



GUIDA

BEACH SPRINT LEMAN

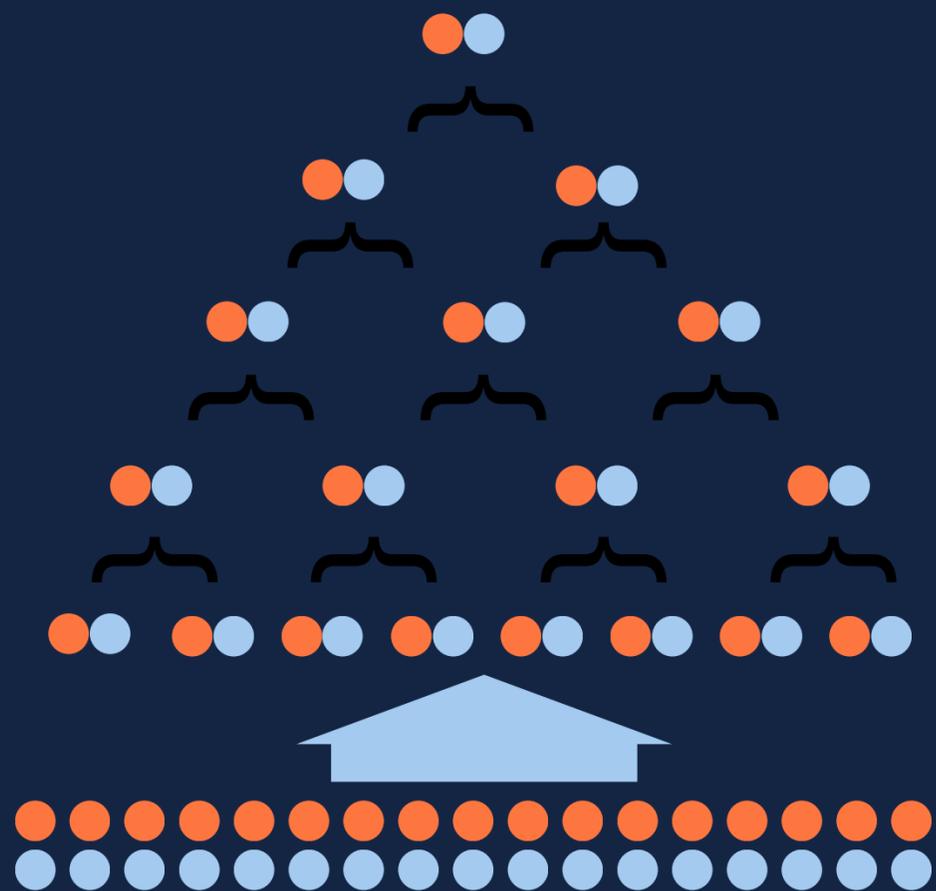
2024



LA COMPETIZIONE

LA GARA INIZIA CON UNA FASE A CRONOMETRO. OGNI IMBARCAZIONE FA IL SUO TURNO SUL PERCORSO PER CERCARE DI OTTENERE IL MIGLIOR TEMPO POSSIBILE. LE PRIME 16 BARCHE DI OGNI CATEGORIA SI QUALIFICANO PER IL RESTO DELLA COMPETIZIONE, MENTRE LE ALTRE VENGONO ELIMINATE.

DOPO LA FASE DI TIME TRIAL, LA COMPETIZIONE ASSUME LA FORMA DI UN DUELLO 1VS1. IL VINCITORE AVANZA AL TURNO SUCCESSIVO, MENTRE IL PERDENTE VIENE ELIMINATO (TRANNE CHE NELLE SEMIFINALI, DOVE I PERDENTI SI QUALIFICANO PER LA PICCOLA FINALE).



TEMPISTICA

Time trial

PER LA TIME TRIAL, TUTTI I VOGATORI SONO DOTATI DI UN CHIP AL PIEDE. IL CRONOMETRO PARTE QUANDO L'ARBITRO DÀ IL VIA E SI FERMA QUANDO UN VOGATORE DELLA BARCA TAGLIA IL TRAGUARDO.



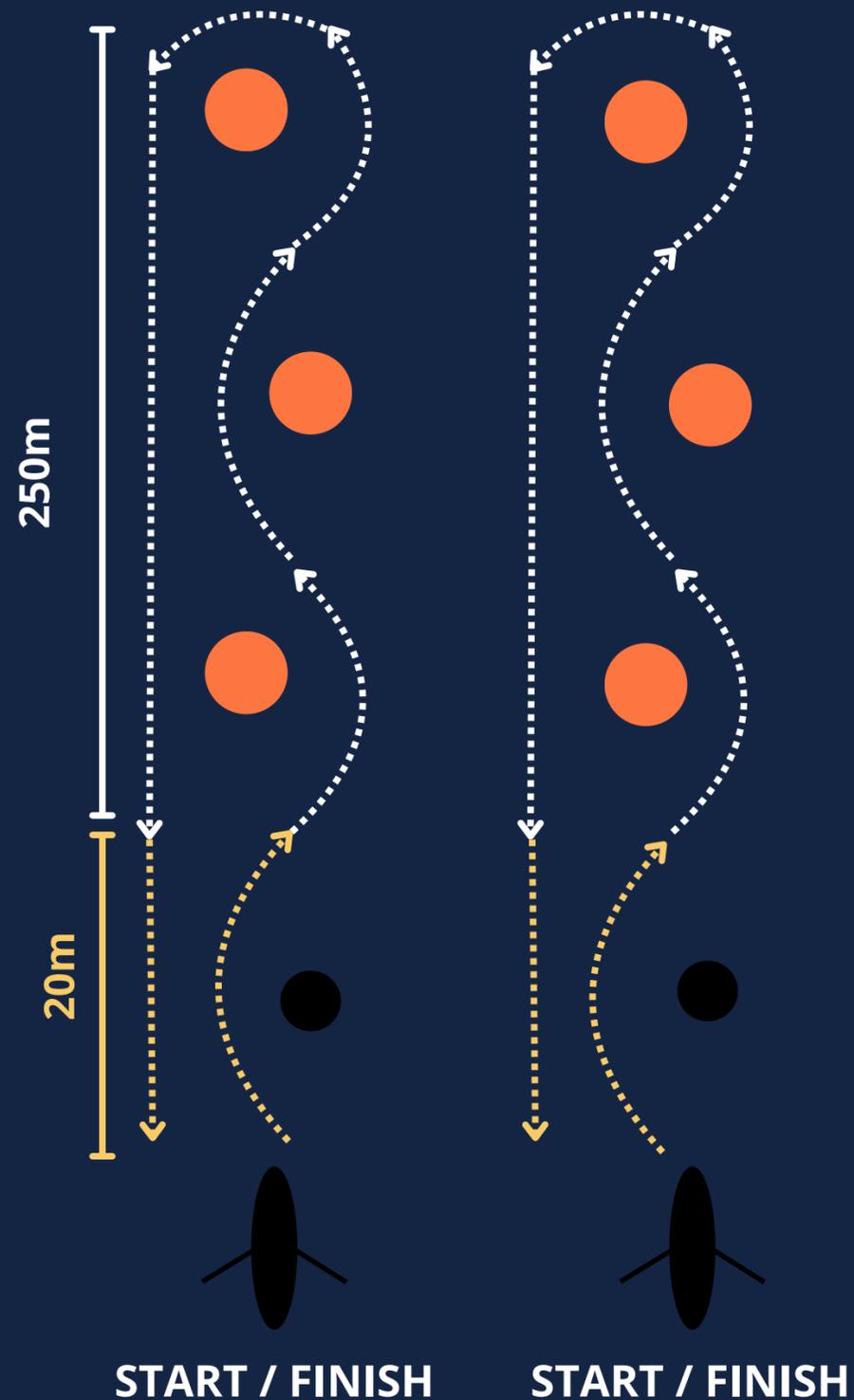
Duello

PER LA FASE DI DUELLO, IL TIMER PARTE QUANDO L'ARBITRO DÀ IL VIA E SI FERMA QUANDO UN MEMBRO DELL'EQUIPAGGIO PREME IL PULSANTE D'ARRIVO.



IL PERCORSO

DUELLO



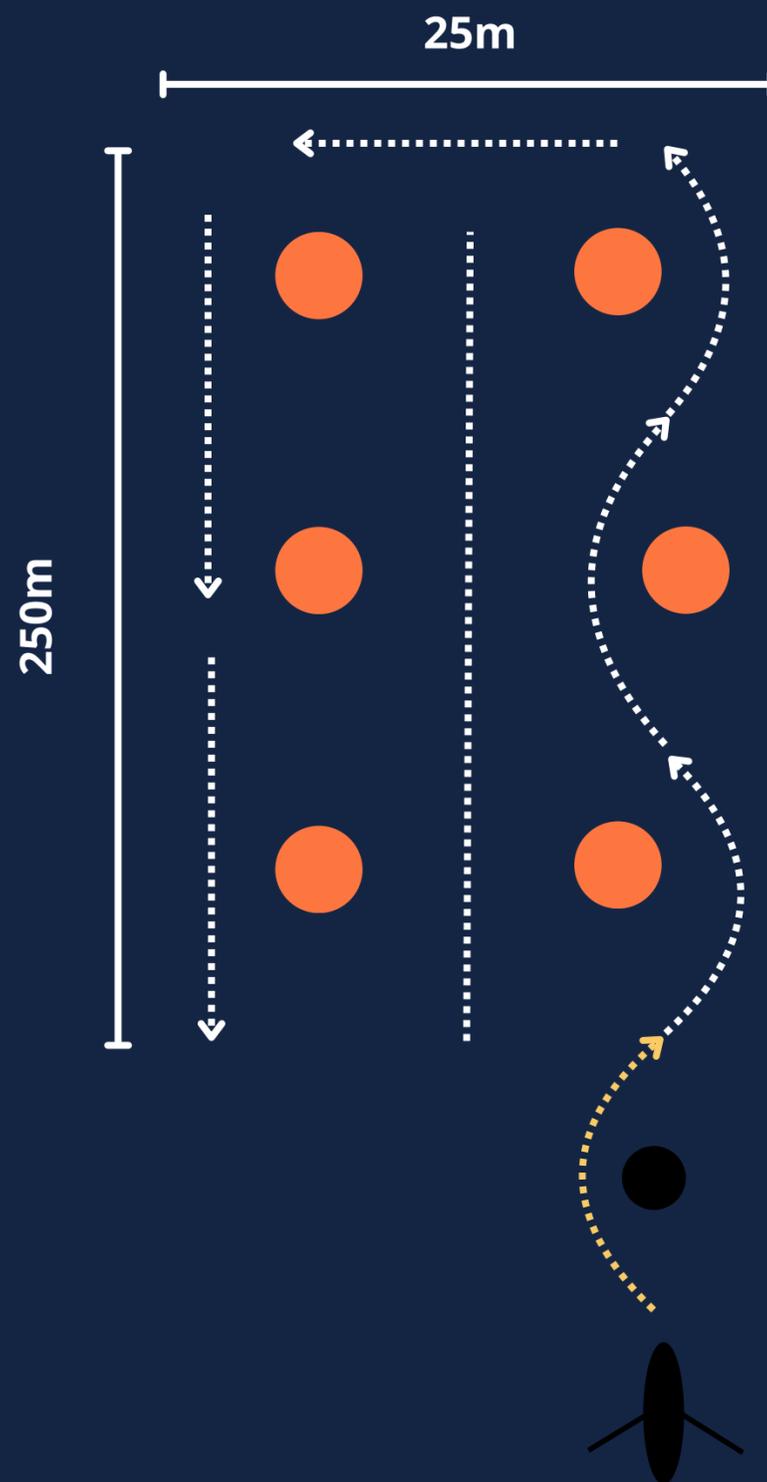
AL SEGNALE DELL'ARBITRO, I DUE VOGATORI PARTONO LUNGO IL PERCORSO. INIZIANO FACENDO UNO SLALOM SULLA SPIAGGIA E POI SALGONO SULLA LORO BARCA. UNA VOLTA A BORDO DELLA LORO BARCA, ESEGUONO UNO SLALOM INTORNO A TRE BOE, PASSANDO A DESTRA DELLA PRIMA BOA. UNA VOLTA RAGGIUNTA LA TERZA BOA, SI GIRA E SI TORNA INDIETRO IN LINEA RETTA VERSO LA SPIAGGIA. APPENA RAGGIUNTA LA SPIAGGIA, I VOGATORI SCENDONO DALLE LORO BARCHE E SI LANCIANO VERSO IL TRAGUARDO.



IL PERCORSO

TIME TRIAL

QUANDO L'ARBITRO DÀ IL SEGNALE, IL VOGATORE PARTE LUNGO IL PERCORSO. PRIMA FA UNO SLALOM LUNGO LA SPIAGGIA E POI SALE SULLA SUA BARCA. HA FATTO UNO SLALOM INTORNO A TRE BOE, PASSANDO A DESTRA DELLA PRIMA. ALLA TERZA BOA, IL VOGATORE SI SPOSTA PARALLELAMENTE ALLA SPIAGGIA FINO ALLA SECONDA LINEA DI BOE. L'ATLETA TORNA QUINDI SULLA SPIAGGIA, PASSANDO A SINISTRA DELLE TRE BOE. UNA VOLTA ARRIVATI ALLA SPIAGGIA, IL VOGATORE SCENDE DALLA BARCA E CORRE VERSO IL TRAGUARDO.



COME PROCEDERE ?



IDENTIFICARE LA PISCINA E PROVARE L'ATTREZZATURA

VENIRE A PROVARE L'ATTREZZATURA E LA BANCHINA IL GIORNO PRIMA VI AIUTERÀ A ORIENTARVI, POICHÉ NON È POSSIBILE PROVARE L'IMBARCAZIONE PRIMA DELLA GARA IL GIORNO DELLA REGATA.

RISCALDAMENTO

RISCALDAMENTO A TERRA. SONO DISPONIBILI ERGOMETRI E UN'AREA PER LA CORSA.

PREPARAZIONE DELLA BARCA

5 MINUTI PRIMA DELL'INIZIO DELLA GARA, È NECESSARIO RECARSI ALLA PROPRIA IMBARCAZIONE PER SISTEMARE I REMI E REGOLARE IL BLOCCO DEI PIEDI.

ANDARE ALLA PARTENZA

RECARSI ALLA PARTENZA 3 MINUTI PRIMA PER PRENDERE POSTO SOTTO L'ARCO DI PARTENZA.

COME PROCEDERE ?



LA REGATA È FINITA

I PREMI SARANNO ASSEGNATI ALLA FINE DELLA GIORNATA.

PASSARE AL TURNO SUCCESSIVO

- O SI È PASSATI AL TURNO SUCCESSIVO E CI SI DEVE PREPARARE PER IL PROSSIMO.
- OPPURE SIETE FUORI E POTETE GODERVI L'ATMOSFERA.

RIPRENDERE I REMI IN BARCA

UNA VOLTA TERMINATA LA GARA, I REMI DEVONO ESSERE RECUPERATI.

BARCA IN ACQUA

IL TEAM PORTA LA BARCA IN ACQUA E LA POSIZIONA DI FRONTE ALLA PRIMA BOA

SUGGERIMENTI

SCENDERE DAL DOPPIO

IN UN DOPPIO, SI CONSIGLIA CHE IL VOGATORE NEL NUOTO PARTA SOTTO L'ARCO E CHE IL VOGATORE A PRUA SCENDA PER ANDARE VERSO IL PULSANTE D'ARRIVO.



IMBARCARE A DOPPIA MANO

NELLE GARE A DUE MANI, IL VOGATORE CHE NON PARTE SOTTO L'ARCO ASPETTA ACCANTO ALLA BARCA, NON DENTRO.



PORTATE I CONTENUTI DELLA VOSTRA BARCA

PORTARE CON SÉ IL PROPRIO TEAM DI SUPPORTO SIGNIFICA ESSERE PIÙ COORDINATI DURANTE L'IMBARCO E LO SBARCO. INOLTRE, I MEMBRI DEL TEAM POSSONO DARE INDICAZIONI PER AIUTARE A GUIDARE I REMATORI.

