

World Rowing coastal module

Hajók méretei:

- **C1x/Solo:** 6,0 m, min. 35 kg, min. szélesség 0,75 m
- **C2x:** 7,5 m, min. 60 kg, min. szélesség 1,0 m
- **C4x+:** 10,7 m, min. 130 kg, min. szélesség 1,3 m

Beállítások:

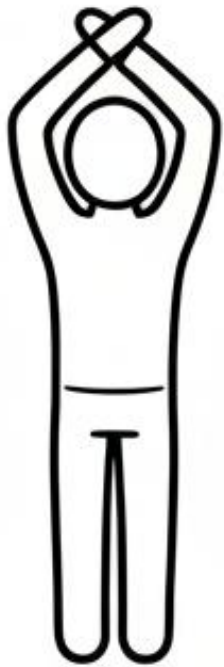
	Javasolt méret	Eltérés
Fesztáv	158cm	±1cm
magasság	C18cm/max	-
különbség	1 cm vagy több	±0,5cm
Dőlés szög	5°	±1°
Oldal irányú dőlés	0,5°	±0,5°
Lábtartó szög	~42°	±2°

Irányítás/segítők/protokoll:

- 1 Női-1 Férfi -> +1 segítő időjárás függvényében-> megváltozott feladatkörök
- Hajók vetésforgóban cserélődnek TT(7) és Ko(3-3) esetén is
- Kb 4-6 perc a hajó teljeskörű felkészítésére (beállítás, takarítás stb.), **LASSÍTS LE, HA A DOLGOK TÚL GYORSAN TÖRTÉNNEK KÖRÜLÖTTED.**
- Start-1'-> „ Put the boat on the water” -> általában a nagy hullám után start
- Beszállás: Open gate (pl.: Preil Vivi) / Close gate(Magdalena Lobnig)
- Amíg nincs „GO” addig lehet jelezni a hajó baját



A **spotter** karjelzései:



STOP



EGYENES



JOBBRA



BALRA

Coastal formátumok:

- **Endurance:** 4-6km/20-40perc
- **Túra:** akár több napos esemény
- **Beach sprint:** első esemény 2015 Olaszország,
verseny időtartama 2'30"-3'30"

Hajó kapitányának feladatai/felelőssége (RULE62):

- 1.A hajó és a legénység biztonságáért felel**
- 2.Dönt a manőverekről, útvonalról és sebességről**
- 3.Felel a vízi közlekedési szabályok betartásáért**
- 4.Köteles elkerülni az ütközést, még akkor is, ha elvileg neki van elsőbbsége**
- 5.Vészhelyzetben ő dönt a mentésről, kommunikációról, part megközelítéséről**
- 6.Edzésen az edzőmotoros kapitánya felelős a sportolók biztonságáért**

Tengeri szabályok:

- **Folyókon/tavakon:** irányított, kétirányú sávos forgalom (mint közúton).
- **Tengeren:** nyílt, többirányú, szabad forgalom, ahol minden hajónak önállóan kell felismernie és elkerülnie az ütközésveszélyt. Nem evezős sportoló vagy hanem hajó!

Tengeri közlekedés legfontosabb szabályai

- **Jobbról jövőnek van elsőbbsége**
- **Szemből közeledve mindkét hajó jobbra tér ki**
- **A vitorlás elsőbbséget élvez a motorossal szemben**
- **A korlátozottan irányítható hajónak mindig elsőbbsége**
- **Tarts folyamatos megfigyelést (vizuális + hang + műszeres)**
- **A kitérő manőver legyen határozott és jól látható**
- **Ködben, rossz látási viszonyban adj hangjelzéseket (síp, kürt, stb.)**

A verseny fázisai:

- Futás és beszállás: 6%
- Szlalom evezés: 42%
- 180 fokos fordulás: 5%
- Visszaevezés: 41%
- Kiszállás és futás: 6%

Fiziológiai igénybevétel:

- **A felnőtt nemzetközi szinten a futamok jellemzően 2:20 és 3:10 közötti időtartamúak.**
- **Bár az anaerob kapacitás fontos, az aerob anyagcsere továbbra is a meghatározó energiarendszer – különösen a futamok közötti regeneráció miatt.**
- **A sífutás sprintszámai és a hegyi kerékpározás számítanak az egyik legközelebbi párhuzamnak.**

	Beach sprint	2000m klasszik
Aerob	50-70%	70-80%
Anaerob	50-30%	30-20%

time trial I.	1.	2.	3.	4.	ave	etalon=CW1X	e=u19cmix2x
CM1x	02:30,9	02:34,6	02:35,3	02:38,3	02:34,8	90,25	99,57
CW1X	02:49,3	02:51,8	02:51,8	02:53,1	02:51,5	100,00	110,32
CMix2X	02:21,5	02:22,1	02:22,6	02:23,9	02:22,5	83,10	91,69
U19 CM1x	02:30,2	02:31,3	02:31,6	02:34,6	02:31,9	88,58	97,72
U19CW1X	02:55,6	02:58,4	02:59,3	03:00,2	02:58,4	104,01	114,75
U19Cmix2X	02:34,1	02:35,0	02:35,5	02:37,2	02:35,5	90,64	100,00

Surf Zone: Hullámtörés 3 zónája

7 World Rowing Coastal Race Module - Race Technique - Phases of Beach Sprint and Endurance

www.youtube.com - A teljes képernyős nézetből való kilépéshez nyomja le a következőt: Esc

Surf Zone



Deep

Break

Soup

THINK SAFETY

Always have the bow facing the waves.

Watch out for the 1 in 100 wave



Waves start out at sea and have a circular orbit

As waves approach the shore friction slows the base of the wave

This causes the orbit to become elliptical

Until the top of the wave breaks over

The sea bed is rough and acts as a source of FRICTION

Water SWASHES up the beach

Water from a previous wave returns to the sea as BACKWASH

BEACH

0:52 / 34:12 - Surf Zone

YouTube

Szörfözés:

- Hajót egyenesben tartani
- Szükség esetén gyorsítani/lassítani/megállni

11 World Rowing Coastal Module - Technique - Watership Skills

4. Surfing beach waves

A: CONTROLLED SURF



✓ Wave is behind stern & boat is flat

B: WHEN THE WAVES ARE TOO BIG FOR YOUR CREW'S SKILL

SAFETY: Crew should use shafts to stall the boat and let the wave pass



Boat up ending

✓ Come in between a small set of waves, at the same speed as the waves

✗ Wave is overtaking boat, starts to lift stern & bows dive

18:59 / 23:43 • Surfing Beach Waves

YouTube

Edzői feladatok:

- Annak mérlegelése, hogy a sportolók képessége megfelelő e az adott vízviszonyokhoz
- Edzés előtt kockázatelemzést végezni, majd annak függvényébeni döntéshozatal
- „zero risk” nem létezik, helyszín felmérése-> kockázat elemzés elvégzése
- Vízfelszín alatti kövek bójával való megjelölése
- Pályaválasztás KO fázisnál jobb idő esetén, start-10’
- „challenge”-elni, ha kell egyből futam után 5’belül