

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	LS Stred XII
TRÉNER	Miriám Babjaková, Matej Brestovský
TERMÍN	12.-13.07.2014

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Michaela Pačinová	OPT
2	Viktor Mika	OPT
3	Alexander Miškov	OPT
4	Daniel Hollý	OPT
5	Vyoral Dominik	OPT
6	Neczli Rastislav	L4,7

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

12.7.2014

10:00-11:00 – príprava lodí, podanie prihlášok, nástup pretekárov

11:00- 11:30- príprava na vodu

11:30-16:30- pretekanie na vode

16:30-17:30- uloženie materiálu, neskorý obed

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

13.7.2014

10:00-10:30 – Príprava lodí

10:30- 15:30- pretekanie na vode

15:30- 17:00- rozoberanie situácií na vode, oboznámenie sa s podávaním protestu, kúpanie sa, hry, vyhlásenie výsledkov

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Tréning sme spojili s pretekmi Fiving cup 3. V sobotu sme odjazdili 4 rozjazdy v peknom vetre 7-4m/s. Poradia v jednotlivých rozjazdách sa každou rozjazzdou menili. Veľkú pochvalu si určite zaslúži Dominik, ktorý bol na prvých pretekoch a v štvrtej rozjazde doslova zahviedil. Už na prvú bójku prišiel s náskokom viac ako pól bójky a tento náskok si Dominik udržal až do cieľa. ☺ Budúci tréning zameriame najmä na štarty, pretože tie robia našim optimistom najväčší problém. Aj keď na teórii bez problémov určia ktorá strana štartovej strany, ešte nerozumejú ako sa tieto nadobudnuté znalosti dajú použiť v praxi. Preto sa zameriame na určenie zvýhodnenej štartovej strany a štart z čiary. Dankovi sa tiež zo začiatku veľmi pekne darilo, avšak len po prvú polovicu stúpačky, pretože postupne sa prestával sústrediť a tak si občas postál proti vetru až po kým sa opäť nepozrel do plachty a neodpadol. V nedeľu sme odjazdili opäť pekné 4 rozjazdy avšak v trochu slabšom vetre 5-3 m/s. Za nedeľný tréning musím pochváliť Vikiho, ktorý sa počas rozjázdu po celý čas pekne sústredil, čo sa odrazilo aj na jeho výsledkoch a tak z 4 rozjázdu 3 vyhral. Avšak v jednej rozjazde neotočil trestné otočky za porušenie pravidla 11 a tak na neho Miška podala na

brehu protest, ktorý vyhrala. Z toho dôvodu Vikiho v celkovom poradí predbehol Sašo. Na treťom mieste sa umiestnil Dominik a ako štvrtý sa umiestnil Danko. Na poslednom piatom mieste sa umiestnila Miška, pretože s nami jazdila len počas nedeľňajšieho tréningu. Počas tréningu s nami trénoval aj Rast'o na laseri 4,7 s ktorým sme sa zamerali na prácu s bavlnkami počas stúpania proti vetru a techniku obratu a halz. V podobnom tréningu s Rast'om budeme pokračovať aj na ďalšom tréningu aby si pohyby zautomatizoval.