

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΝΑΥΤΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΙΓΙΟΥ «Ο ΠΟΣΕΙΔΩΝ»

**Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 2022**

**ILCA 4**

05 – 09 / 9 / 2022

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΛΟΥ**

Η σημειογραφία [NP] σημαίνει ότι για τον κανόνα που επισημαίνεται, δεν μπορεί να υποβληθεί ένσταση από σκάφος. Αυτό αλλάζει τον Κανόνα 60.1(a).

Η σημειογραφία [SP] σημαίνει ότι για τον κανόνα που επισημαίνεται μπορεί να εφαρμοστεί μια σταθερή ποινή (standard penalty) από την επιτροπή αγώνων ή την τεχνική επιτροπή χωρίς ακρόαση. Αυτό αλλάζει τους Κανόνες 63.1 και A5.

**1. ΚΑΝΟΝΕΣ**

1.1 Η διοργάνωση θα διέπεται από τους κανόνες όπως αυτοί ορίζονται στους «Κανόνες Αγώνων Ιστιοπλοΐας (RRS) 2021-2024»

1.2 Οι κανόνες της κλάσης ILCA 4.

1.3 Οι διατάξεις της Εθνικής Αρχής.

1.4 Οι διατάξεις του αγωνιστικού προγράμματος της Ε.Ι.Ο.

1.5 [DP] Ο Κανόνας 40.1 εφαρμόζεται καθ' όλη τη διάρκεια παραμονής στο νερό.

1.6 Σε περίπτωση αντίφασης μεταξύ Προκήρυξης και Οδηγιών Πλού, υπερισχύουν οι Οδηγίες Πλου. Αυτό αλλάζει τον Κανόνα 63.7.

**2. ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Λόγω του αυστηρού επιδημιολογικού πρωτοκόλλου όλες οι επικοινωνίες πριν, κατά την διάρκεια και μετά το τέλος του αγώνα θα γίνονται ΜΟΝΟ ηλεκτρονικά μέσω της επίσημου ηλεκτρονικού πίνακα ανακοινώσεων στην ιστοσελίδα: [www.racingrulesofsailing.org/documents/3762/event](http://www.racingrulesofsailing.org/documents/3762/event).

**3. ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΛΟΥ**

3.1 Κάθε αλλαγή στις οδηγίες πλου θα ανακοινώνεται στον επίσημο ηλεκτρονικό πίνακα ανακοινώσεων μέχρι ώρα 09:00πμ της ημέρας στην οποία θα τεθεί σε εφαρμογή.

3.2 Αλλαγές στο πρόγραμμα των αγώνων θα ανακοινώνονται στον επίσημο ηλεκτρονικό πίνακα ανακοινώσεων μέχρι ώρα 20:00 της προηγούμενης ημέρας από αυτήν που θα τεθούν σε εφαρμογή.

**4. ΣΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΣΤΕΡΙΑ**

4.1 Σήματα στη στεριά θα επιδεικνύονται στον ιστό στην προβλήτα του Ν.Ο.ΑΙΓΙΟΥ.

4.2 Όταν ο Απαντητικός Επισείων ΑΡ επιδεικνύεται με δύο ηχητικά στη στεριά σημαίνει «Η ιστιοδρομία αναβάλλεται. Το προειδοποιητικό σήμα δεν θα δοθεί νωρίτερα από 30 λεπτά μετά την υποστολή του ΑΡ». Αυτό αλλάζει τα Σήματα Αγώνων.

## **5. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ**

5.1 Τα κορίτσια θα αγωνιστούν σε ξεχωριστό στόλο.

5.2 Τα αγόρια θα αγωνιστούν σε 2 στόλους (λευκό και κίτρινο).

5.3 Για τα αγόρια:

- i. Ο αρχικός διαχωρισμός σε στόλους θα γίνει από την Επιτροπή Αγώνα την Δευτέρα 5/9/2022, μετά την ολοκλήρωση των δηλώσεων. Οι στόλοι θα αναρτηθούν στον επίσημο πίνακα ανακοινώσεων μέχρι τις 21:00 της ίδιας ημέρας.
- ii. Ο διαχωρισμός των στόλων για τις επόμενες μέρες θα ανακοινώνεται πριν από τις 09:00 της ημέρας για την οποία θα ισχύει. Οι αγώνες θα περιλαμβάνουν μία φάση.
- iii. Μετά το τέλος των ιστιοδρομιών κάθε αγωνιστικής ημέρας, εάν έχει ολοκληρωθεί ίσος αριθμός ιστιοδρομιών για όλους τους στόλους, η επιτροπή αγώνων θα ορίσει τους νέους στόλους με βάση τα αποτελέσματα της γενικής κατάταξης. Ο διαχωρισμός θα γίνει ως ακολούθως:

- 1ο σκάφος στον λευκό στόλο
- 2ο σκάφος στον κίτρινο στόλο
- 3ο σκάφος στον κίτρινο στόλο
- 4ο σκάφος στον λευκό στόλο
- 5ο σκάφος στον λευκό στόλο
- 6ο σκάφος στον κίτρινο στόλο
- 7ο σκάφος στον κίτρινο στόλο
- 8ο σκάφος στον λευκό στόλο

και με τον ίδιο τρόπο τα υπόλοιπα σκάφη της γενικής κατάταξης.

- iv. Εάν μετά το τέλος των ιστιοδρομιών κάθε αγωνιστικής ημέρας δεν έχει ολοκληρωθεί ίσος αριθμός ιστιοδρομιών για όλους τους στόλους των αγοριών, τότε η επιτροπή αγώνων θα ορίσει μεν τους νέους στόλους για την επόμενη αγωνιστική ημέρα με βάση το άρθρο 5.3 iii, αλλά θα γίνει όπως περιγράφεται παρακάτω:

Η γενική κατάταξη των σκαφών των αγοριών (για τις ανάγκες του διαχωρισμού των στόλων) θα γίνει λαμβάνοντας υπόψη τον ελάχιστο αριθμό ιστιοδρομιών στον οποίο αγωνίστηκαν όλοι οι στόλοι. Για τους στόλους με περισσότερες ιστιοδρομίες από αυτόν το αριθμό δεν θα ληφθούν υπόψη οι επιπλέον ιστιοδρομίες.

- v. Ο διαχωρισμός των στόλων θα γίνεται με βάση την βαθμολογία των σκαφών που θα είναι διαθέσιμη στις 21:00 κάθε ημέρας, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα εκκρεμών ενστάσεων ή αιτήσεων αποκατάστασης.

## **6. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ**

<b>ΗΜΕΡΑ</b>	<b>ΩΡΑ</b>	
<b>ΣΑΒΒΑΤΟ, 03/9/2022</b>	23:59	Λήξη Υποβολής Δηλώσεων Συμμετοχής
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ, 05/9/2022</b>	10:00 – 18:00	Έλεγχος Εξοπλισμού / Σφράγισμα Πανιών
<b>ΤΡΙΤΗ, 06/9/2022</b>	12:00	Προειδοποιητικό Σήμα 1 <sup>ης</sup> Ιστιοδρομίας
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ, 07/9/2022</b>	Θα Ανακοινωθεί	Προειδοποιητικό Σήμα 1 <sup>ης</sup> Ιστιοδρομίας
<b>ΠΕΜΠΤΗ, 08/9/2022</b>	Θα Ανακοινωθεί	Προειδοποιητικό Σήμα 1 <sup>ης</sup> Ιστιοδρομίας
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, 09/9/2022</b>	Θα Ανακοινωθεί	Προειδοποιητικό Σήμα 1 <sup>ης</sup> Ιστιοδρομίας

Έχουν προγραμματιστεί έντεκα (11) ιστιοδρομίες. Δεν θα διεξαχθούν περισσότερες από τέσσερις (4) ιστιοδρομίες ανά αγωνιστική ημέρα. Την τελευταία ημέρα της κάθε διοργάνωσης, δεν θα δοθεί προειδοποιητικό σήμα μετά τις **16:00**.

## **7. ΣΗΜΑΤΑΤΩΝ ΚΛΑΣΕΩΝ**

7.1 Τα σήματα των κλάσεων θα είναι:

- ILCA 4 αγόρια, λευκός στόλος: Λευκή σημαία με σήμα κλάσης
- ILCA 4 αγόρια, κίτρινος στόλος: Κίτρινη σημαία με σήμα κλάσης
- ILCA 4 κορίτσια: Πράσινη σημαία με σήμα κλάσης

7.2 Στον κίτρινο στόλο σκαφών, θα δοθεί μια χρωματιστή λωρίδα η οποία θα πρέπει να δεθεί στην κορυφή του πανιού.

## **8. ΠΕΡΙΟΧΗ ΙΣΤΙΟΔΡΟΜΙΩΝ**

Οι ιστιοδρομίες θα διεξαχθούν στον όρμο του Αιγίου

## **9. ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ-ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ**

9.1 Οι διαδρομές των ιστιοδρομιών θα είναι σύμφωνα με το παράρτημα Α.

9.2 Η Επιτροπή Αγώνων, πριν το προπαρασκευαστικό σήμα κάθε ιστιοδρομίας, θα επιδεικνύει πίνακα με την σήμανση της διαδρομής που θα χρησιμοποιηθεί. Αυτό αλλάζει τον Κανόνα 27.1.

9.3 Εάν ένα σκάφος δεν τερματίσει μέσα σε 15 λεπτά αφού το πρώτο σκάφος πλεύσει τη διαδρομή και τερματίσει, θα βαθμολογηθεί DNF χωρίς ακρόαση. Αυτό αλλάζει τους κανόνες 35, A4 και A5.

## **10. ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΡΟΦΗΣ**

10.1 Τα σημεία στροφής 1 και 2 θα είναι φουσκωτές κυλινδρικές σημαδούρες χρώματος κίτρινου.

10.2 Τα σημεία στροφής 3s/r και 4s/r θα είναι φουσκωτές πυραμιδοειδείς σημαδούρες χρώματος κίτρινου.

## **11. ΕΚΚΙΝΗΣΗ**

11.1 Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τον Κανόνα 26.

11.2 Η νοητή γραμμή εκκίνησης θα είναι ιστός με κίτρινη σημαία (R.C.) στο δεξί άκρο πάνω στο σκάφος της επιτροπής αγώνων και ιστός με πορτοκαλί σημαία σε σημαδούρα στο αριστερό άκρο.

11.3 [DP] Τα σκάφη των οποίων το προειδοποιητικό σήμα δεν έχει δοθεί πρέπει να αποφεύγουν την περιοχή της εκκίνησης κατά τη διάρκεια της διαδικασίας εκκίνησης άλλων ιστιοδρομιών.

11.4 Ένα σκάφος που δεν εκκινεί εντός 4 λεπτών μετά το σήμα της εκκίνησης του, θα βαθμολογείται ως DNS χωρίς ακρόαση. Αυτό τροποποιεί τον Κανόνα A4 και A5.

11.5 Όταν οι συνθήκες ανέμου ή θαλάσσης δεν είναι ιδανικές, το σκάφος της Επιτροπής Αγώνων, μπορεί να χρησιμοποιήσει μηχανή προκειμένου να διατηρήσει τη θέση του.

## **12. ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΣΚΕΛΟΥΣ ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ**

12.1 Η Επιτροπή Αγώνων για να αλλάξει το επόμενο σκέλος της διαδρομής θα:

- (α) ποντίσει ένα νέο σημείο, το οποίο θα είναι φουσκωτή σημαδούρα χρώματος πορτοκαλί, ή
- (β) θα μετακινήσει την γραμμή τερματισμού ή
- (γ) θα μετακινήσει κάποιο από τα σημεία της πόρτας της διαδρομής.

12.2 Αν ποντιστεί ένα νέο σημείο τότε το αρχικό σημείο θα αφαιρεθεί το ταχύτερο δυνατόν.

12.3 Σε περίπτωση αλλαγής του νέου σημείου, θα ποντιστεί το αρχικό σημείο.

### **13. ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ**

13.1 Η νοητή γραμμή τερματισμού θα είναι ιστός με μπλε σημαία στο σκάφος επιτροπής στο αριστερό άκρο και ιστός με μπλε σημαία σε σημαδούρα στο δεξί άκρο.

13.2 [DP] Μετά τον τερματισμό τα σκάφη πρέπει να απομακρύνονται από την περιοχή των αγώνων ώστε να μην εμποδίζουν σκάφη που δεν έχουν τερματίσει.

13.3 Όταν οι συνθήκες ανέμου ή θαλάσσης δεν είναι ιδανικές, το σκάφος της Επιτροπής Αγώνων, μπορεί να χρησιμοποιήσει μηχανή προκειμένου να διατηρήσει τη θέση του.

### **14. ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΟΙΝΩΝ**

14.1 Θα εφαρμοστεί το Παράρτημα Ρ των κανόνων.

14.2 Ανακοινώσεις σχετικά με ενστάσεις από την επιτροπή αγώνων, την τεχνική επιτροπή ή την επιτροπή ενστάσεων, θα αναρτώνται στον ηλεκτρονικό πίνακα ανακοινώσεων για την ενημέρωση των αγωνιζομένων, σύμφωνα με τον Κανόνα 61.1(b).

### **15. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

15.1 Το χρονικό όριο για την υποβολή ενστάσεων είναι 60 λεπτά μετά τον τερματισμό του τελευταίου σκάφους στην τελευταία ιστιοδρομία της ημέρας ή την εγκατάλειψη των ιστιοδρομιών για την ημέρα από την επιτροπή αγώνων.

15.2 Οι ενστάσεις και αιτήσεις αποκατάστασης θα υποβάλλονται ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα: [https://www.racingrulesofsailing.org/protests?event\\_id=3762](https://www.racingrulesofsailing.org/protests?event_id=3762)

15.3 Όλες οι προγραμματισμένες διαδικασίες ακρόασης ενστάσεων θα ανακοινώνονται στους εμπλεκόμενους στην ιστοσελίδα: [www.racingrulesofsailing.org/schedules?event\\_id=3762](http://www.racingrulesofsailing.org/schedules?event_id=3762).

15.4 Σκάφος που αποδέχθηκε ποινή σύμφωνα με τον κανόνα 44.1 πρέπει να συμπληρώσει ένα έντυπο αποδοχής ποινής και να το υποβάλει ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα [https://www.racingrulesofsailing.org/penalty\\_reports?event\\_id=3762](https://www.racingrulesofsailing.org/penalty_reports?event_id=3762), πριν από το χρονικό όριο υποβολής ενστάσεων.

15.5 Τα σκάφη που έχουν τιμωρηθεί από την επιτροπή ενστάσεων για παράβαση του Κανόνα 42, θα ανακοινώνονται πριν από το χρονικό όριο υποβολής ενστάσεων στην ιστοσελίδα [https://www.racingrulesofsailing.org/penalties?event\\_id=3762&name=open-ilca-4](https://www.racingrulesofsailing.org/penalties?event_id=3762&name=open-ilca-4).

15.6 Όχι αργότερα από 30 λεπτά μετά το χρονικό όριο υποβολής ενστάσεων, θα ανακοινώνεται το πρόγραμμα και ο τόπος εκδικάσεων.

### **16. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

16.1 Πρέπει να ολοκληρωθούν 3 ιστιοδρομίες ώστε ο αγώνας να είναι έγκυρος.

16.2 Εάν ολοκληρωθούν λιγότερες από 4 ιστιοδρομίες η βαθμολογία ενός σκάφους θα είναι το σύνολο των βαθμών σε όλες τις ιστιοδρομίες.

16.3 Εάν ολοκληρωθούν 4 και πάνω ιστιοδρομίες, η βαθμολογία ενός σκάφους θα είναι το σύνολο των βαθμών του σε όλες τις ιστιοδρομίες, εξαιρουμένης της χειρότερης.

16.4 Θα ισχύσει το σύστημα χαμηλής βαθμολογίας, σύμφωνα με τον Κανόνα A.4

16.5 Η κατάταξη των σκαφών στις επιμέρους κατηγορίες εφόσον υπάρξουν θα προκύπτει από τη γενική κατάταξη.

16.6 Για τους στόλους των αγοριών, οι βαθμοί για τις ανάγκες του Κανόνα A5.2 θα υπολογίζονται με βάση τον αριθμό των σκαφών που συμμετέχουν στο πολυπληθέστερο στόλο των αγοριών.

## **17. [NP] ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

17.1 Σκάφη που χρειάζονται βοήθεια θα πρέπει να προκαλούν την προσοχή χρησιμοποιώντας την σφυρίχτρα τους ή τα χέρια τους. Η επιτροπή αγώνων διατηρεί το δικαίωμα να βοηθήσει σκάφη που κατά την κρίση της χρειάζονται βοήθεια, ανεξάρτητα από το αν το ζήτησαν ή όχι. Αυτό δε μπορεί να αποτελέσει αιτία για αίτηση αποκατάστασης σύμφωνα με τον κανόνα 62.1(α).

17.2 [DP] Ένα σκάφος που εγκαταλείπει μία ιστιοδρομία πρέπει να ειδοποιήσει την επιτροπή αγώνων το συντομότερο δυνατόν.

## **18. [DP] ΑΛΛΑΓΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ**

Αλλαγή κατεστραμμένου ή απολεσθέντος εξοπλισμού δεν θα επιτρέπεται χωρίς προηγούμενη έγκριση από την επιτροπή αγώνων. Αιτήσεις για αλλαγή θα υποβάλλονται στην επιτροπή αγώνων, το συντομότερο δυνατόν μέσω της ιστοσελίδας [https://www.racingrulesofsailing.org/equipment\\_substitutions?event\\_id=3762](https://www.racingrulesofsailing.org/equipment_substitutions?event_id=3762).

## **19. ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΚΑΤΑΜΕΤΡΗΣΗ**

Ένα σκάφος ή ο εξοπλισμός του μπορεί να ελεγχθεί οποιαδήποτε στιγμή για συμμόρφωση με τους κανονισμούς της κλάσεως και τις Οδηγίες Πλου. Στη θάλασσα ένα μέλος της τεχνικής επιτροπής ή της Επιτροπής Αγώνων μπορεί να υποδείξει σε ένα σκάφος άμεση μετακίνηση σε χώρο ελέγχου.

## **20. [DP] ΣΚΑΦΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ**

20.1 Τα σκάφη υποστήριξης πρέπει να δηλωθούν στη γραμματεία των αγώνων. Οι χειριστές είναι υπεύθυνοι για τις μετακινήσεις τους, πρέπει να φορούν το βραχιόλι ασφαλείας (quick -stop) που συνδέεται με το διακόπτη της μηχανής καθώς και να είναι κάτοχοι διπλώματος ταχυπλόου.

20.2 Τα σκάφη υποστήριξης θα πρέπει να παραμένουν υπήνεμα τουλάχιστον 70 μέτρα μακριά από την γραμμή εκκίνησης, από το προειδοποιητικό σήμα της ιστιοδρομίας μέχρι όλα τα σκάφη να εκκινήσουν την ιστιοδρομία.

20.3 Για να παρακολουθήσουν την ιστιοδρομία τα σκάφη υποστήριξης μπορούν να κινούνται γύρω από την περιοχή των αγώνων τουλάχιστον 70 μέτρα μακριά.

20.4 Σκάφος της επιτροπής αγώνων ή της επιτροπής ενστάσεων μπορεί να υποδείξει σε ένα σκάφος υποστήριξης να απομακρυνθεί. Σε αυτή την περίπτωση το εν λόγω σκάφος θα πρέπει να συμμορφωθεί άμεσα.

## **21. ΕΠΑΘΛΑ**

21.1 Έπαθλα θα δοθούν στους τρεις (3) πρώτους νικητές των Αγoriών και τους τρεις (3) πρώτους νικητές των Κοριτσιών σε κάθε κατηγορία.

21.2 Είναι στη διακριτική ευχέρεια του διοργανωτή ομίλου να απονείμει περαιτέρω έπαθλα.

## **22. ΑΠΟΚΗΡΥΞΗ ΕΥΘΥΝΗΣ**

Όλοι οι αθλητές-αθλήτριες αγωνίζονται σύμφωνα με το θεμελιώδη Κανόνα 3. Ο διοργανωτής Όμιλος και οι Επιτροπές δε φέρουν καμία απολύτως ευθύνη για οτιδήποτε συμβεί σε άτομα ή εξοπλισμό, τόσο στη στεριά όσο και στη θάλασσα κατά την διάρκεια του αγώνα. Η διοργανώτρια αρχή δεν αποδέχεται καμία ευθύνη για ζημία υλικών ή τραυματισμό ή θάνατο που δύναται να υποστεί κανείς από γεγονότα συναφή πριν, ή κατά την διάρκεια, ή μετά από την διοργάνωση.

### **23. ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

Όλα τα αγωνιζόμενα και συνοδευτικά σκάφη θα πρέπει να έχουν τουλάχιστον την προβλεπόμενη από την Ελληνική Νομοθεσία ασφαλιστική κάλυψη ευθύνης προς τρίτους.

### **24. ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ**

Η Γραμματεία Αγώνων θα είναι στις εγκαταστάσεις του Ν.Ο.ΑΙΓΙΟΥ

Τηλ.Επικ/νίας: 2691021231.

### **25. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΑ ΜΕΤΡΑ**

Σύμφωνα με τις οδηγίες της WS, τα μέτρα άμβλυσης επιπτώσεων που έχει δεσμευθεί ότι θα ακολουθήσει ο διοργανωτής πρέπει να ανακοινωθούν ως έχουν και να ενημερωθούν οι συμμετέχοντες, με ανάρτηση ηλεκτρονικά από την γραμματεία των αγώνων του ομίλου.

### **26. ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ**

#### **ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΝΣΤΑΣΕΩΝ (Ε.Ε.)**

Πρόεδρος: Μάριος Ζησιμάτος

Μέλη: Αλίνα Στρατηγίου

Νίκος Ταρσινός

Νίκος Παναγέας

#### **ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΓΩΝΩΝ (Ε.Α.)**

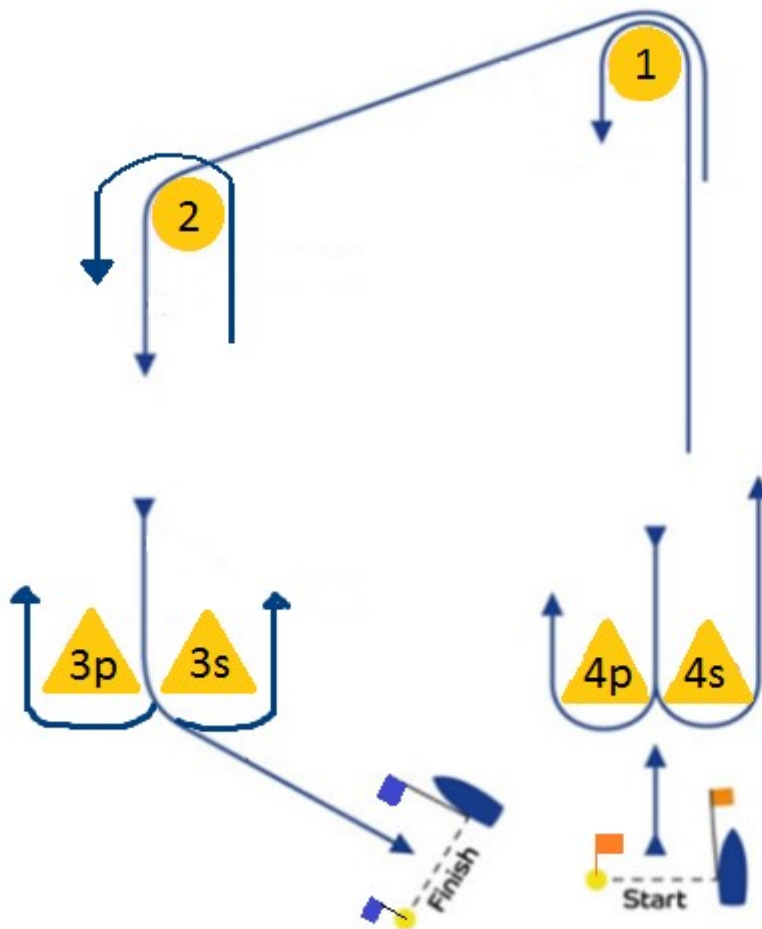
Πρόεδρος: Τάκης Νικηφορίδης

Έλενα Δημητρακοπούλου

Ηλίας Κατσόρχης

Παναγιώτης Αϊβάζογλου

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

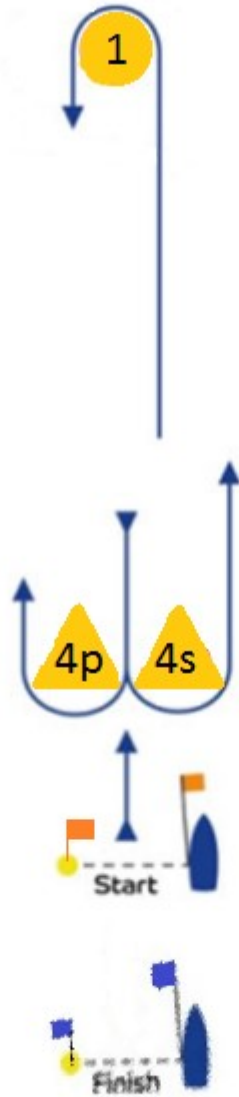


Ο2: Εκκίνηση (start) – 1 – 2 – 3s/3p – 2 – 3s – τερματισμός (finish)

Ι2: Εκκίνηση (start) – 1 – 4s/4p – 1 – 2 – 3s – τερματισμός (finish)

Ο3: Εκκίνηση (start) – 1 – 2 – 3s/3p – 2 – 3s/3p – 2 – 3s – τερματισμός (finish)

Ι3: Εκκίνηση (start) – 1 – 4s/4p – 1 – 4s/4p – 1 – 2 – 3s – τερματισμός (finish)



L2: Εκκίνηση (start) – 1 – 4s/4p – 1 –τερματισμός (finish)

L3: Εκκίνηση (start) – 1 – 4s/4p – 1 – 4s/4p – 1 – τερματισμός (finish)