



SuHu-tähtiharjoitus 18.03.2023 – Lapinniemi, Tampere

KO-sprintti, ratamestarin analyysit

Valmistautuminen:

3 kovavauhtista starttia, lähtöjen välillä pitkä odottelu – miten hyödyntää käytettävissä oleva aika? Olinko fyysisesti valmis lähtemään kovaa heti ”paukusta”? Entä henkisesti?

Eri taktiikoita ja lähestymistapoja: muiden kyttäily ja loppukiriin luottaminen vs. oma työ ja ratkaisut matkalla tai kyttäily + panostus lopun ratkaisuväleihin tyylillä *”first we give them ”siima”, then we pull matto alta”*.

Analysointi:

GPS-seuranta ja ratamestarin analyysit. Teinkö ”oikeita/vääriä” reitinvalintoja ja vertailu suhteessa muihin. Pidinkö oman pään, vaikka ryhmä valitsikin toisen reitinvalinnan, vai muutinko omaa suunnitelmaa lennosta? Taktiikan analysointi.

Runners choice:

Millä perusteella valinta tehtiin? Osoittautuiko tapa ”voittavaksi” taktiikaksi – olisiko joku muu taktiikka parempi?



Karsinta

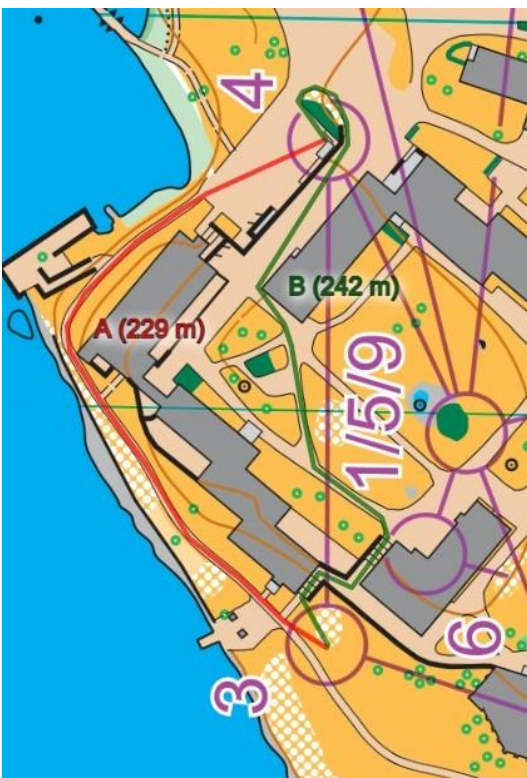
Hajontamenetelmä – perhoslenkit



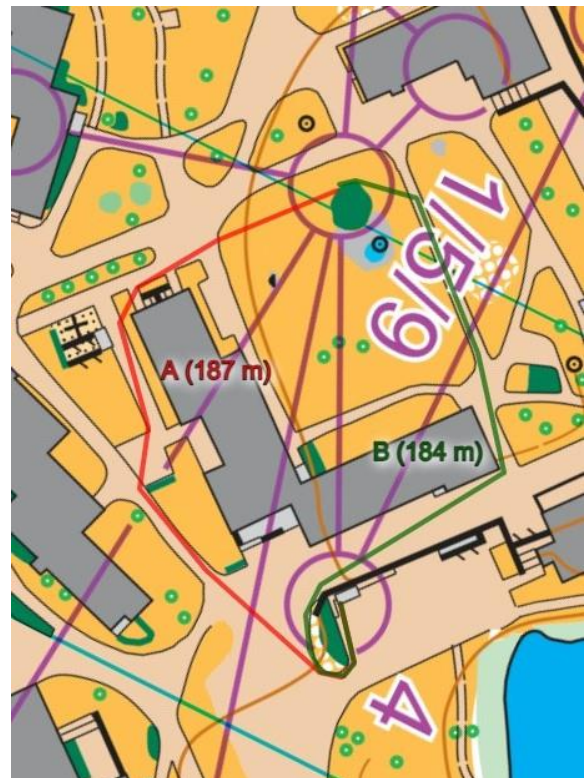
K-1



1-2



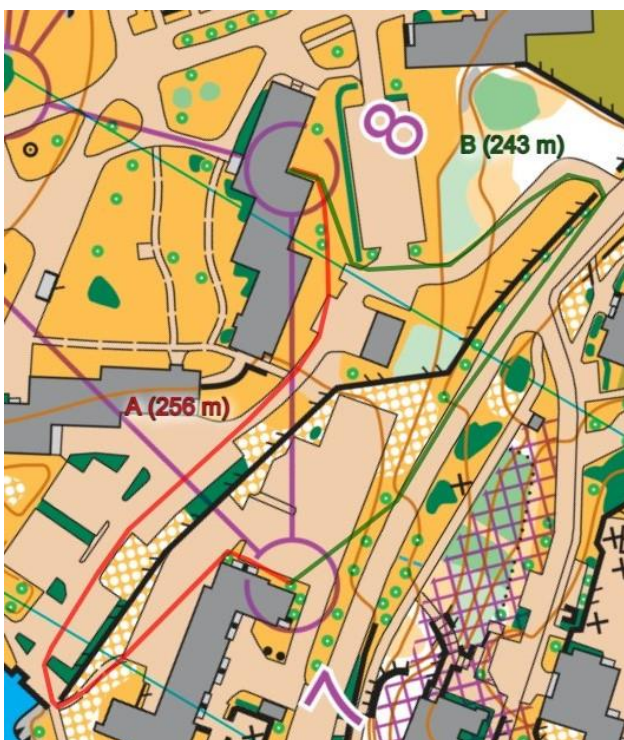
3-4



4-5



6-7



7-8

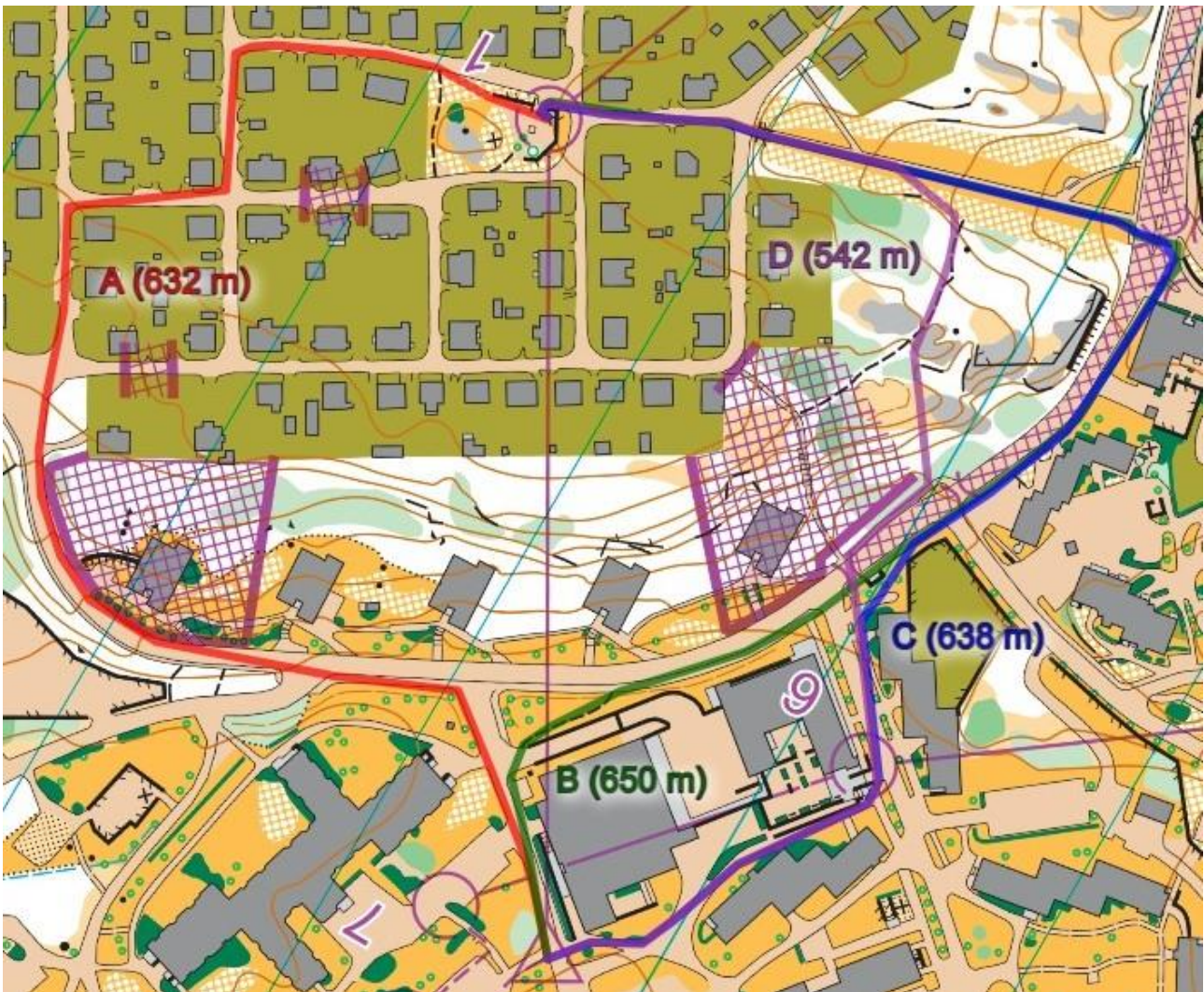


9-10

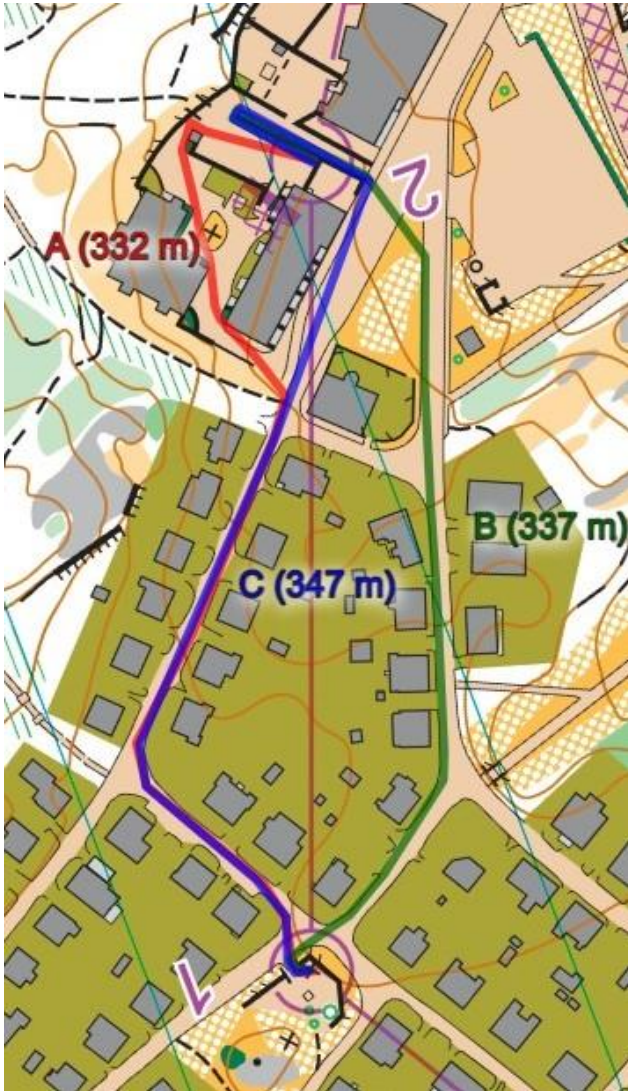


Semi-Finaali

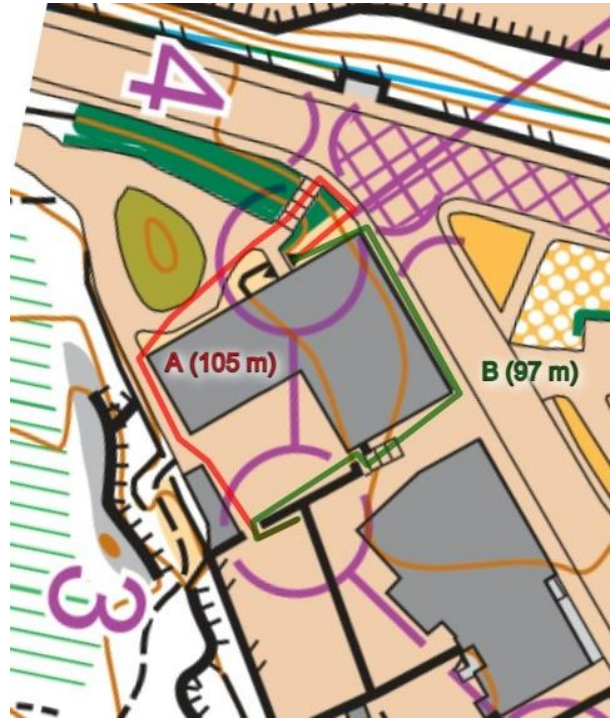
Hajontamenetelmä – ”kansainväliseen tyyliin” fyysinen



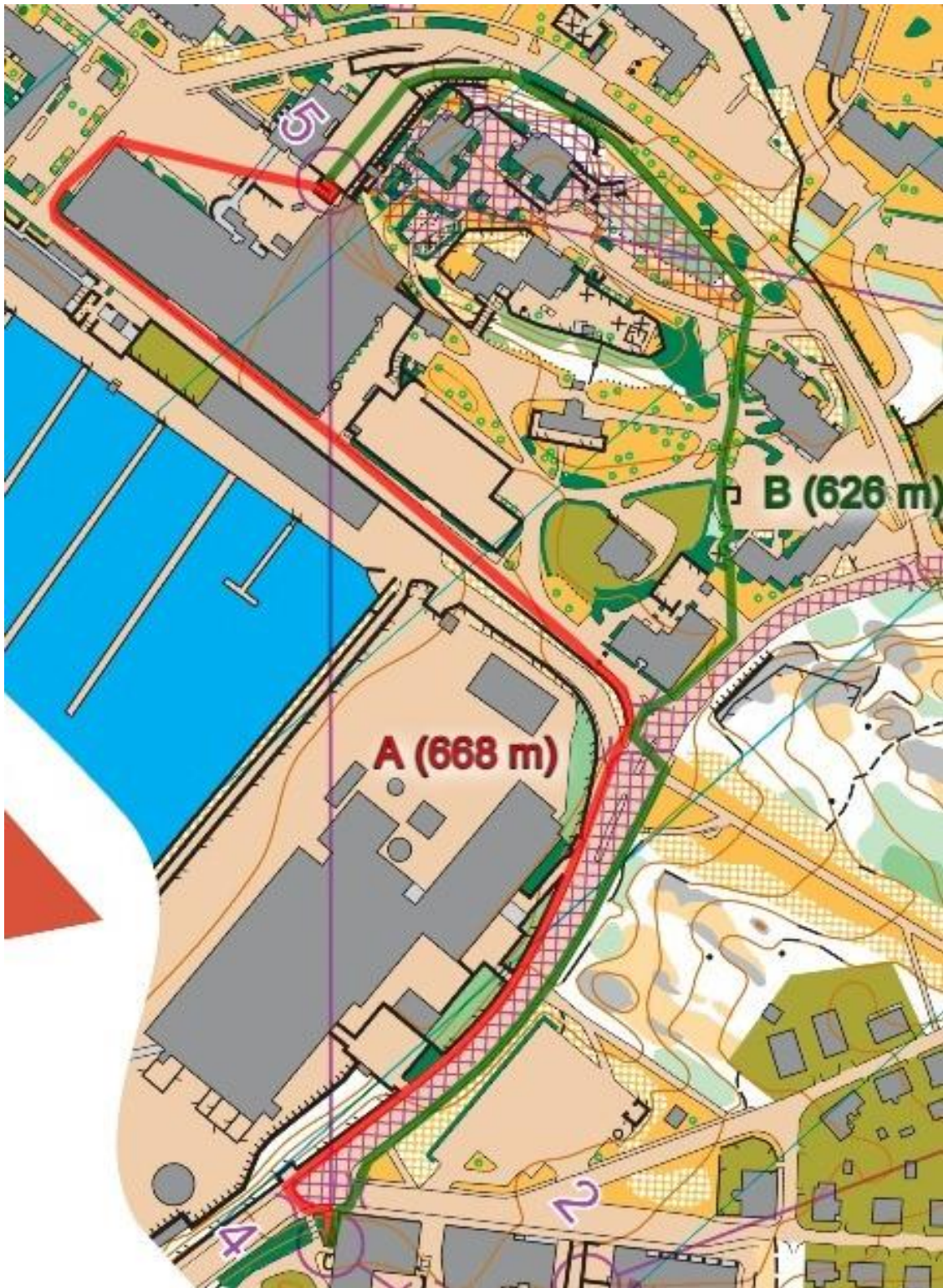
K-1

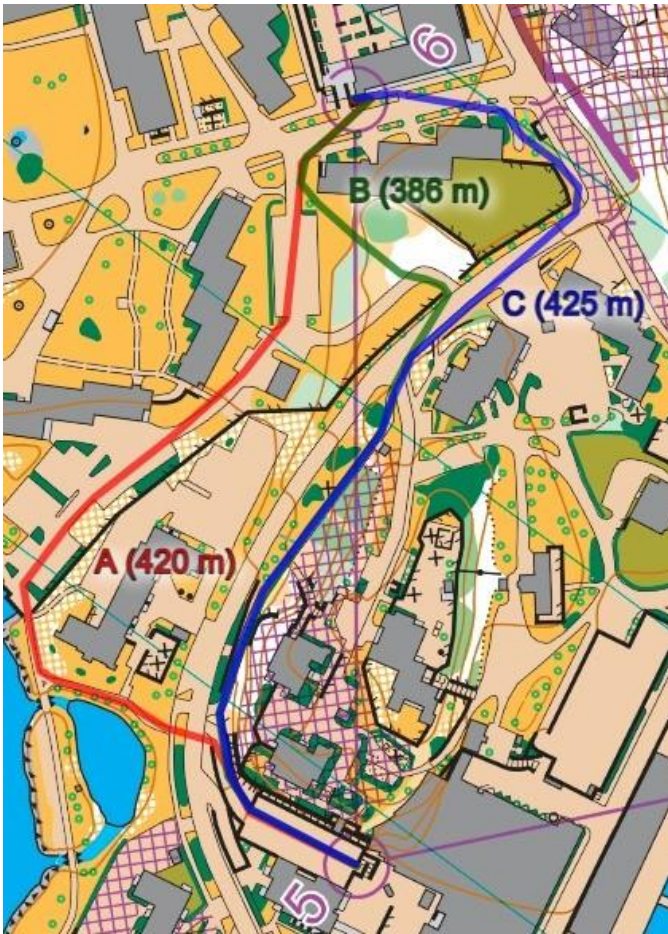


1-2

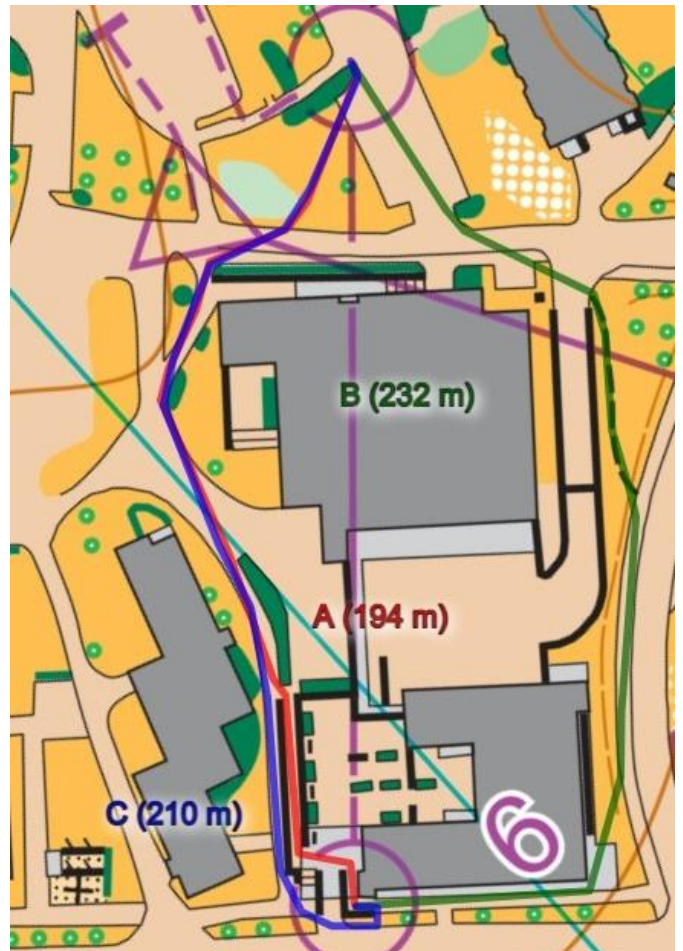


3-4





5-6



6-7



Finaali

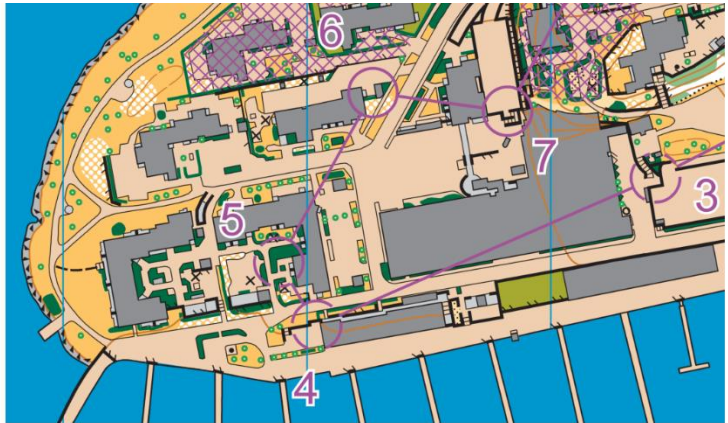
Hajontamenetelmä – Runners Choice

Runners Choice

Ei merkittäviä eroja pituudessa – hidasteet (portaikot jne.) ja sujuvuus ratkaisi

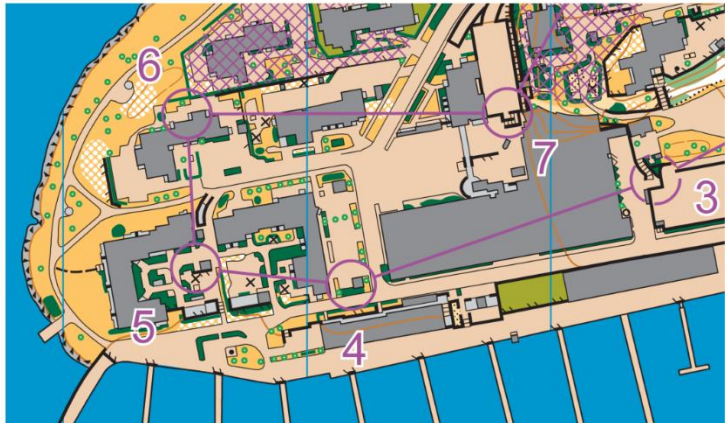
A = 545 m

A



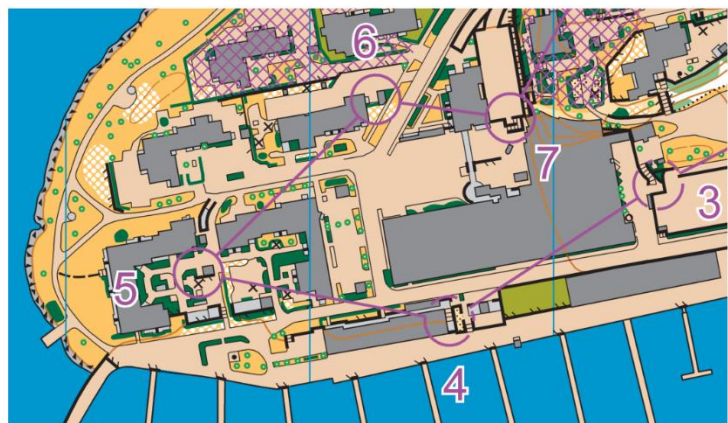
B = 555 m

B



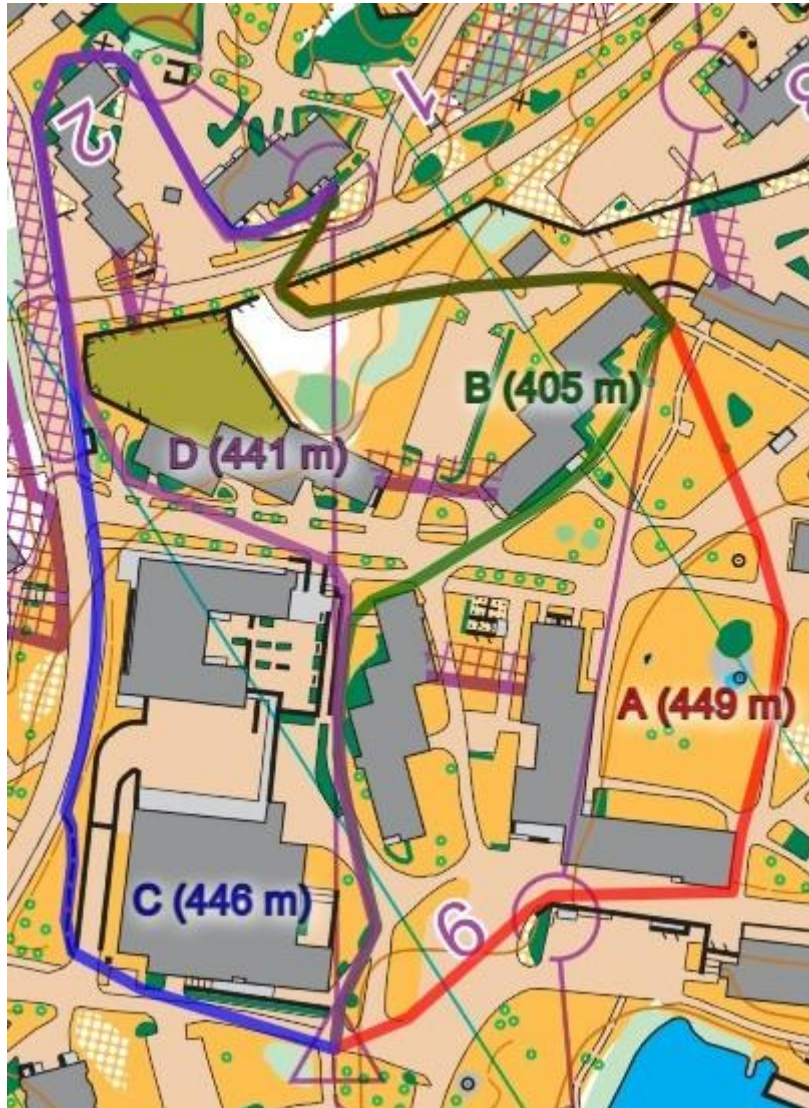
C = 547 m

C





K-1

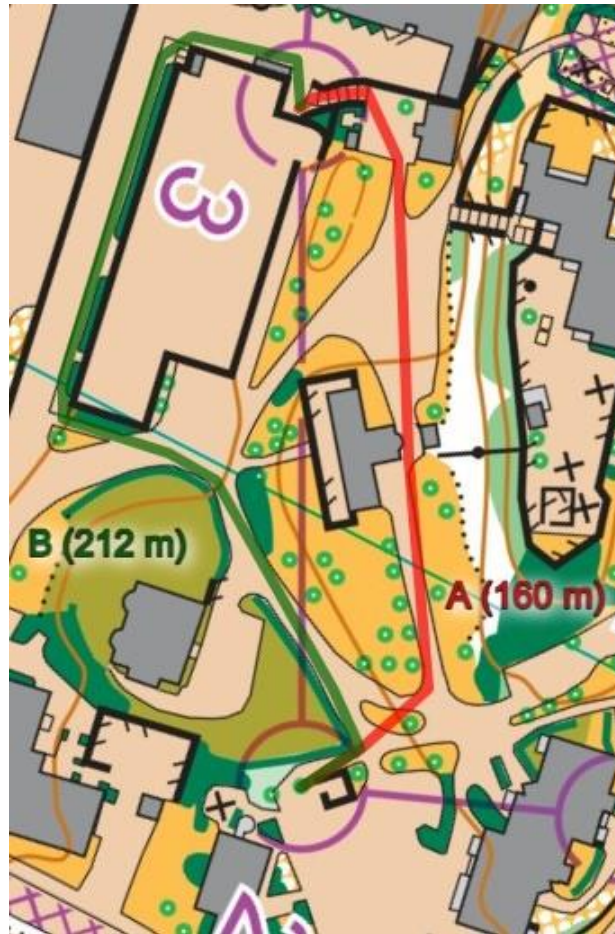


1-2





2-3

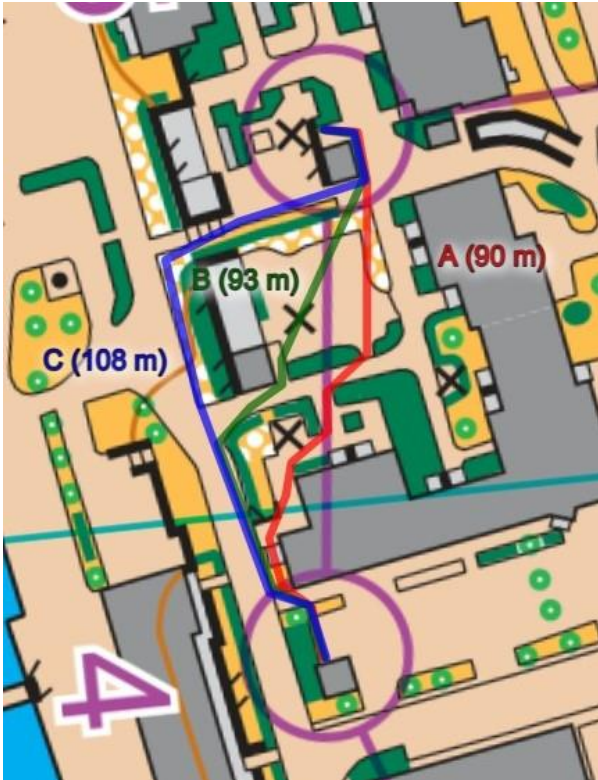


A: 3-4





4-5



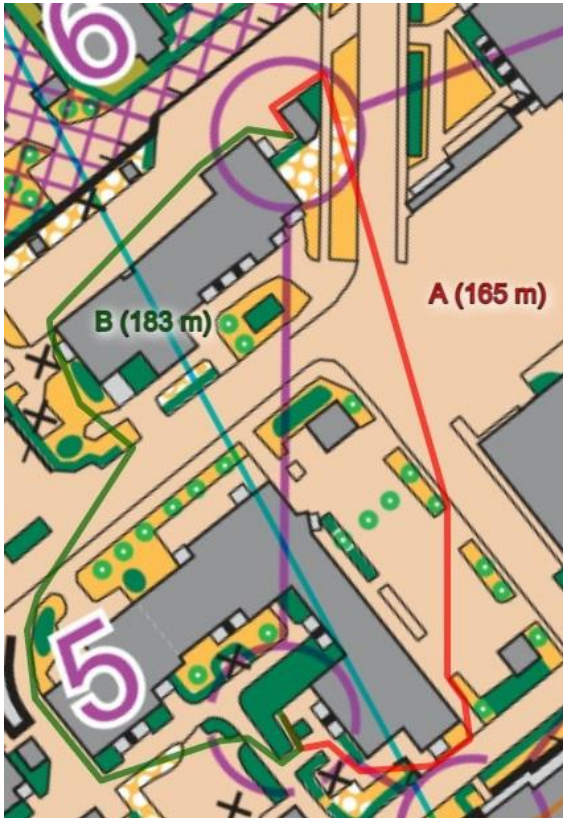
B



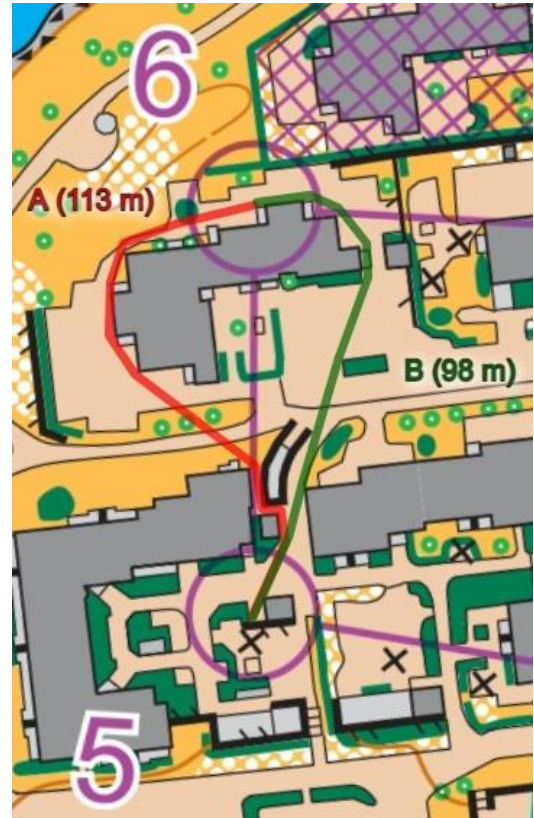
C



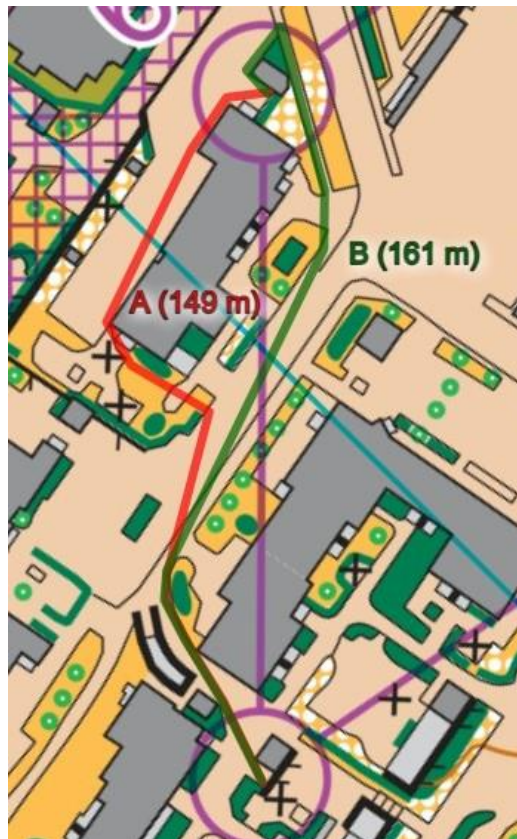
5-6



A



B



C

