

# 420

Μήκος 4,2 μ., πλάτος 1,9 μ., τρία πανιά με επιφάνεια 10,2 μ, σκάφος για δύο άτομα



## Προϋποθέσεις Συμμετοχής

- Ηλικίας 14 έως 18 ετών
- Προηγούμενη εμπειρία σε σκάφη Optimist
- Γνώση κολύμβησης
- Σεβασμός των κανόνων του αθλήματος

## Εκπαίδευση

- Γνωριμία με το σκάφος
- Ονοματολογία
- Μαθήματα αρματωσιάς του σκάφους
- Γνωριμία με τον αγωνιστικό θαλάσσιο στίβο
- Κανονισμοί αγώνων Ιστιοπλοΐας
- Ψυχολογία πληρώματος

## ΤΜΗΜΑΤΑ:

### ➤ **ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ 420**

*Προπονητής: Ταγαρόπουλος Παναγιώτης*

*Πρόγραμμα προπονήσεων: Παρασκευή και Κυριακή 14:30-18:00*

*Σάββατο 10:00-14:00*

### **Αθλητές:**

ΓΚΟΚΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΔΑΦΕΡΕΡΑ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ

ΠΑΤΕΛΗΣ ΝΙΚΟΛΑΣ

ΔΑΦΕΡΕΡΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΠΑΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΜΠΟΜΠΟΤΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΚΑΛΑΡΓΥΡΟΣ ΜΙΧΑΛΗΣ

ΜΥΤΙΛΗΝΑΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ

ΜΑΛΑΤΕΣΤΑ ΠΩΛΙΝΑ

ΣΚΙΑΔΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ