



“NO HAY NADA MÁS EXCITANTE COMO SENTIR CÓMO SILBA EL AIRE AL PASAR CERCA DE LAS ROCAS A BORDO DE UNA PIRAGUA.”

*Gonzalo Luján. Cuenca.*

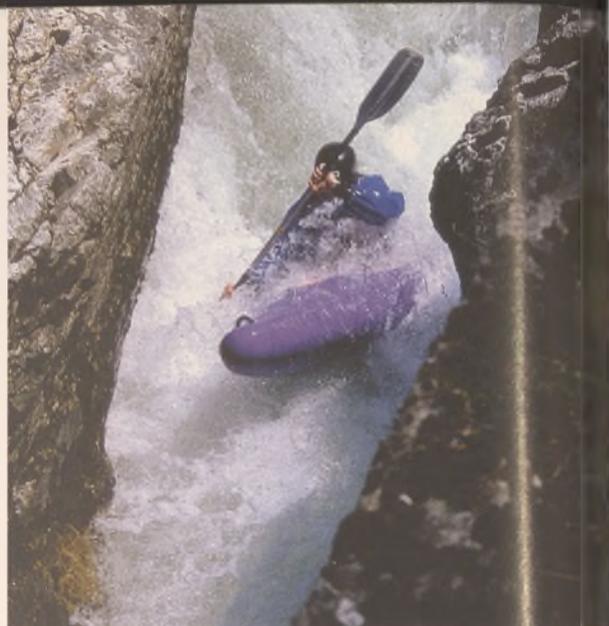
relación a sus contrincantes, es eliminado. Si un participante rompe el remo antes de alcanzar la línea de 15 m, el juez anula la salida con un segundo disparo e inmediatamente hace regresar a los competidores para que se sustituya la pala rota.

### Calles

En pruebas de 1.000 m o menos, las embarcaciones no pueden salirse de sus respectivas calles a lo largo de toda la prueba. Está prohibido engancharse o aprovecharse de la estela de la embarcación que va delante. En pruebas de más de 1.000 m, los participantes pueden salirse de las calles, pero siempre sin obstaculizar a los demás competidores. En los últimos 1.000 m se aplican las mismas reglas que en las pruebas de 1.000 m o menos. En estas pruebas de larga distancia se advierte a los competidores mediante una señal sonora cuando pasan por la cota situada 1.000 m antes de la línea de meta.

### Ciabogas

En las pruebas que tienen puntos de virada, éstos han de pasarse a babor (en sentido contrario al de las manecillas del reloj). Al realizar la virada, la embarcación que navega por el exterior está obligada a ceder el paso a la embarcación que lo hace por el interior si ésta tiene la proa al mismo nivel que el borde anterior de su bañera. En las pruebas K-2 y K-4, esto se refiere a la bañera de proa (la delantera). Para C-1 la regla se aplica a la altura del cuerpo del palista y para C-2 o C-7 a la altura del cuerpo del tripulante en posición más



adelantada del equipo. Tocar una boya de los puntos de virada no es motivo de sanción, a menos que el juez de ciaboga considere que con tal acción se obtiene ventaja.

### Adelantamientos

Cuando se adelanta a una embarcación no puede dificultarse su avance o molestarla. Tampoco la embarcación adelantada puede cambiar de dirección y obstaculizar a la que adelanta. El competidor que choque con otro o dañe otra embarcación o un remo puede ser descalificado.

### Llegada

Se alcanza la línea de llegada cuando la proa de la embarcación rebasa la meta entre las banderas rojas.

### Relevos

En las pruebas de relevos de K-1 de 4 x 500 m los primeros kayakers compiten uno junto a otro en la misma dirección, volviendo los segundos en dirección contraria y así sucesivamente. En todos los casos, el kayak de relevo y el de entrega se cruzan mutuamente por babor.

### Técnicas de kayak

El kayak de competición es una pequeña embarcación de madera o plástico totalmente cubierta, excepto en el agujero que ocupa el palista o remero (la bañera). El asiento debe ser de forma anatómica, regulable y firme. El reposapiés y el mando del timón (barra o listón) han de estar al alcance del remero. El kayakista ha de ir sentado con las rodillas juntas un poco por encima de la bañera, para facilitar el movimiento de las piernas y poder girar la cintura y los hombros. Ha de mantener el tronco erguido, ligeramente inclinado hacia delante. Sus piernas permanecen en suave flexión, con la planta del pie sobre el reposapiés y

DURANTE LA COMPETICIÓN NINGÚN PARTICIPANTE PUEDE RECIBIR AYUDA ALGUNA, NI SIQUERA DE LOS DEMÁS COMPAÑEROS DE EQUIPO, YA SEA MEDIANTE VOCES O APARATOS SONOROS. TAMPOCO PUEDE SER ACOMPAÑADO EN SU RECORRIDO POR OTRAS EMBARCACIONES, AUN CUANDO SEA POR EL EXTERIOR DE LAS CALLES. TODAS ESTAS ACCIONES, ASÍ COMO EL VUELCO DE LA EMBARCACIÓN, PUEDEN SER OBJETO DE DESCALIFICACIÓN.

