



# ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ LASER 4,7 2020

15 –18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2020

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΛΟΥ

### 1. ΚΑΝΟΝΕΣ

1.1 Οι αγώνες θα διέπονται από τους κανόνες όπως αυτοί ορίζονται στους Κανόνες Αγώνων Ιστιοπλοΐας (RRS) 2017 – 2020

1.2 Οι διατάξεις του αγωνιστικού προγράμματος 2020 της Ε.Ι.Ο (Κεφ. Γ παρ.1,2,3) και τις εθνικές διατάξεις 2017 – 2020.

1.3 Στον κανόνα 61.1 προστίθεται: Σκάφος που προτίθεται να κάνει ένσταση σε άλλο σκάφος για συμβάν που συμμετείχε ή είδε στον στίβο πρέπει να ενημερώσει την Επιτροπή Αγώνων για το σκάφος εναντίον του οποίου θα γίνει η ένσταση, αμέσως μετά τον τερματισμό του.

1.4 Το αγωνιστικό υγειονομικό πρωτόκολλο της ΕΙΟ.

### 2. ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

2.1 Λόγω του αυστηρού επιδημιολογικού πρωτοκόλλου όλες οι επικοινωνίες πρίν, κατά την διάρκεια και μετά το τέλος του αγώνα θα γίνονται ΜΟΝΟ ηλεκτρονικά.

2.1 Οι ανακοινώσεις προς τους αγωνιζόμενους και τους προπονητές των συμμετεχόντων ομίλων θα αποστέλλονται ηλεκτρονικά στα e-mail των προπονητών και στο Viber group **Πανελλήνιο laser 4,7 2020**.

2.2. Δεν θα υπάρχουν έγγραφες αναρτήσεις - ανακοινώσεις μπροστά στη Γραμματεία των αγώνων ή στον χώρο του εντευκτηρίου του ΝΑΟΚΘ.

### **3. ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΛΟΥ**

3.1 Κάθε αλλαγή στις οδηγίες πλου θα αποστέλλονται ηλεκτρονικά πριν από τις 09:00 της ημέρας στην οποία θα τεθεί σε εφαρμογή.

3.2 Αλλαγές στο πρόγραμμα των αγώνων θα αποστέλλονται ηλεκτρονικά μέχρι τις 19:00 της προηγούμενης ημέρας από αυτήν που θα τεθεί σε εφαρμογή.

### **4. ΣΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΣΤΕΡΙΑ**

Σήματα στη στεριά θα επιδεικνύονται στον ιστό στην προβλήτα του ΝΑΟΚΘ. Θα χρησιμοποιηθούν τα παρακάτω σήματα:

4.1. Έπαρση του Απαντητικού Επισείοντα ΑΡ 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 οπτικά σήματα αγώνων.

4.2. Παράλληλα με τα σήματα στην στεριά θα αποστέλεται σχετικό μήνυμα στο Viber Group Laser 2020

### **5. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ**

5.1

15/10/2020	Πέμπτη		Αφίξεις, σφράγισμα πανιών
16/10/2020	Παρασκευή	11:00	Ιστιοδρομίες
17/10/2020	Σάββατο	11:00	Ιστιοδρομίες
18/10/2020	Κυριακή	11:00	Ιστιοδρομίες

5.2 Την τελευταία ημέρα των αγώνων δεν θα δοθεί εκκίνηση μετά τις 17:00.

5.3 Δεν θα διεξαχθούν περισσότερες από 4 Ιστιοδρομίες την ημέρα.

5.4 Προγραμματίζονται 9 Ιστιοδρομίες.

5.5 Απονομή Επαθλών θα γίνει το συντομότερο δυνατόν μετά την λήξη των Ιστιοδρομιών  
Θα σταλεί ηλεκτρονικά σχετική ανακοίνωση.

## **6. ΣΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΛΑΣΗΣ**

6.1 Μπλε σήμα κλάσης σε άσπρη σημαία για τα αγόρια

Κόκκινο σήμα κλάσης σε άσπρη σημαία για τα κορίτσια

6.2 Η κατηγορία αγοριών θα μοιραστεί σε δύο group (κίτρινο – μπλε ) κάτω από τη σημαία της Κλάσης των αγοριών θα αναρτηθεί το ανάλογο χρώμα σημαία.

6.3 Τα group των αγοριών θα ανακοινωθούν πριν την πρώτη ιστιοδρομία και οι αγωνιζόμενοι Του κίτρινου group θα φέρουν λωρίδα κόκκινη – άσπρη λωρίδα που θα δεθεί στην κορυφή του πανιού. Οι κορδέλες θα μοιραστούν στην Γραμματεία του Ομίλου στους προπονητές κατά την παραλαβή των LUNCH BOX.

## **7. ΠΕΡΙΟΧΗ ΙΣΤΙΟΔΡΟΜΙΩΝ**

Οι ιστιοδρομίες θα διεξαχθούν στη θαλάσσια περιοχή του διοργανωτή ομίλου.

## **8. ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ - ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ**

Οι διαδρομές των ιστιοδρομιών θα αποφασίζονται και θα ανακοινώνονται ηλεκτρονικά από την επιτροπή αγώνων το πρωί της κάθε ημέρας,

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

## **9. ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΡΟΦΗΣ**

9.1 Τα σημεία στροφής θα είναι φουσκωτές κυλινδρικές σημαδούρες χρώματος κίτρινου.

9.2 Σε περίπτωση αλλαγής σημαδούρας, αυτή θα αντικατασταθεί με κυλινδρική σημαδούρα κίτρινου χρώματος με μαύρη λωρίδα.

9.3 Τα σημεία εκκίνησης θα είναι πορτοκαλί σημαία στο δεξί άκρο πάνω στο σκάφος της επιτροπής αγώνων και πορτοκαλί σημαία με κοντάρι στο αριστερό άκρο.

9.4 Τα σημεία του τερματισμού θα είναι μπλέ σημαία στο σκάφος επιτροπής στο αριστερό άκρο και μπλέ σημαία σε σημαδούρα με κοντάρι στο δεξί άκρο

9.5 Εάν κάποιο σημείο στροφής μετατοπισθεί ή απολεσθεί και δεν είναι δυνατόν να αντικατασταθεί με άλλο τότε ένα σκάφος της Επιτροπής Αγώνα που θα φέρει τη σημαία «M» του Δ.Κ.Σ., θα σταθεί περίπου στην θέση του μετατοπισθέντος ή απολεσθέντος σημείου με συνεχή ηχητικά σήματα.

## **10. ΕΚΚΙΝΗΣΗ**

10.1. Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τον κανόνα 26 των RRS.

10.2. Η γραμμή εκκίνησης είναι η νοητή γραμμή που ορίζεται, στο αριστερό άκρο από σημαδούρα με ιστό με σημαία χρώματος πορτοκαλί και δεξιά από σημαία χρώματος πορτοκαλί επί του σκάφος της Επιτροπής Αγώνων.

10.3. Ένα σκάφος που δεν εκκινεί εντός 4 λεπτών μετά το σήμα της εκκίνησης του θα βαθμολογείται ως «Μη εκκινήσαν».(DNS) χωρίς εκδίκαση. Η οδηγία αυτή τροποποιεί τον RRS A4 και A5.

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

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

11.1 Για να αλλάξει το επόμενο σκέλος της διαδρομής, η επιτροπή αγώνων θα μετακινήσει το αρχικό σημείο (ή τη γραμμή τερματισμού) σε μία νέα θέση.

## **12. ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ**

12.1. Η γραμμή τερματισμού θα είναι η νοητή γραμμή που ορίζεται, στο αριστερό άκρο της από μπλε σημαία επί του σκάφους της Επιτροπής Αγώνων και στο δεξί της άκρο μπλε σημαία σε σηματοδύρα με κοντάρι.

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

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

## **13.ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΟΙΝΩΝ**

13.1 Σε περίπτωση παράβασης των κανόνων του Μέρους 2 RRS (Όταν τα Σκάφη Συναντώνται) θα εφαρμόζονται οι ποινές των 2 στροφών για όλες τις κατηγορίες. Σε περίπτωση παράβασης του Κανόνα 31 RRS (Επαφή με Σημείο) θα εφαρμόζεται η ποινή μιας στροφής του κανόνα RRS 44.2.

13.2 Θα εφαρμοστεί το Παράρτημα Ρ των RRS 2017 - 2020

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

14.1 Για κάθε κλάση το χρονικό όριο για την υποβολή ενστάσεων είναι 30 λεπτά μετά τον τερματισμό του τελευταίου σκάφους στην τελευταία ιστιοδρομία της ημέρας ή την εγκατάλειψη των ιστιοδρομιών για την ημέρα από την επιτροπή αγώνων.

14.2. Οι ενστάσεις θα υποβάλλονται ηλεκτρονικά στο e-mail του ΝΑΟΚΘ [naokth@otenet.gr](mailto:naokth@otenet.gr) . Πρέπει να είναι συμπληρωμένες στο ειδικό έντυπο που διατίθεται στη Γραμματεία Αγώνων και να αποστέλλονται πριν την λήξη του χρονικού ορίου υποβολής ενστάσεων.

**14.3 Όλες οι προγραμματισμένες διαδικασίες εκδίκασης ενστάσεων θα ανακοινώνονται στους εμπλεκόμενους ηλεκτρονικά απο την γραμματεία των αγώνων του ομίλου.**

14.4 Σκάφος που αποδέχθηκε ποινή σύμφωνα με τον κανόνα 44.1 πρέπει να συμπληρώσει ένα έντυπο αποδοχής ποινής στη γραμματεία των αγώνων πριν από το χρονικό όριο υποβολής ενστάσεων και να υποβληθεί ηλεκτρονικά στο e-mail του ΝΑΟΚΘ [naokth@otenet.gr](mailto:naokth@otenet.gr)

14.5 Τα σκάφη που έχουν τιμωρηθεί από την επιτροπή ενστάσεων για παράβαση του κανόνα 42 θα ανακοινώνονται πριν από το χρονικό όριο υποβολής ενστάσεων

14.6 Παράβαση των οδηγιών πλου 12.3, 17.1, 20 και 22 δεν μπορεί να αποτελέσει αιτία για ένσταση από άλλο σκάφος.

14.7 Όχι αργότερα από 30 λεπτά μετά το χρονικό όριο υποβολής ενστάσεων, θα ανακοινώνεται το πρόγραμμα και ο τόπος εκδίκασης των ενστάσεων.

14.8 Την τελευταία ημέρα των αγώνων, αιτήσεις επανάληψης ακροαματικής διαδικασίας θα πρέπει να υποβάλλονται: α. Πριν από το χρονικό όριο υποβολής ενστάσεων αν ο αιτών ενημερώθηκε για την απόφαση την προηγούμενη ημέρα β. Όχι αργότερα από 20 λεπτά μετά την ανακοίνωση της απόφασης από την Επιτροπή Ενστάσεων (διαφοροποίηση Κανόνα 66 RRS).

## **15. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

15.1 Πρέπει να ολοκληρωθούν 4 Ιστιοδρομίες ώστε ο αγώνας να είναι έγκυρος.

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

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

15.4 Θα ισχύσει το σύστημα χαμηλής βαθμολογίας, σύμφωνα με το Παράρτημα Α, Μέρος Ι, Κανονισμός Α.4 των RRS. της Ι.Σ.Α.Φ.

15.5 Η κατάταξη των σκαφών στις επιμέρους κατηγορίες θα προκύπτει από τη γενική κατάταξη.

## **16.(DP) (NP) ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

16.1 Σκάφη που χρειάζονται βοήθεια θα πρέπει να προκαλούν την προσοχή χρησιμοποιώντας την σφυρίχτρα τους ή με το κουπί τους ή με 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 αποκατάσταση σύμφωνα με τον κανόνα 62.1(α)

16.2 Ένα σκάφος που εγκαταλείπει μία ιστιοδρομία πρέπει να ειδοποιήσει την επιτροπή αγώνων το συντομότερο δυνατόν.

16.3 Σύμφωνα με το αγωνιστικό υγειονομικό πρωτόκολλο ,το ΣΧΕΔΙΟ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ, θα αναρτάται στον ΠΙΝΑΚΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΝΣΕΩΝ και θα γνωστοποιείται ο τρόπος επικοινωνίας σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης με τον υγειονομικό υπεύθυνο

16.4 Υγειονομικός Υπεύθυνος: ΚΙΦΩΝΙΔΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ , κινητό : 6980748980

16.5 Η χρήση προσωπικών συσκευών πλεύσης είναι υποχρεωτική για όλους τους αθλητές , προπονητές και μέλη της επιτροπής αγώνα για όλο το διάστημα που αυτοί βρίσκονται στο νερό σύμφωνα με το άρθρο 1 των εθνικών διατάξεων της Ε.Ι.Ο

## **17. ΑΛΛΑΓΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ**

17.1 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.

## **18. 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 Μέλος της τεχνικής επιτροπής ή της Επιτροπής Αγώνων ένας μπορεί να οδηγήσει ένα σκάφος αμέσως στο χώρο που θα του υποδείξει για έλεγχο.

## **19. (DP) ΣΚΑΦΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ**

19.1 Όλα τα σκάφη υποστήριξης πρέπει να δηλωθούν στη γραμματεία των αγώνων και θα πρέπει να φέρουν εμφανώς την σημαία ή τα γράμματα του ομίλου της χώρας καθ' όλη τη διάρκεια που βρίσκονται στο νερό.

19.2 Οι χειριστές πρέπει να είναι υπεύθυνοι για τις μετακινήσεις τους, να φορούν το βραχιόλι ασφαλείας (quick – stop) που συνδέεται με το διακόπτη της μηχανής και να είναι κάτοχοι διπλώματος ταχυπλόου.

19.3 Εκτός αν παρέχουν βοήθεια σε ένα σκάφος σε κίνδυνο μετά από κλήση του ίδιου του σκάφους ή μετά από αίτημα της επιτροπής αγώνων, αρχηγού ομάδων, προπονητές και προσωπικό υποστήριξης θα πρέπει να παραμένουν 100 μέτρα έξω από την περιοχή αγώνων όταν τα σκάφη αγωνίζονται από το προπαρασκευαστικό σήμα της πρώτης κλάσης που εκκινεί μέχρις ότου όλα τα σκάφη θα έχουν τερματίσει ή η επιτροπή αγώνων σημάνει μια εγκατάληψη, γενική ανάκληση ή αναβολή της εκκίνησης.

19.4 Η παράβαση του κανόνα RRS64.4 και του κανόνα 1 των Εθνικών διατάξεων της Ε.Ι.Ο. που αφορά τις προσωπικές συσκευές πλεύσεις από οποιοδήποτε προπονητή ή προσωπικό υποστήριξης μιας ομάδας μπορεί να προκαλέσει την επιβολή ποινής, το λιγότερο 2 βαθμών σε όλα τα μέλη της εν λόγω ομάδας στην κάθε ιστιοδρομία που έγινε η παράβαση.

19.5 Ένας 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 οφείλει να συμμορφωθεί άμεσα.

## **20. ΕΠΑΘΛΑ**

Έπαθλα θα απονεμηθούν στους 3 πρώτους αθλητές κάθε κατηγορίας.

## **21. ΑΠΟΚΗΡΥΞΗ ΕΥΘΥΝΗΣ**

Όλοι οι αθλητές-αθλήτριες αγωνίζονται σύμφωνα με το θεμελιώδη κανόνα 4, RRS/WS. Ο διοργανωτής Όμιλος και οι Επιτροπές δε φέρουν καμία απολύτως ευθύνη για οτιδήποτε συμβεί σε άτομα ή πράγματα τόσο στη στεριά όσο και στη θάλασσα κατά την διάρκεια του αγώνα. Βλέπε τον κανόνα 4 «Απόφαση για συμμετοχή σε 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.

## **22 ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

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

## **23. ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ**

Η Γραμματεία Αγώνων είναι στις εγκαταστάσεις του ΝΑΟΚΘ. Τηλ. Επικ/νίας: 2310454111 – 2310454533 – 6970232305.

## **24. 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.**

## **25. ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ**

### **1. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ**

**ΚΙΦΩΝΙΔΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ**

### **2. ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΓΩΝΑ**

**ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ**

### **3. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΓΩΝΩΝ**

**Πρόεδρος : Παπαντωνίου Αθανάσιος**

**Μέλη : ΤΣΕΚΟΥΡΑ ΜΑΡΙΑ , ΠΟΥΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ , ΦΡΑΓΚΟΥ ΝΑΤΑΛΙΑ**

**ΤΖΙΤΖΙΓΙΑΝΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ , ΓΙΑΝΝΟΥΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ , ΜΑΛΙΓΚΟΥΡΑ ΜΑΡΙΑ ,**

**ΚΟΛΥΜΒΑΝΟΥ ΜΑΡΙΑ , ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ , ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ**

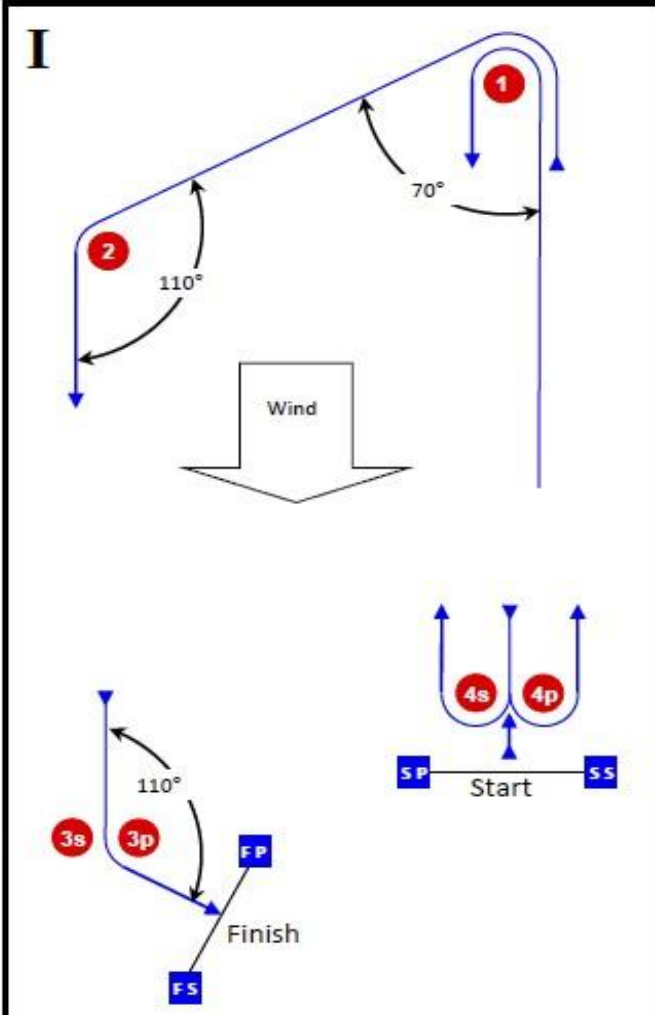
### **4. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΝΣΤΑΣΕΩΝ**

**Πρόεδρος : Τσαντίλης Κωνσταντίνος**

**Μέλη : Πηγαδάς Βασίλης , Δραγούτσας Αλέξανδρος , Αντωνοπούλου Μυρτώ ,**

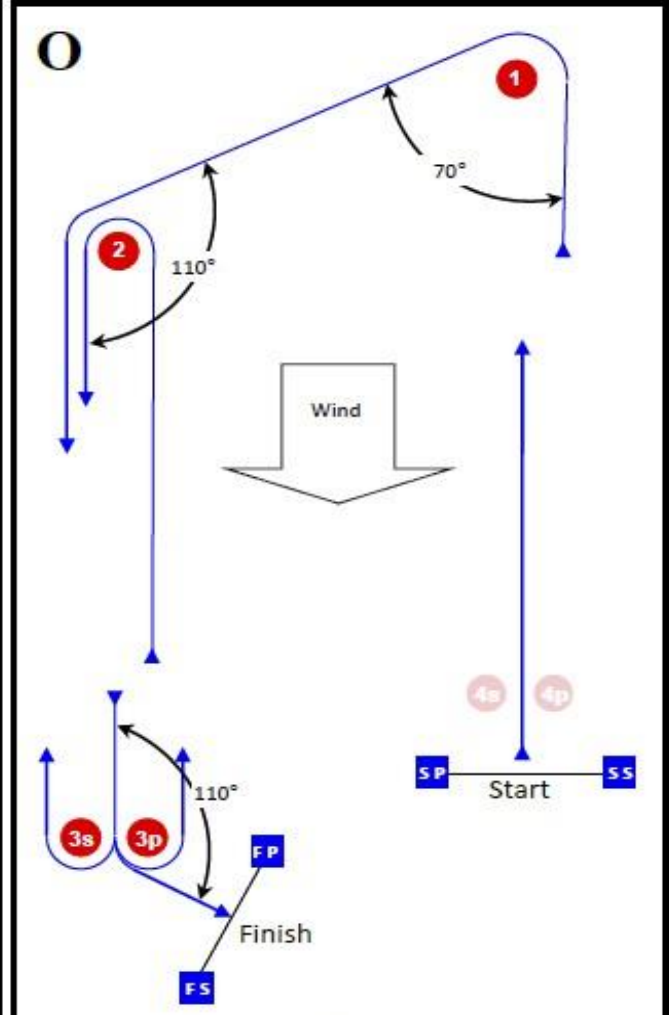
**Δεληγιάννη Νικολέτα .**

**Γραμματεία Ε.Ε : Γουλέλιου Κατερίνα**



**Course: Inner Trapezoid**

Signal	Mark Rounding Order
I2	Start – 1 – 4s/4p – 1 – 2 – 3p – Finish
I3	Start – 1 – 4s/4p – 1 – 4s/4p – 1 – 2 – 3p – Finish
I4	Start – 1 – 4s/4p – 1 – 4s/4p – 1 – 4s/4p – 1 – 2 – 3p – Finish

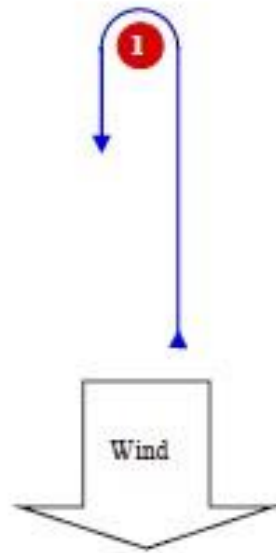


**Course: Outer Trapezoid**

Signal	Mark Rounding Order
O2	Start – 1 – 2 – 3s/3p – 2 – 3p – Finish
O3	Start – 1 – 2 – 3s/3p – 2 – 3s/3p – 2 – 3p – Finish
O4	Start – 1 – 2 – 3s/3p – 2 – 3s/3p – 2 – 3s/3p – 2 – 3p – Finish



# L



Course: Leeward finish

Signal	Mark Rounding Order
L2	Start - 1 - 4s/4p - 1 - Finish
L3	Start - 1 - 4s/4p - 1 - 4s/4p - 1 - Finish
L4	Start - 1 - 4s/4p - 1 - 4s/4p - 1 - 4s/4p - 1 - Finish