jätetään tapahtumailmoitus liiton toimistoon ja ilmoitukset julkaistaan tapahtumakalenterissa.

3.2. Kilpailuun ilmoittautuminen

SM- ja Finnish Open -kilpailuihin ilmoittautumisen tulee tapahtua kilpailukutsussa ilmoitetulla tavalla.

SM-kilpailuihin on ilmoitauduttava ja osanottomaksu maksettava siten, että ilmoittautuminen ja maksu tapahtuvat viimeistään kilpailua edeltävän viikon tiistaina klo 24.00 mennessä tai kilpailunjärjestäjän ilmoittamana tätä myöhempänä ajankohtana. Kilpailujärjestäjä voi ottaa Finnish Open kilpailuluokkaan ilmoittautumisia sääntömääräisen ilmoittautumisajan umpeutumisen jälkeenkin, edellyttäen että lähdeöissä on tilaa ja julkaistujen lähtölistojen mukainen kilpailuaikataulu ei muutu.

Kilpailuun ilmoittautumisen yhteydessä on kilpailijan ilmoitettava kilpailukutsussa mainitut tiedot. Virtuaalisesti tai etänä järjestettävissä kilpailuissa on kilpailijan annettava ilmoittautumisajan päättymiseen mennessä tieto suorituspaikastaan sekä yhteystiedot, jotka toimitetaan antidopingsäännösten mukaisesti SUEK:ille järjestäjän toimesta ennen kilpailua osoitteeseen antidoping@suek.fi.

Osallistumismaksu tulee maksaa ilmoittautumisajan päättymiseen mennessä. Osallistumismaksun laiminlyöminen mitätöi ilmoittautumisen.

Kilpailusarjaa ei saa vaihtaa ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen. Korkeintaan puolet joukkueen jäsenistä voi vaihtaa ilmoittautumisajan jälkeen.

Mikäli soutaja ei läpäise punnitusta, hänen kilpailusuorituksensa kirjataan Open sarjaan. Soutaja voi soutaa lähtölistan mukaisella paikalla. Soutaja voi vaihtaa SM-kilpailuissa sarjaa kevyestä avoimeen punnituksen yhteydessä ainoastaan siinä tapauksessa, että hän on ilmoittautunut SM-kilpailun ilmoittautumissäännön mukaisesti molempiin sarjoihin.

Järjestäjän ei tarvitse antaa tietoja ilmoittautuneista ennen ilmoittautumisajan päättymistä. Lähtölistat julkaistaan kokonaisuudessaan ilmoittautumisen päätyttyä.

3.3. Kilpailulisenssin lunastus

Määritelty Melonta- ja Soutuliiton yleisissä kilpailusäännöissä. Sisäsoudun SM-kilpailuissa tulee olla voimassa oleva kilpailusensi tai sisäsoutulisenssi.

3.4. Osallistumismaksu

Suositus sisäsoutukilpailujen SM-osallistumismaksusta on 12 v, 14 v ja 16 v maksuton sekä 18 v 20 euroa, alle 23 v, yleisessä ja ikäsarjoissa 25 euroa/soutaja. Parikilpailut (12 – 23 v) 25 €/ pari ja joukkuekilpailut 65 €/joukkue. Osallistumismaksusta tilitetään 5 euroa/soutaja Sisäsoutuliigan palkintopottiin. Joukkuekilpailusta ei makseta Sisäsoutuliigan maksua.

3.5. SM- kilpailumatkat

Sisäsoudussa kilpaillaan Suomen mestaruuksista seuraavilla matkoilla:

- SM sprinttimatka 500 m
- SM Lyhyt matka
 - Yksilökilpailut
 - SM Jun 14 v 1000 m
 - SM Jun 16 v 1000 m
 - SM Jun 18 v, alle 23 v, yleinen ja ikäsarjat 2000 m
 - Joukkuekilpailut
 - SM Jun 14 v ja alle 16 v 2 x 500 m
 - SM Jun 18 v ja alle 23 v 2 x 1000 m
 - SM miehet ja naiset avoin 4 x 1000 m
- SM Normaalimatka, yksilökilpailut
 - SM Jun 14 v, 16 v, 18 v ja alle 23 v -5 km
 - SM yleinen ja ikäsarjat 10 km [\(tai vaihtoehtoisesti 6 km\)](#)
 - SM yleinen 10 km slideilla [\(tai vaihtoehtoisesti 6 km\)](#)
- SM Maratonmatka, yksilökilpailut
 - SM 18 v, alle 23-v naiset ja miehet puolimaraton (21.097 m)
 - SM Naiset yleinen ja ikäsarjat puolimaraton (21.097 m)
 - SM Naiset yleinen puolimaraton (Concept2 slideilla) (21.097 m)
 - SM Miehet yleinen ja ikäsarjat (40+,50+, 60+) maraton (42.195 m)
 - SM Miehet 70+ 80+ ja 90+ puolimaraton (21.097 m)
 - SM Miehet yleinen maraton (Concept2 slideilla) (42.195 m)

3.6. Suositus Finnish Open-luokkien kilpailumatkoista

Finnish Open luokassa suositellaan järjestettäväksi samat kilpailumatkat kuin SM-kilpailuluokassa sekä lisäksi lähdöt 12-vuotiaille junioreille. Kilpailujärjestäjä ilmoittaa kilpailukutsussa muut mahdolliset Finnish Open luokassa järjestettävät kilpailumuodot.

3.7. SM- ja Finnish Open -kilpailuluokkien palkitseminen

Finnish Open kilpailuluokka sisältää SM-kilpailusarjan. SM- ja Finnish Open -kilpailuluokkien mitalit jaetaan seuraavassa esitettyjen periaatteiden mukaisesti.

- SM-kilpailun kolme parasta (kulta, hopea, pronssi) palkitaan aina, mikäli soutajia sarjassa on kaikkien mitalien jakamiseen oikeuttava määrä.
- Mikäli SM- ja Finnish Open- kilpailuluokan palkittavat kolme parasta soutajaa ovat samoja henkilöitä (omaavat SM-edustus-oikeuden), jaettava mitali on sekä Finnish Open kilpailuluokan että SM-kilpailuluokan mitali eikä muita mitaleja jaeta.
- Mikäli Finnish Open- kilpailuluokassa kilpaileva soutaja sijoittuu kilpailusarjassaan sijoille 1-3, jaetaan soutajalle sijoittumista vastaava Finnish Open- mitali. Lisäksi jaetaan erikseen SM-edustus-oikeuden omaaville soutajille kaikki SM-mitalit kulta, hopea ja pronssi kilpailutuloksen osoittamassa järjestyksessä. SM mitalin voi siis saada vaikka soutaja ei sijoittuisi Open kilpailuluokassa sijoille 1-3. Kaikkia Finnish Open mitaleja ei jaeta eli sijasta 4. eteenpäin sijoittuneita Finnish Open- kilpailuluokan soutajia ei palkita mitaleilla.
- Alle 12-vuotiaiden juniorien sarjassa sekä 500 m kilpailumatalla jaetaan aina Finnish Open- mitalit, koska sarja ei kuulu virallisiin SM-kilpailusarjoihin.

4. Vastuu sisäsoudun kilpailutilanteen turvallisuudesta

SM- ja Finnish Open- kilpailuihin osallistuvien soutajien ja joukkueiden tulee noudattaa jäljempänä mainittu- ja kilpailutilanteita koskevia sääntöjä tai kilpailun tuomarineuvoston erikseen antamia turvallisuusohjeita.

Kilpailun järjestäjä (tuomarineuvosto) on oikeutettu perumaan tai keskeyttämään kilpailun ja/tai muuttamaan kilpailun aikataulua tai lähtöjärjestystä, mikäli olosuhteet niin vaativat eikä kilpailua voida toteuttaa vaarantamatta kilpailijoiden turvallisuutta.

Virtuaalisesti tai etänä järjestettävissä kilpailuissa erilliset kilpailupaikat (kisahubit) vastaavat soutupaikan ja soudun turvallisuudesta huomioiden paikalliset määräykset.

Jos kilpailu poikkeustilanteen vuoksi kokonaan peruuntuu, järjestäjän ei tarvitse palauttaa osanottomaksuja. Kilpailun peruuntuessa tai keskeytyessä Finnish Open – tai SM-arvoja ei jaeta.

5. Sisäsoudun kilpailujoukkueiden miehistö

SM-kilpailuluokassa joukkueen tulee koostua saman seuran jäsenistä. Finnish Open- kilpailuluokassa joukkueen soutajien ei tarvitse edustaa samaa seuraa tai yhdistystä, vaan joukkueen voi kerätä vapaasti neljän soutajan ryhmäksi.

Voidakseen edustaa suomalaista seuraa SM-kilpailuluokassa tulee soutajan täyttää SM-kilpailujen osallistumisoikeuden kriteerit (kohta 2.3.).

Miehistön jäsen saa lisenssikauden aikana edustaa vain yhtä Melonta- ja Soutuliiton jäsenseuraa sisäsoudun SM- tai Finnish Open- kilpailuluokissa. Avovesikauden puuvene- ja olympiasoudun SM-kilpailuissa voi edustaa eri seuraa kuin sisäsoudun SM- tai Finnish Open- kilpailuissa.

Kesken kilpailua miehistöä ei saa vaihtaa. Miehistöä ei saa vaihtaa myöskään karsintalähtöjen välissä tai karsintalähdön ja finaalin välissä ilman perusteltua syytä, esim. sairaustapaus.

Miehistön kokoonpanoa saa vaihdella kauden eri kilpailuissa.

6. Sisäsoutukilpailujen kalusto

Sisäsoudun SM- ja Finnish Open- kilpailut soudetaan Concept2 soutulaitteilla tai vastaavalla uudemmalla mallilla. Sladeilla soudettaessa slaidien on oltava Concept2-mallia.

Concept2 laitteeseen kiinnitettävistä laitteista huomioitavaa, että kilpailuolosuhteiden on oltava kilpailijoille samanlaiset. Kilpailun tuomarineuvosto voi tehdä tarvittaessa päätöksen lisävarusteiden käyttämisestä.

7. Kilpailun kulku

7.1. Kilpailujen lähtöjärjestys

SM- ja Finnish Open -kilpailut suositellaan soudettavaksi seuraavassa lähtöjärjestyksessä:

1. Juniorit 12-18 v tytöt/ pojat
2. Ikäsarjat luokittain naiset/ miehet ...90+ kevyt → avoin
3. Alle 23 v / Naiset/ miehet yleinen kevyt → avoin
4. Juniorit 12-18 v joukkuekilpailut
5. Alle 23 v ja aikuisten joukkuekilpailut

Maratonkilpailuissa lähtöjärjestys on vapaa.

Kilpailunjärjestäjällä on oikeus poiketa suositeltavasta lähtöjärjestyksestä virtuaalisesti tai etänä järjestettävissä kilpailuissa.

Samaan lähtöön voidaan yhdistää eri ikäsarjojen ja painoluokkien soutajia eikä aikuisten ikäsarjoja välttämättä soudeta ikä- tai painoluokkajärjestyksessä.

Joukkuekilpailuissa samaan sarjaan kuuluvat joukkueet voidaan asettaa eri lähtöihin. Viimeiseen lähtöön sijoitetaan edellisen vuoden menestyneimmät joukkueet.

7.2. Lähtö

Lähtö tapahtuu jokaisen soutajan laitteen näytössä näkyvillä komennoilla ready - attention – row. Row komennolla soutajat lähtevät matkaan. Varaslähdön tapahtuessa lähdönvalvoja ilmoittaa varaslähdöstä ja lähtö uusitaan.

Maratonmatkoilla ei käytetä kisasoftaa.

7.3. Keskeyttäminen

Soutaja katsotaan keskeyttäneeksi kilpailussa, kun hän poistuu kilpailualueelta ja ilmoittaa kilpailun järjestäjälle keskeyttäneensä.

7.4. Juominen ja juottaminen

Soutaja voi tuoda soutulaitteen viereen tai lähettyville juomansa ja juomiseen tarvittavat apuvälineet sillä edellytyksellä etteivät ne häiritse kanssakilpailijoita. Soutaja voi pysähtyä juomaan kesken kilpailun.

7.5. Kilpailualueen rauhoittaminen

Kilpailulähdön aikana kilpailualueella voivat olla vain käynnissä olevaan lähtöön kuuluvat soutajat sekä lyhyen matkan ja sprinttimatkan lähdöissä ergon takana tai edessä mahdollisesti tarvittavat 1-2 kiinnipitäjää.

7.6. Vastuksen säätäminen

Vastusta ei saa vaihtaa kilpailun aikana.

7.7. Maali

Soutulaitteen näyttö kertoo jäljellä olevan matkan ja soutaja on maalissa kun matka nollaantuu.

7.8. Tulokset

Sisäsoudussa tulokset ilmoitetaan sekunnin kymmenyksen tarkkuudella. Sadasosien eroja ei noteerata edes tasatilanteessa vaan mitalit jaetaan soutajien tai joukkueiden kesken.

Kilpailun järjestäjä huolehtii tulosten julkaisusta Melonta- ja soutuliiton alaisilla sisäsoudun verkkosivuilla sekä halutessaan muilla verkkosivuilla ja tiedotuskanavissa.

7.9. Suomen Ennätykset (SE) kirjaaminen

- Suomen ennätys kirjataan aina omaan ikäluokkaan riippumatta siitä, missä sarjassa urheilija kilpailee.
- Sääntöä sovelletaan tästä eteenpäin, ei takautuvasti.

8. Protestit

Protestit osoitetaan tuomarineuvostolle ja ne on jätettävä kirjallisina kilpailukansliaan.

Protestimaksut maksetaan protestia jätettäessä kilpailukansliaan: yksilö 20 euroa, joukkue 50 euroa.

Protestit on jätettävä viimeistään 15 minuuttia kyseisen sarjan viimeisen maaliintulijan jälkeen.

Tuomarineuvosto käsittelee protestit ennen palkintojen jakoa viimeistään 30 minuuttia kilpailun viimeisen sarjan maaliintulon jälkeen.

Ellei protestia hyväksytä, lankeaa rahasumma Melonta- ja Soutuliiton hyväksi, muussa tapauksessa summa palautetaan maksajalle.

Tuomarineuvoston päätöksestä voidaan kahdeksan (8) päivän sisällä tehdä vastalause puuvenejaokselle.

Vastalauseeseen on liitettävä protestimaksun suuruinen vastalausemaksu, ellei vastalauseetta hyväksytä, lankeaa rahasumma Melonta- ja Soutuliiton hyväksi, muussa tapauksessa summa palautetaan maksajalle.

LIITE 1. SISÄSOUTULIIGAN SÄÄNNÖT

Sisäsoutuliiga koostuu neljästä kilpailusta.

- Lyhyen matkan SM-kilpailut, 1000 m /2000 m ja joukkuekilpailut
- Finnish Open 500 m
- Normaalimatkan SM-kilpailut, 5 km/10 km (tai vaihtoehtoisesti 6 km)
- Puolimaratonin ja maratonin SM-kilpailut

Seurakohtaisten pisteiden lisäksi kisataan henkilökohtaisista pisteistä sarjoissa miehet, naiset, pojat ja tytöt.

Seurapisteet

Seurapisteissä jokainen sarja on samanarvoinen ja pisteitä jaetaan sarjan kymmenelle parhaalle sijoitukseen perustuen 12-10-8-7-6-5-4-3-2-1.

Jos SM-kisa soudetaan avoimena niin seurapisteissä huomioidaan vain Suomen Melonta- ja soutuiliiton jäsenseurojen soutajien suoritukset. Soutaja voi kerätä seurapisteitä vain yhdestä sarjasta. Jos soutaja osallistuu saman matkan kisassa useampaan eri sarjaan niin silloin vain korkeimmat pisteet huomioidaan.

Henkilökohtaiset pisteet

Soutajan henkilökohtaiset pisteet lasketaan suhteutettuna kyseisen sarjan voimassa olevaan ME-tulokseen (Nonathlon malli). Jos soutaja soutaa ME-tuloksen saa hän siitä 1000 pistettä, jos aika on 10% heikompi kuin ME niin se tuo 900 pistettä. Pisteet pyöristetään lähimpään tasalukuun, desimaalit huomioidaan jos kaksi tai useampi soutaja päätyy tasapisteisiin kokonaiskisassa. Jos aika on kaksinkertainen ME-aikaan verrattuna niin matkan pisteet nollautuvat.

Esimerkki: Sarjan M40 2000m ME tulos on 5:52,4. Soutaja soutaa FIRC:ssä ajan 6:15,0. Se tuo hänelle pisteitä $(1 - (6:15,0 - 5:52,4)/5:52,4) * 1000 = 936p$.

Aikuisten henkilökohtaisessa kisassa huomioidaan kolme eniten pisteitä antanutta kisaa suoraan. Jos soutaja osallistuu kaikille neljälle matkalle niin silloin vähiten pisteitä tuoneesta kisasta saa 4 % bonuksen.

Esimerkki: $(920p + 930p + 890p + 940p) => (920p + 930p + 940p + 0.04*890p) = 2826p$

Nuorten sarjoissa huomioidaan kaksi eniten pisteitä antanutta kisaa. Jos soutaja osallistuu kaikille kolmelle matkalle niin silloin vähiten pisteitä tuoneesta kisasta saa 3 % bonuksen (nuorilla ei ole maratonia eikä puolimaratonia).

Palkinnot

Sisäsoutuliigassa palkitaan seurapisteiden perusteella kolme parasta seuraa ja eniten henkilökohtaisia pisteitä keränneet (mies, nainen, juniori poika ja tyttö) palkitaan. Sisäsoutuliigan palkintopotti jaetaan seuraavasti:

- Paras seura 30 % sisäsoutuliigan palkintopotista
- Toiseksi paras seura 20 % sisäsoutuliigan palkintopotista
- Kolmanneksi paras seura 15 % sisäsoutuliigan palkintopotista
- Paras mies ja nainen 12,5 % sisäsoutuliigan palkintopotista kummallekin (vastaavan suuruinen tavarapalkinto)
- Paras juniori tyttö ja poika 5 % sisäsoutuliigan palkintopotista kummallekin (vastaavan suuruinen tavarapalkinto).

