



OPEN - ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ HANSA 303 SINGLE & HANSA 303 DOUBLE

28/11/24 -- 1/12/2024

Ναυτικός Όμιλος Καλαμάτας «Ο ΠΟΣΕΙΔΩΝ»



ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΛΟΥ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΚΑΝΟΝΕΣ

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

Οι κανόνες της κλάσης Hansa 303.

Οι Διατάξεις της Εθνικής Αρχής.

Οι Διατάξεις του Αγωνιστικού Προγράμματος της ΕΙΟ

[DP] Ο κανόνας 40.1 αλλάζει ως εξής. Διαγράφεται η πρώτη πρόταση του κανόνα 40.1 αντικαθίσταται με : <<Κάθε αγωνιζόμενος πρέπει να φοράει μία προσωπική συσκευή πλεύσης καθ' όλη τη διάρκεια παραμονής στο νερό εκτός από σύντομο χρονικό διάστημα ενώ αλλάζει ρουχισμό.

Σε όλους τους κανόνες που διέπει την διοργάνωση: Οι εκφράσεις «αθλητής(ες)» και «συμμετέχων(χόντες)» σημαίνουν ένα(δυο) άτομο(α) που συμμετέχει(ουν) ή σκοπεύει(ουν) να συμμετάσχει(ουν) στην διοργάνωση.

Εάν υπάρχει αντίφαση ανάμεσα στην προκήρυξη και τις Οδηγίες Πλου, υπερισχύουν οι Οδηγίες Πλου.

1. ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ

1.1 Ο επίσημος πίνακας ανακοινώσεων της διοργάνωσης είναι στην ιστοσελίδα Η ακριβής διεύθυνση είναι η www.racingrulesofsailing.org/documents/10088/event

2. ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΛΟΥ

2.1 Οποιαδήποτε αλλαγή στις Οδηγίες Πλου θα ανακοινώνονται στον επίσημο πίνακα ανακοινώσεων, τουλάχιστον 2 ώρες πριν από το προβλεπόμενο προειδοποιητικό σήμα της πρώτης ιστιοδρομίας της ημέρα που τίθεται σε ισχύ, εκτός από οποιαδήποτε αλλαγή στο πρόγραμμα των ιστιοδρομιών, που θα ανακοινώνεται πριν από τις 20:00 της προηγούμενης ημέρας από αυτήν που τίθεται σε ισχύ.

3. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥΣ

3.1 Η γραμματεία των αγώνων βρίσκεται στις εγκαταστάσεις του διοργανωτή ομίλου.

Τηλέφωνο επικοινωνίας 2721022367 (καθημερινά 16:30 – 20:00)

E-mail: klmnc@otenet.gr

3.2 Κανάλι επικοινωνίας στην θάλασσα VHF 72

4. ΣΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΣΤΕΡΙΑ

- 4.1 Τα σήματα που αφορούν στη διοργάνωση θα αναρτώνται στον ιστό που βρίσκεται στις εγκαταστάσεις του διοργανωτή ομίλου.
- 4.2 Όταν ο απαντητικός επισείων AP επιδεικνύεται στην στεριά, αυτό σημαίνει: «Η ιστιοδρομία αναβάλλεται. Το προειδοποιητικό σήμα δεν θα δοθεί νωρίτερα από τριάντα (30) λεπτά μετά την υποστολή του AP». Αυτό αλλάζει τα Σήματα Αγώνων.

5. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Το πρόγραμμα των αγώνων έχει ως εξής:

ΔΕΥΤΕΡΑ, 25/11/2024	23:59	Λήξη Υποβολής Δηλώσεων Συμμετοχής
ΠΕΜΠΤΗ, 28/11/2024	12:00	1η Ιστιοδρομία κατηγορίας HANSA 303 SINGLE
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29/11/2024	Θα ανακοινωθεί	Ιστιοδρομίες HANSA 303 SINGLE- DOUBLE
ΣΑΒΒΑΤΟ, 30/11/2024	Θα ανακοινωθεί	Ιστιοδρομίες HANSA 303 SINGLE- DOUBLE
ΚΥΡΙΑΚΗ, 1/12/2024	Θα ανακοινωθεί Θα ανακοινωθεί	Ιστιοδρομίες HANSA 303 SINGLE- DOUBLE Απονομές Επάθλων

Έχουν προγραμματιστεί έξι (6) ιστιοδρομίες για την κατηγορία HANSA 303 SINGLE και έξι (6) ιστιοδρομίες για την κατηγορία HANSA 303 DOUBLE. Δεν θα διεξαχθούν περισσότερες από τέσσερις (4) ιστιοδρομίες ανά αγωνιστική ημέρα.

Την Κυριακή 1/12/2024 δεν θα ξεκινήσει διαδικασία εκκίνησης μετά τις 16:00

6. ΣΗΜΑΤΑ ΚΛΑΣΗΣ

- 6.1 Τα σήματα των κλάσεων θα είναι Hansa Single <ατομικό> το σήμα της κλάσης σε λευκό φόντο και Hansa Double <Διπλό> το σήμα της κλάσης σε σιέλ φόντο

7. ΠΕΡΙΟΧΗ ΙΣΤΙΟΔΡΟΜΙΩΝ

- 7.1 Η περιοχή των ιστιοδρομιών θα είναι στον μεσσηνιακό κόλπο
Στο παράρτημα Α φαίνεται η διαδρομή των ιστιοδρομιών.

8. ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΡΟΦΗΣ

- 8.1 Τα σημεία είναι σημαδούρες κίτρινες πυραμίδες
- 8.2 Τα σημεία στροφής πρέπει να αφεθούν αριστερά εκτός από την σημαδούρα 2s <πόρτα>
- 8.3 Τα σημεία εκκίνησης θα είναι ιστός με πορτοκαλί σημαία RC στο σκάφος της επιτροπής αγώνων και πορτοκαλί κυλινδρική σημαδούρα στο αριστερό άκρο της γραμμής.
- 8.4 Τα σημεία τερματισμού θα είναι σκάφος της επιτροπής αγώνων αριστερά με μπλε σημαία και σημαδούρα κυλινδρική πορτοκαλί δεξιά. (Η γραμμή της Εκκίνησης)
- 8.5 Τα σημεία αλλαγής θα είναι κίτρινες κυλινδρικές σημαδούρες.

9. ΕΚΚΙΝΗΣΗ

- 9.1 Η γραμμή εκκίνησης θα είναι μεταξύ ιστού δεξιά που φέρει πορτοκαλί σημαία στο σκάφος Επιτροπής και πορτοκαλί κυλινδρική σημαδούρα αριστερά .
- 9.2 Η επιτροπή αγώνων για να προειδοποιήσει τα σκάφη ότι μία ιστιοδρομία ή μια σειρά ιστιοδρομιών πρόκειται να ξεκινήσει σύντομα, θα επιδείξει την πορτοκαλί σημαία της εκκίνησης, με ένα ηχητικό, τουλάχιστον πέντε (5) λεπτά πριν από το πρώτο προειδοποιητικό σήμα αυτής της σειράς ιστιοδρομιών.
- 9.3 Εάν ένα σκάφος εκκινήσει αργότερα από 4 λεπτά μετά το σήμα της εκκίνησής του, θα βαθμολογηθεί ως DNS χωρίς ακρόαση. Αυτό αλλάζει τους RRS A5.1 και A5.2.
- 9.4 Το προειδοποιητικό σήμα για κάθε επόμενη ιστιοδρομία θα δοθεί το συντομότερο δυνατόν.

10. ΑΛΛΑΓΗ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΣΗΜΕΙΟΥ

- 10.1 Η Επιτροπή Αγώνων για να αλλάξει το επόμενο σκέλος της διαδρομής θα:
 - (a) ποντίσει ένα νέο σημείο,
 - (b) θα μετακινήσει την γραμμή τερματισμού ή
 - (c) θα μετακινήσει κάποιο από τα σημεία της πόρτας της διαδρομής.Αν ποντιστεί ένα νέο σημείο τότε το αρχικό σημείο θα αφαιρεθεί το ταχύτερο δυνατόν. Σε περίπτωση αλλαγής του νέου σημείου, θα ποντιστεί το αρχικό σημείο

11. ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

- 11.1 Η γραμμή τερματισμού θα είναι μεταξύ πορτοκαλί σημαδούρας δεξιά και ιστού με μπλε σημαία αριστερά επί του σκάφους τερματισμού της επιτροπής αγώνα.

12. ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΚΡΟΑΣΕΩΝ

- 12.1 Για κάθε κλάση, το χρονικό όριο υποβολής ενστάσεων για ένα συμβάν που παρατηρήθηκε στην περιοχή των αγώνων είναι 60 λεπτά μετά τον τερματισμό του τελευταίου σκάφους στην τελευταία ιστιοδρομία της ημέρας ή την εγκατάλειψη ή την αναβολή των ιστιοδρομιών για την ημέρα από την επιτροπή αγώνων. Το χρονικό όριο υποβολής ενστάσεων θα αναρτάται στον επίσημο πίνακα ανακοινώσεων.
- 12.2 Έντυπα ενστάσεων θα είναι διαθέσιμα στις γραμματείες των αγώνων ή ηλεκτρονικά στη ακόλουθη διεύθυνση: <https://www.racingrulesofsailing.org/documents/10088/event>
- 12.3 Ανακοίνωση προς τους αγωνιζόμενους σχετικά με τις ακροάσεις στις οποίες συμμετέχουν ως διάδικοι ή κατονομάζονται ως μάρτυρες, θα αναρτηθεί στον πίνακα ανακοινώσεων το αργότερο τριάντα (30) λεπτά μετά τη λήξη του χρονικού ορίου υποβολής ενστάσεων. Ακροάσεις μπορεί να προγραμματιστούν μέχρι και τριάντα (30) λεπτά πριν το τέλος του χρονικού ορίου ενστάσεων και θα εκδικάζονται στις εγκαταστάσεις του Ομίλου.
- 12.4 Κατάσταση με τα σκάφη που έχουν τιμωρηθεί σύμφωνα με το Παράρτημα Ρ για παραβάσεις του RRS42 θα αναρτάται στον επίσημο ηλεκτρονικό πίνακα ανακοινώσεων της διοργάνωσης
- 12.5 Σκάφος που αποδέχθηκε ποινή σύμφωνα με τον κανόνα 44.1 πρέπει να συμπληρώσει ένα έντυπο αποδοχής ποινής στη γραμματεία των αγώνων ή να το υποβάλει ηλεκτρονικά στην ακόλουθη διεύθυνση <https://www.racingrulesofsailing.org/documents/10088/event> πριν από το χρονικό όριο υποβολής ενστάσεων.

- 12.6 Για να ζητήσει επανεξέταση βαθμολογίας σε μία ιστιοδρομία ή στο σύνολο της διοργάνωσης, ένα σκάφος μπορεί να καταθέσει το σχετικό έντυπο στην γραμματεία των αγώνων ή να το υποβάλλει ηλεκτρονικά στην ακόλουθη διεύθυνση <https://www.racingrulesofsailing.org/documents/10088/event>.
Η επανεξέταση βαθμολογίας του σκάφους θα γίνεται στις εγκαταστάσεις του Ομίλου.

13. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- 13.1 [DP] Ένα σκάφος που αποσύρεται από μία ιστιοδρομία πρέπει να ενημερώσει την Επιτροπή Αγώνα στην πρώτη εύλογη ευκαιρία.
Αμέσως μετά την επιστροφή του σκάφους στη στεριά, πρέπει να συμπληρώσει ένα έντυπο απόσυρσης στη γραμματεία των αγώνων ή να την υποβάλει ηλεκτρονικά στην ακόλουθη διεύθυνση <https://www.racingrulesofsailing.org/documents/10088/event>.
- 13.2 Σκάφη που χρειάζονται βοήθεια θα πρέπει να προκαλούν την προσοχή χρησιμοποιώντας την σφυρίχτρα τους, το κουπί τους ή τα χέρια τους ή με οποιοδήποτε πρόσφορο τρόπο. Η επιτροπή αγώνων διατηρεί το δικαίωμα να βοηθήσει σκάφη που κατά την κρίση της χρειάζονται βοήθεια, ανεξάρτητα από το αν το ζήτησαν ή όχι.

14. ΕΠΙΣΗΜΑ ΣΚΑΦΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

- 14.1 Αναγνωριστικά:

Επιτροπή Αγώνων	Οποιαδήποτε σημαία με τα γράμματα "RC" ή την λέξη "Race Committe"
Επιτροπή Ενστάσεων	Οποιαδήποτε σημαία με την λέξη "JURY" ή τα γράμματα "IJ" ή "J"
Τεχνική Επιτροπή	Οποιαδήποτε σημαία με το γράμμα "M" ή την λέξη "Measurer"
Οργανωτική Αρχή	Οποιαδήποτε σημαία με την λέξη "VIP" ή την σημαία του διοργανωτή ομίλου
Media	Οποιαδήποτε σημαία με τις λέξεις "PRESS", "MEDIA" ή "TV"
Rescue	Οποιαδήποτε σημαία με τις λέξεις "RESCUE" ή "SAFETY"

- 14.2 Ενέργειες από τα επίσημα σκάφη της διοργάνωσης ή drones της διοργάνωσης δεν αποτελούν αιτία για αίτηση αποκατάστασης από σκάφος. Αυτό αλλάζει τον RRS 62.

15. ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΟΙΝΩΝ, ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ και ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

- 15.1 Θα ισχύσει το Παράρτημα P των RRS, Ειδικές Διαδικασίες για τον κανόνα 42.
- 15.2 Ο RRS 44.1 και RRS P2.1 τροποποιούνται : Η ποινή (2) δύο στροφών αντικαθίστανται με ποινή μιας (1) στροφής
- 15.3 Σκάφος που προτίθεται να υποβάλει ένσταση εναντίον άλλου(-ων) σκάφους(-ων), για συμβάντα που παρατηρήθηκαν στην περιοχή των αγώνων και στα οποία συμμετείχε ή είδε, πρέπει να το δηλώσει στο σκάφος τερματισμού της επιτροπής αγώνων, αμέσως μετά τον τερματισμό του. Αυτό αλλάζει τον κανόνα 61.1
- 15.4 Ανακοίνωση σχετικά με ενστάσεις από την επιτροπή αγώνων, την τεχνική επιτροπή ή την επιτροπή ενστάσεων, θα αναρτάται στον πίνακα ανακοινώσεων για την ενημέρωση των αγωνιζομένων σύμφωνα με τον RRS 61.1(b)

- 15.5 Για παραβάσεις των κανόνων της Προκήρυξης Αγώνα ή των Οδηγιών Πλου που έχουν σημανθεί με [SP], η επιτροπή αγώνων ή η τεχνική επιτροπή μπορεί να επιβάλει μια σταθερή ποινή (Standard Penalty) χωρίς ακρόαση. Παρ' όλα αυτά η επιτροπή αγώνων ή η τεχνική επιτροπή μπορούν να υποβάλουν ένσταση εναντίον σκάφους, για αυτές τις παραβάσεις, όταν θεωρούν ότι η σταθερή ποινή (Standard Penalty) είναι ανεπαρκής. Σε σκάφος που έχει τιμωρηθεί με μια σταθερή ποινή (Standard Penalty) δεν μπορεί να υποβληθεί ένσταση από άλλο σκάφος για το ίδιο συμβάν ούτε μπορεί άλλο σκάφος να υποβάλει αίτηση αποκατάστασης για αυτήν την απόφαση της επιτροπής. Αυτό αλλάζει τους RRS 60.1, 63.1 και το Παράρτημα A5.
- 15.6 Για παραβάσεις των κανονισμών κλάσεων ή κανόνων της Προκήρυξης Αγώνα ή των Οδηγιών Πλου που έχουν σημανθεί με [SP], και εφόσον αυτές οδηγηθούν σε ακρόαση, είναι στην ευχέρεια της επιτροπής ενστάσεων να επιβάλει κάθε ποινή διαφορετική από αποκλεισμό (DSQ).

16. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

- 16.1 Απαιτείται να ολοκληρωθούν δύο (2) ιστιοδρομίες σε κάθε κατηγορία ώστε να θεωρείται έγκυρη .
- 16.2 Εάν ολοκληρωθούν λιγότερες από τέσσερις (4) ιστιοδρομίες σε κάθε κατηγορία, η βαθμολογία ενός σκάφους θα είναι το άθροισμα των βαθμών του σε όλες τις ιστιοδρομίες της κάθε κατηγορίας.
Εάν ολοκληρωθούν τέσσερις (4) ή περισσότερες ιστιοδρομίες στην κατηγορία , τότε η βαθμολογία ενός σκάφους στην αντίστοιχη κατηγορία θα είναι το άθροισμα των βαθμών του σε όλες τις ιστιοδρομίες εξαιρουμένης της χειρότερης βαθμολογίας του.
- 16.3 Για να ζητήσει επανεξέταση βαθμολογίας σε μία ιστιοδρομία ή στο σύνολο της διοργάνωσης, ένα σκάφος μπορεί να καταθέσει το σχετικό έντυπο στην γραμματεία των αγώνων ή να το υποβάλλει ηλεκτρονικά.

17. ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΚΑΤΑΜΕΤΡΗΣΗ

- Οι αθλητές και αθλήτριες καθώς και τα πρόσωπα υποστήριξης συμμετέχουν στην διοργάνωση αποκλειστικά με δική τους ευθύνη και τους υπενθυμίζεται η πρόβλεψη του RRS3, Απόφαση για συμμετοχή σε αγώνα. Η ιστιοπλοΐα από την φύση της είναι απρόβλεπτο άθλημα και για αυτό εμπεριέχει και ένα ποσοστό κινδύνου. Συμμετέχοντας στη διοργάνωση, συμφωνούν και αποδέχονται ότι:
- 17.1 Γνωρίζουν το εγγενές στοιχείο κινδύνου που ενέχει το άθλημα και αποδέχονται την ευθύνη για την έκθεση του εαυτού τους, του πληρώματος και του σκάφους τους σε τέτοιο εγγενή κίνδυνο, ενώ συμμετέχουν στην διοργάνωση.
- 17.2 Είναι υπεύθυνοι για την ασφάλεια του εαυτού τους, του πληρώματός τους, του σκάφους τους και των λοιπών εξαρτημάτων τους, είτε στην θάλασσα είτε στην ξηρά.
- 17.3 Αποδέχονται την ευθύνη για τυχόν τραυματισμό, ζημιά ή απώλεια στο βαθμό που προκαλούνται από τις δικές τους ενέργειες ή παραλείψεις.
- 17.4 Συμμετέχοντας στις ιστιοδρομίες της διοργάνωσης, είναι σίγουροι ότι το σκάφος τους είναι σε καλή κατάσταση, κατάλληλα εξοπλισμένο για την συμμετοχή του στην διοργάνωση και οι ίδιοι είναι ικανοί για συμμετοχή στους αγώνες.

- 17.5 Η παρουσία της επιτροπής αγώνα, της επιτροπής ενστάσεων, άλλων στελεχών αγώνων καθώς και σκαφών ασφαλείας δεν τους απαλλάσσει από τις δικές τους ευθύνες.
- 17.6 Θα εξοικειωθούν με τυχόν κινδύνους της συγκεκριμένης περιοχής της διοργάνωσης, θα συμμορφωθούν με τους κανονισμούς που ισχύουν και τις συστάσεις που αφορούν στην περιοχή της διοργάνωσης και θα παρακολουθήσουν οποιεσδήποτε ενημερώσεις σχετικά με την ασφάλεια.

18. ΠΡΟΣΩΠΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (ΣΥΝΟΔΑ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ)

- 18.1 Οι προπονητές και τα πρόσωπα υποστήριξης που βρίσκονται στην περιοχή των αγώνων, οφείλουν να ευρίσκονται σε επαφή με την επιτροπή αγώνων μέσω VHF 72 καθ' όλη την διάρκεια των ιστιοδρομιών, για ενημέρωση και επικοινωνία σύμφωνα με τον κανόνα 37.
- 18.2 Τα σκάφη (συνοδά και προπονητών) πρέπει να κρατούνται μακριά από τα αγωνιζόμενα σκάφη από το πρώτο προειδοποιητικό σήμα μέχρι τον τερματισμό του τελευταίου σκάφους ή μέχρι η επιτροπή αγώνων να σημάνει αναβολή, γενική ανάκληση ή εγκατάλειψη της ιστιοδρομίας.
- 18.3 Κατά τη διαδικασία μίας εκκίνησης, τα Μέσα των Προσώπων Υποστήριξης πρέπει να παραμένουν στην περιοχή αναμονής, η οποία ορίζεται ως η περιοχή κάτω από μία νοητή ευθεία σε απόσταση περίπου 50μ από τη γραμμή εκκίνησης και τις προεκτάσεις της προς όλες τις κατευθύνσεις, από το Προπαρασκευαστικό Σήμα μίας ιστιοδρομίας, μέχρις ότου όλα τα σκάφη του στόλου αυτής της ιστιοδρομίας έχουν εκκινήσει ή η Επιτροπή Αγώνα σημάνει γενική ανάκληση, αναβολή ή εγκατάλειψη της ιστιοδρομίας. Τα Μέσα των Προσώπων Υποστήριξης μπορούν να εγκαταλείψουν την περιοχή αναμονής αφού ένας στόλος έχει εκκινήσει ή αφού η Επιτροπή Αγώνα σημάνει γενική ανάκληση, αναβολή ή εγκατάλειψη της ιστιοδρομίας για το στόλο.
- 18.4 Εάν η Επιτροπή Αγώνα υποδείξει σε ένα Πρόσωπο Υποστήριξης να απομακρυνθεί περαιτέρω από την περιοχή του στίβου, αυτό θα πρέπει να συμμορφωθεί άμεσα με την υπόδειξη αυτή.

19. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΓΩΝΑ

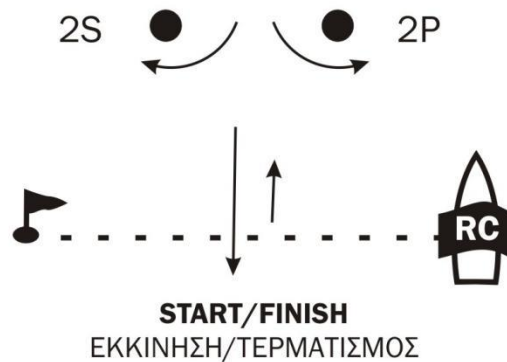
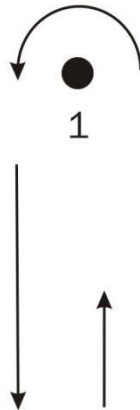
ΝΙΚΗΦΟΡΙΔΗΣ ΤΑΚΗΣ	ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	
ΧΑΡΙΤΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	
ΣΚΑΡΠΑΛΕΖΟΥ ΑΝΘΟΥΛΑ	

20. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΝΣΤΑΣΕΩΝ

ΒΕΡΓΙΝΑΔΗΣ ΗΛΙΑΣ	ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΤΑΡΣΙΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	

ΓΙΑΤΡΟΣ ΑΓΩΝΩΝ : ΑΔΑΜΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α



W1 : Εκκίνηση (Start) - 1 - Τερματισμός (finish)

W2 : Εκκίνηση (Start) - 1 - 2S/SP - 1 -Τερματισμός (finish)

W3 : Εκκίνηση (Start) - 1 - 2S/SP - 1 - 2S/2P - 1 -Τερματισμός (finish)

W4 : Εκκίνηση (Start) - 1 - 2S/SP - 1 - 2S/2P - 1 - 2S/2P - 1 -Τερματισμός (finish)