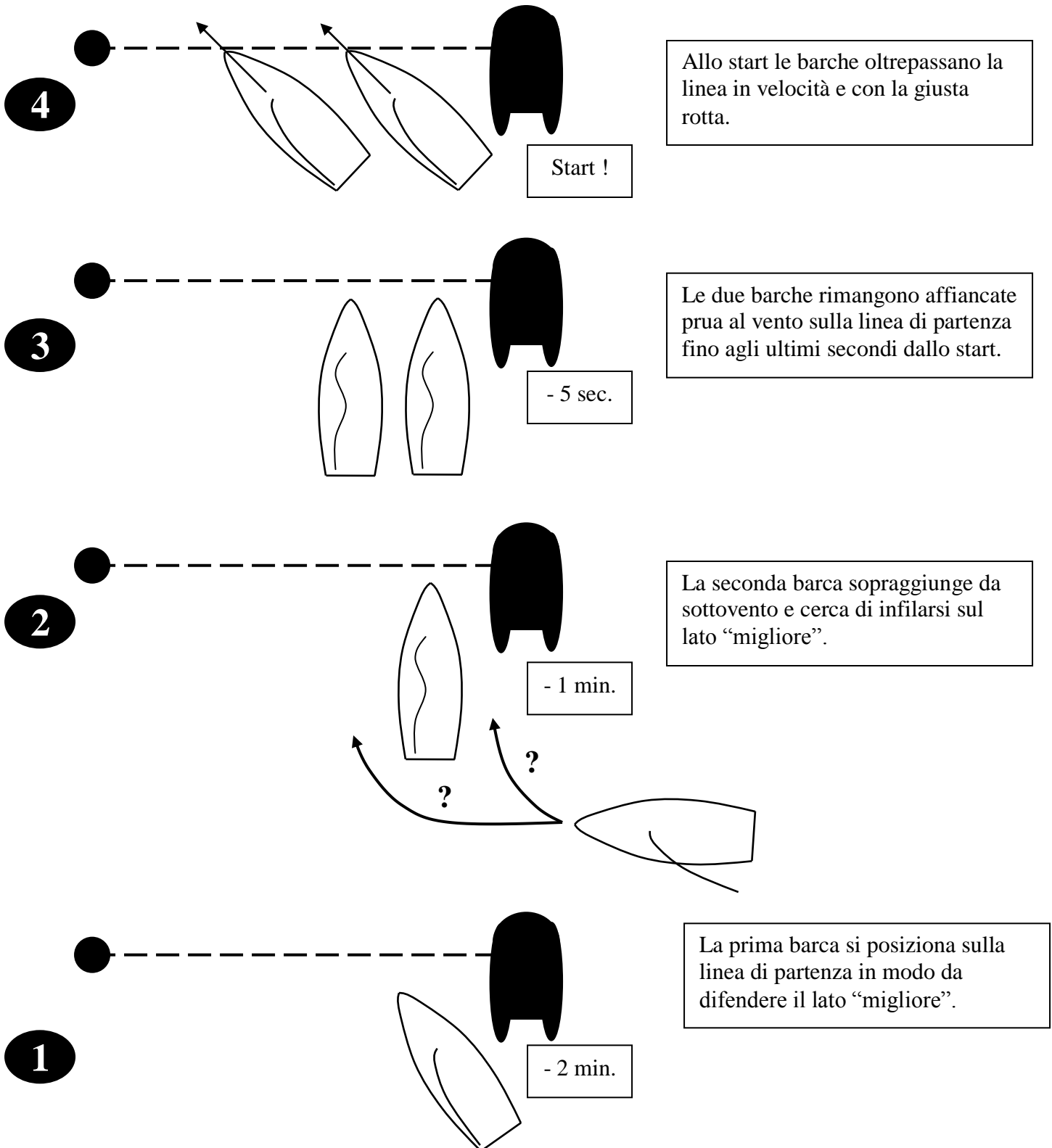



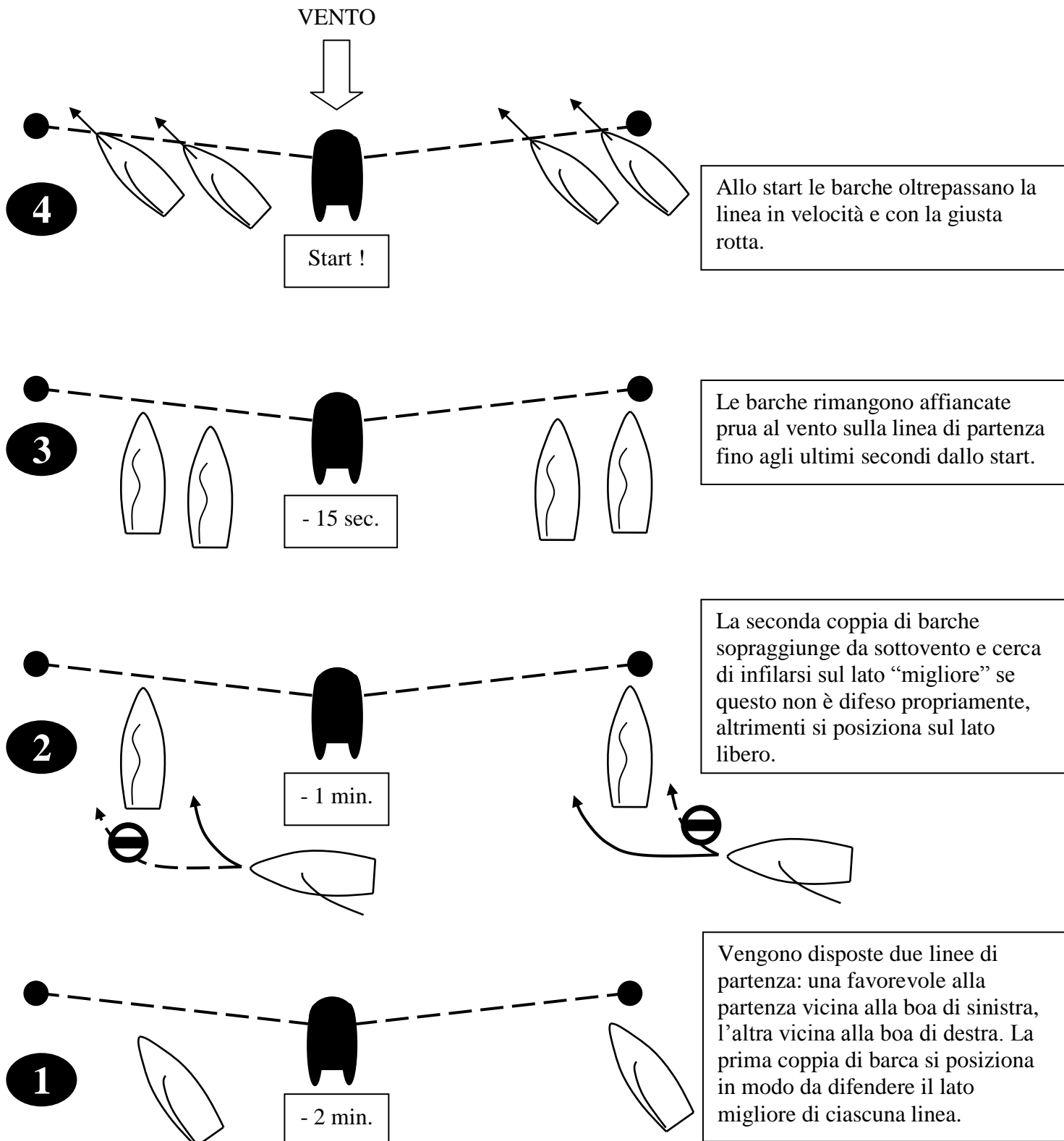
Titolo: Migliorare la partenza - Avanzato	Autore: Alessandro Sartorelli	
Genere: Scheda di allenamento Livello: Avanzato	Data pubblicazione: 05/12/2008	

La pratica a coppie: Difesa della posizione sull'allineamento singolo



<p>Titolo: Migliorare la partenza - Avanzato</p> <p>Genere: Scheda di allenamento</p> <p>Livello: Avanzato</p>	<p>Autore: Alessandro Sartorelli</p> <p>Data pubblicazione: 05/12/2008</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

La pratica a coppie: Difesa della posizione su doppio allineamento




Allo start le barche oltrepassano la linea in velocità e con la giusta rotta.

Le barche rimangono affiancate prua al vento sulla linea di partenza fino agli ultimi secondi dallo start.

La seconda coppia di barche sopraggiunge da sottovento e cerca di infilarsi sul lato "migliore" se questo non è difeso propriamente, altrimenti si posiziona sul lato libero.

Vengono disposte due linee di partenza: una favorevole alla partenza vicina alla boa di sinistra, l'altra vicina alla boa di destra. La prima coppia di barca si posiziona in modo da difendere il lato migliore di ciascuna linea.

<p>Titolo: Migliorare la partenza - Avanzato</p> <p>Genere: Scheda di allenamento</p> <p>Livello: Avanzato</p>	<p>Autore: Alessandro Sartorelli</p> <p>Data pubblicazione: 05/12/2008</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

La pratica a coppie: Match Race

