**Routine di partenza:**

**Da – 15 mn a – 5**

-       osservo il campo (nuovle, pressione, corrente)

-       rilevo il vento

-       provo 3 boline cercando l’assetto e di capire max sn e max dx

-       provo le manovre di poppa scendendo

-       mi confronto con il coach

-       rilevo il vento, cerco un incrocio con una barca che parte dalla barca giuria (regolo l’assetto per la bolina mure a sn)

-       decido la strategia del primo lato

-       rilevo il tempo di percorrenza della linea

**da – 5 mn**

-       prendo il tempo

-       punto cospicuo  dalla barca giuria

-       lay line della barca giuria e della boa

-       provo a partire per capire quanto ci impiego e quanto impiego a far accellerare la barca

**da – 2 minuti**

-       rilevo il vento e traguardo la boa

-       decido dove partire

-       verifico cosa fa la flotta

-       vado a prendere il mio posto sulla linea.