

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 713 Lokálne sústredenie L. Mara 5
TRÉNER	Marián Babjak, Peter Oršula
TERMÍN	5.5.2018

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Zuzana Ursínyová	OPT
2	Juraj Ursíny	OPT
3	Matúš Lihotský	OPT
4	Sofia Gemzická	OPT
5	Melisa Gemzická	OPT
6	Tereza Bartánusová	OPT
7	Dominik Vyoral	L47
8	Alexander Miškov	L47
9	Michaela Pačinová	L47
10	Jakub Oršula	L47
11	Alicia Esteves	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

5.5.2018

10:00-11:00- príprava lodí

11:00-13:30- teória, nácvik techniky na brehu, hry

13:30-14:00 - obed

14:00-16:30- technika jazdy stupačku a zad'ák

16:30-17:00- vyhodnotenie tréningu, zbalenie lodí a uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Po príprave lodí sme sa s Optimistami venovali teoretickej príprave, prebrali sme si základné pravidlá, postup pri štarte, princíp pretekania na trati trojuholník, princíp a technika jazdy proti vetru a po vetre. V slabom vetre sme vyplávali na vodu na praktický tréning prvej stupačky. Po zoslabnutí vetra sme odišli na breh na obednú prestávku. Popoludní vietor zosilnel a preveril dôkladne zručnosti nováčikov na stupačke. Postupne so silami odpadávali až na vode zostala iba Zuzka, Terezka a Alicia. S nimi sme sa pustili do tréningu obratov a hálz v silnom vetre. Po prevrátení Terezky sme v tréningu pokračovali v dvojici. K záveru tréningu zvládali halzy v silnom vetre obe, aj Zuzka aj Alicia.

Laser 4.7 sa zamerali na zdokonaľovanie ovládania lode pri obratoch na stupačky a zadný vietor, zastavenie lode na štartovej čiare a rozbeh lode s miesta.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ

5.5.2018

OBLAČNOSŤ

Polojasno

TEPLOTA

22 °C

VIETOR

0-3 m/s, 3-10 m/s

V Liptovskom Mikuláši 5.5.2018

Marián Babjak