

ADDITIONAL WORDS

All Down- comando del tamburino e/o timoniere di smettere di pagaiare e tenere la pagaia sulle ginocchia

All-up - comando del tamburino e/o timoniere di stare fermi nella posizione di attacco fino a quando non viene dato il comando di iniziare a pagaiare.

Pull - (see below)

Set - posizione

Series - serie di colpi più potenti (strategia di gara con la quale l'equipaggio pagaia più forte per 10-20 colpi).

Back Paddle or Back Paddling: colpo per spostare la barca con un movimento all'indietro

Hitting the catch - Affondare con forza la pagaia nell'acqua alla massima lunghezza del braccio.

Photo finish – Fotofinish

Penalty – penalità

Race schedule – programma gare

Race Officials – Ufficiali di gara

Starter - Ufficiale di gara responsabile di tutti gli aspetti relativi all'allineamento delle barche e alla partenza di una regata.

Heat - batteria

Bench – panca

Turbo – see below

Leg push – spinta di gamba

In sync - tempo

Boat - **barca**

Paddle - **pagaia**

Oar - **remo**

Seat – **seduta**

Gunnel – **paratia dell'imbarcazione**

PFD - **salvagente**

seat pad – **cuscino del sedile**

bow - **prua**

stern - **poppa**

course (race course) – **campo gara**

dock – **pontile di imbarco**

bumper - **paraurti**

head - **testa**

tail - **coda**

lane – **corsia** detta “**acqua + numero**”: acqua 1, acqua 2, acqua 3 etc..

marshalling area – **area di pre-imbarco** (area in cui le squadre si riuniscono prima di scendere in barca per una gara).

medal (gold, silver, bronze) - **medaglia (oro, argento, bronzo)**

small boats - **draghino**

standard Boat - **dragone**

sit up - **siediti**

paddles up – **pagaie in alto**

take it away – **iniziare a pagaiare** (comando dato dal tamburino e/o dal timoniere)

let it run – **lascia correre** (comando dato dal tamburino e/o dal timoniere di smettere di pagaiare e lasciar correre la barca)

power – **potenza**

STROKES – COLPI DI PAGAIA, PAGAIATE

There are 6 parts of a stroke rotation: reach, catch, pull, exit and recovery.

La pagaia è composta da 6 fasi: allungo, attacco, affondo, uscita e ripresa aerea.

reach – allungo (fase della pagaia di allungamento prima di immergere la pagaia in acqua)

catch – attacco – (è il punto in cui la pagaia entra per la prima volta in contatto con l'acqua)

pull- affondo (fase in cui la pagaia è completamente immersa nell'acqua e si tira indietro la pagaia parallela e verticale alla barca)

exit – uscita della pagaia dall'acqua (nella pagaia è il momento in cui la pagaia lascia l'acqua in modo veloce e corrisponde al punto tra il ginocchio e l'anca)

recovery – ripresa aerea per ritornare pronte all'attacco

draw – attacca (a destra o a sinistra – comando dato quando è necessario spostare lateralmente la barca oppure virare la barca, utilizzando le pagaiatrici anteriori e posteriori su lati opposti).

back it down – andare indietro

drag your paddles – pagaiare molto lentamente

finish – chiusura, chiudere (è il punto vicino alla fine di una gara quando timoniere e/o tamburino richiede un aumento di potenza e velocità per chiudere)

fully buried – completamente immerso nell'acqua

rotation - rotazione

check for drift – agganciare ai lati (per spostare la barca)

hold the boat – tenere la barca (le pagaie sono immerse verticalmente per creare resistenza e tenere ferma la barca).

hold hard – frena

walk it down – ultime 3 panche indietro (comando rivolto alle ultime 3 panche per il posizionamento della barca alla linea di partenza)

walk it up – ultime 3 panche avanti (comando rivolto alle ultime 3 panche per il posizionamento della barca alla linea di partenza)

feather (or brace) – mantieni equilibrio (Comando dato per stabilizzare la barca quando le persone si spostano di posto)

push off – staccarsi (comando dato ad un lato della barca di allontanarsi dal pontile)

start - partenza

paddlers are you ready? - Pagaiatrici siete pronte?

Attention – attenzione (avviso che dopo pochi secondi ci sarà lo sparo di inizio gara)

ready ready – preparare le pagaie per la partenza della gara

race ready - pronti per la gara

timing (synch) - tempi (sincronizzazione)

drummer - tamburino

steer (also called helm or tiller) – timoniere

turbo – pagaiatrici delle prime 3 panche

engine room – pagaiatrici nelle 4 panche più grandi situate al centro della barca

rockets – le 6 pagaiatrici posizionate nelle ultime 3 panche della barca

coach - allenatore

left side – lato sinistro

right side – lato destro

team - squadra