2026 ILCA 4/ 6 /7 All Japan Championships

20th -23rd Nov. 2026 Hikari, Yamaguchi

SAILING INSTRUCTIONS

[NP]は、この規則の違反を申し立てる艇による抗議は無効であることを意味する。これは RRS 60.1 を変更している。
[SP]は、レース委員会が審問無しに標準ペナルティーを適用することができる規則を意味する。これは RRS A5 を変更している。レース委員会は抗議することもでき、その場合は審問を経てプロテスト委員会の裁量でペナルティーが決定される。

1. 適用規則

1.1. 本大会は「2025～2028 セーリング競技規則」(以下、RRS)に定義された規則を適用する。

1.2. [DP][NP]水上にいる間は常時 RRS 40.1 が適用される。

2. コミュニケーション

2.1. 競技者への通告は、大会公式ホームページ上に設置された公式掲示板に掲示される。ただし Web サイトの不具合等は、艇からの救済の要求の根拠とはならない。これは RRS61 を変更している。

2.2. [DP]緊急の場合を除き、レース中の艇は、音声やデータを送信してはならず、かつすべての艇が利用できない音声やデータ通信を受信してはならない。ただし、レース委員会が用意する追跡装置(トラッキング システム)は含まない。

2.3. 競技者は、右図の 2 次元コードを読み取ることで開設された「LINE オープンチャット」より情報を得ることができる。

3. 帆走指示書(SI)およびレース日程の変更

SI の変更は、それが発効する当日の当該クラスの最初の予告信号予定時刻の 60 分前までに掲示される。ただしレース日程の変更はそれが発効する前日の 19 時までに公式掲示板に掲示される。

4. 行動規範

4.1. [DP] 競技者および支援者は、レース委員会からの合理的な要求に応じなければならない。

4.2. [DP] 競技者および支援者は、主催団体によって提供された装備の取扱いを、その使用に関する指示に従い、その機能を妨げることなく実行しなければならない。

5. 陸上で発する信号

5.1. 陸上で発する信号はスポーツ交流村ヨット艇庫 3 階テラスに掲揚される。

5.2. [DP] [NP]音響信号 1 声と共に掲揚される D 旗は、「予告信号は、D 旗掲揚後 30 分以降に発する。」 ことを意味する。艇は、この信号が発せられるまでハーバーを離れてはならない。「D 旗」が「クラス 旗」の上に掲揚された場合、その種目のみに適用する。

5.3. SI 7.1 に示された個別のレースに対して「AP 旗」は掲揚しない。予告信号予定時刻の 30 分前までに「D 旗」が掲揚されない場合、そのレースのスタートは時間の定めなく延期されている。

6. レース方式

各クラスとも、単一フリートにてレースを実施する。

7. スケジュール

7.1. レース日程

	Date	Time	Event
Day0	11 月 20 日 (金)	10:00-15:30 15:30-16:00 16:05-16:30 16:45-18:00	大会受付・計測 ＊計測フォーム提出及びセール等計測 開会式 ビーチクリーンアップ アニュアルミーティング
Day1	11 月 21 日 (土)	08:00-9:00 09:05- 10:25 抗議締切後 17:30-19:00	大会受付・計測 ＊計測フォーム提出及びセール等計測 ブリーフィング 第 1 レース予告信号 引き続きレースを行う（合計 2 レースを予定） デ・ブリーフィング レセプション
Day2	11 月 22 日 (日)	08:30 09:55 抗議締切後	ブリーフィング その日最初のレース予告信号 引き続きレースを行う（合計 3 レースを予定） デ・ブリーフィング
Day3	11 月 23 日 (月)	08:30 09:55 16:30-	ブリーフィング その日最初のレース予告信号 引き続きレースを行う（合計 2 レースを予定） 閉会式

7.2. 各クラス別に合計 7 レースを予定する。

7.3. 各クラス 2 レース以上予定より前倒しにならない限り、1 日につき 1 つの追加レースを行うことがある。

7.4. 1 つのレースまたは一連のレースがまもなく始まることの注意を喚起するために、予告信号が掲揚される最低 5 分前に音響信号 1 声とともにオレンジ旗を掲揚する。

7.5. 11 月 23 日(月)は 13 時 30 分より後に、予告信号を発しない。

7.6. 天候その他の事情により日程はレース委員会の裁量で変更することがある。

8. クラス旗

クラス旗は次の通りとする。

種　目	クラス旗
ILCA 7 クラス	白色地の ILCA 旗
ILCA 6 クラス	緑色地の ILCA 旗
ILCA 4 クラス	黄色地の ILCA 旗

9. レース・エリア

9.1. レース・エリアの位置は、添付図 1 に示す通りである。

9.2. レース・エリアが添付図 1 どおりとならなくても艇からの救済要求の根拠とはならない。これは RRS 61.4(b)を変更している。

10. コース

10.1. 添付図 2 のコース図は、各レグ間の角度、通過するマークの順序及びそれぞれのマークを通過する側を含むコースを示す。

10.2. 各クラスの予告信号以前に、レース委員会の信号艇に帆走するコース及び最初のレグのおおよそのコンパス方位を掲示する。

10.3. 添付図 2 のコース図において、3 レグ以上帆走したマークでフィニッシュすることでコース短縮することがある。ただし、マーク 1 とマーク 1a(オフセットマーク)間は 1 レグとしてカウントしない。

11. マーク

マークは次の通りとする。

Marks 1,2,3s,3p,4,4s,4p	Mark 5	New Mark	Offset Mark 1a	Starting Line Mark	Finishing Line Mark
黄色の円錐台形ブイ	緑色の円錐台形ブイ	赤色の円錐台形ブイ	ピンク色の円錐形ブイ(小)	レース委員会艇	レース委員会艇 赤色の円錐形ブイ(小)

12. スタート

12.1. スタート・ラインは、スターボードの端となるレース委員会艇の『オレンジ色旗』を掲げたポールと、 ポートの端となるレース委員会艇の『オレンジ色旗』を掲げたポールの間とする。

12.2. [DP] [NP]他のレースのスタート手順の間、予告信号が発せられていない艇は、スタート・ラインから概ね 100m の範囲およびコースサイドから離れていなければならない。

12.3. スタート信号後 4 分以内にスタートしない艇は、審問なしに「スタートしなかった(DNS)」と記録される。これは RRS A5 を変更している。

12.4. RRS 30.4(黒色旗規則)に以下を変更、および追加して適用する。

(a) セール番号は少なくとも 3 分間掲示する。セール番号を最初に掲示する時に長音が発せられる。セール番号

が掲示された艇は、新しい準備信号までに SI 12.4(b)に定義されるレース・エリアを離れなければならない。それに従わない場合、その艇は審問なしに DNE と記録される。

(b) スタート信号前のレース・エリアは、スタート・ラインから概ね 100m の範囲とする。スタート信号後のレース・エリアは、いずれかのフリートがレースを行っている間は、艇が通常帆走すると考えられる地点の外側概ね 100m の範囲とする。

(c) レース委員会は艇に RRS 61.4(b)に基づいて救済が与えられると判断した場合、RRS 30.4 違反艇のセール番号を掲示せず失格にしないことがある。これは RRS 30.4、60.1 および 60.5(b)を変更している。

13. コースの次のレグの変更

レース委員会は、(a)新しい変更用マークを設置するか、(b)フィニッシュ・ラインを移動するか、もしくは(c)風下マーク(3s/3p,4,4s/4p,5)を移動することによってコースの次のレグの変更を行う。 新しい変更用マークを設置した場合､実行できれば直ぐに元のマークを除去する。その後の変更で新しいマークを置き換える場合､そのマークは元のマークで置き換える。

14. フィニッシュ

フィニッシュ・ラインはレース委員会艇の青色旗を掲揚しているポールとフィニッシュ・マークのコース側の間である。

15. ペナルティ方式

15.1. RRS 42 違反に対し、付則 P を適用する。

15.2. 付則 P2.3 は適用されず、付則 P2.2 を変更し、2 回目以降のペナルティーに適用される。

15.3. 艇がフィニッシュ・ラインを横切った後に 1 回目のペナルティが課される場合、その艇に DNF の 10%(小数点 0.5 切り上げ)の得点ペナルティを付与する。ただし、そのレースの得点が DSQ よりも悪くなることはない。これは付則 P2.1 を変更している。

15.4. 付則 T を適用する。「レース後ペナルティー」を履行した艇は、得点略語「PRP」を用いて記録される。これは RRS A10 を変更している。

16. タイム・リミットとターゲット・タイム

16.1. タイム・リミット、ターゲット・タイムおよびフィニッシュ・ウィンドゥは以下のとおりとする。

マーク 1 の タイム・リミット	レース・タイム・ リミット	フィニッシュ・ ウィンドゥ	ターゲット・ タイム
25 分	75 分	15 分	40～45 分

16.2. マーク 1 のタイム・リミット内に 1 艇もマーク 1 を通過しなかった場合、レースは中止される。

16.3. フィニッシュ・ウィンドゥとは、最初の艇がコースを帆走した後、艇がフィニッシュする時間のことである。スタートしたが、フィニッシュ・ウィンドゥ内にコースの帆走ができず、かつ、その後リタイアせず、ペナルティーを課されず、また救済を与えられなかった艇は「フィニッシュしなかった」(DNF) と記録される。これは RRS 35 及び RRS 付則 A5.1、A5.2 を変更している。

16.4. ターゲット・タイム通りとならなくても、救済要求の根拠とはならない。これは RRS 61.4(b)を変更している。

17. 審問の要求

17.1. 審問要求書の様式は、スポーツ交流村ヨット艇庫内にあるレース・オフィスにて入手できる。抗議及び救済または再審の要求は適切な制限時間内にプロテスト委員会事務局に提出しなければならない。

17.2. 抗議締切り時刻はその日の最終レース終了後またはレース委員会が本日これ以上レースを行わないという信号を発した後の、どちらか遅い方から 60 分とする。ただし、プロテスト委員会の裁量により、この時刻を延長することがある。公式掲示板の「抗議締切時刻通告」により確認することができる。

17.3. 審問の当事者であるか、または証人として名前があげられている競技者に審問のことを知らせるために、抗議締切り時刻後３０分以内に通告を公式掲示板に掲示する。審問は、プロテスト・ルームにて公式掲示板に掲示した時刻に始められる。

17.4. レース委員会、テクニカル委員会またはプロテスト委員会による抗議の通告を、RRS 60.2(d)に基づき 艇に伝えるために公式掲示板に掲示する。

17.5. 標準ペナルティーを課せられた艇のリストおよび付則 P に基づき RRS 42 違反に対するペナルティーを課せられた艇のリストを公式掲示板に掲示する。

17.6. RRS 63.5(d)に関する事項の「責任ある機関」は本大会のテクニカル委員会である。

17.7. 審問再開は、判決を通告された日の翌日の 9 時 00 分までの間に限り求めることができる。ただし、レースを行う最終日に判決を通告された場合には、判決を通告されてから 30 分以内とする。これは、RRS 63.7 を変更している。

17.8. レースを行う最終日には、プロテスト委員会の判決に基づく救済要求は判決の掲示から 30 分以内に提出されなければならない。これは RRS 61.2 を変更している。

17.9. RRS 50.1(b)、クラス規則及び本大会の装備に関する規定の違反に対するペナルティーは、プロテスト委員会の裁量により失格より軽減することができる。

17.10. SI 18.3 に基づく得点照会の結果として要求する根拠を知った後に提出された救済要求は、「得点照会が、得点またはシリーズ成績の情報が入手可能となった後、常識的にできるだけ早く提出され、かつ救済要求が、得点照会に対する回答が公式掲示板に掲示された後、常識的にできるだけ早く提出された場合」に限り、締切時刻を満たしているものとする。これは RRS 61.2 を変更している。

17.11. [SP]印の規則の違反と関連するペナルティーのガイドラインは、公式掲示板に掲示され、得点記録の略語は「STP」 とする。これは RRS A10 を変更している。

18. 得点

18.1. シリーズが成立するためには、各クラスとも 2 レースを完了することを必要とする。

18.2. カットレース

(a) 完了したレースが 4 レース未満の場合、艇のシリーズの得点はレース得点の合計とする。

(b) 完了したレースが 4 レース以上の場合、艇のシリーズの得点は、最も悪い得点を除外したレースの得点の合計とする。

18.3. 艇は、公式掲示板に掲示された得点またはシリーズ成績に誤りがあると判断した場合、成績照会要求書をレース委員会事務局に提出することで、得点及び成績の訂正を要請することができる。成績照会要求書の様式は、スポーツ交流村ヨット艇庫内にあるレース・オフィスにて入手できる。

18.4. 参加資格違反及び日本アンチ・ドーピング規定違反が確定した艇は、順位を取り消され、違反艇より下位の艇の順位を繰上げる。またシリーズに参加した艇の数からも削除され、各レースの艇の順位及び得点も変更する。

19. [DP] [NP] 安全規定

19.1. チェックイン・チェックアウト

19.1.1. [SP]レースに参加しようとする艇は、出艇申告書に艇長が署名しなければならない。署名用紙は、最初のクラスのレース予告信号予定時刻の少なくとも 60 分前から D 旗掲揚後 20 分の間、スポーツ交流村ヨット艇庫南側に用意される。また、レースに参加(出艇)しない艇は、その日の予告信号予定時刻の 30 分前までに所定の DNC・リタイア申告書に艇長もしくはその艇の支援者(代理) が参加しないレース・ナンバーを記入し大会本部に提出しなければならない。

19.1.2. [SP]帰着した艇は、帰着後速やかに帰着申告書に署名しなければならない。帰着申告の締切時間は、レース終了後(引き続きレースが行われる場合は、その日のレース終了後)またはレース委員会が本日これ以上レースを行わないという信号を発した後の、どちらか遅い方から 60 分以内とする。ただし、レース委員会の裁量により、この時刻は延長されることがある。帰着申告書は出艇申告書と同様にスポーツ交流村ヨット艇庫南側に用意される。

19.2. [SP]海上でリタイアした艇は、実行可能であればレース・エリアを離れる前にレース委員会艇にその旨を伝えること。また、帰着後速やかに艇長もしくはその艇の支援者(代理)が帰着申告を行うと共に、SI 19.1.2 の帰着申告締切時刻までに所定の DNC・リタイア申告書にリタイアしたレース・ナンバーを記入し、レース・オフィスに提出しなければならない。

19.3. 救助を求める必要がある場合には、「手のひらを広げて両手を左右に大きく振り」その意志を表わすこと。救助の必要がない場合には「こぶしを握った片手を頭上に置き」その意思を示すこと。

19.4. 必要とみなされた場合、競技者は自艇を放棄してレスキュー・ボートに乗艇するよう運営艇に命じられることがある。この強制救助に対しては、艇からの救済要求の根拠とはならない。これは RRS 61.4(b) を変更している。

19.5. [DP]艇は水上にいる間は、直径 6mm、長さ 5m 以上のバウ・ラインを搭載し、その一端はバウ・アイに結び付けられていなければならない。

19.6. [DP]マスト・トップに着脱可能な浮力体を取り付けてもよい。形状は球形に限り、1 か所のロープで取り付けなければならない。ただしコンディションにより付けたり外したりしてもよい。

19.7. 艇を救助した者(レース委員会等大会関係者、チームリーダー・コーチその他の支援者等)は、艇体放棄をする際には、競技者の安全が確保されていることを示すために、ハザード・テープをバウ・アイに結んでおく。

20. [DP] [NP]乗員の交代と装備の交換

20.1. RRS 87 に基づき、レーザー・クラス・ルール 7(a)を以下のように制限する。「レース中は登録された 1 名のみ乗艇できる。また、競技者の交代は許可されない。」

20.2. 選手は大会において 1 つのハル、セール、バテンセット、マスト、ブーム、センターボード、ラダーを使用しなくてはならない。

20.3. 艇または上記の装備が損傷した場合、テクニカル委員長の書面での許可を受けた場合にのみ交換することができる。その日の最初のレースのスタート前 90 分以降からその日の最後のレースのスタート前までに破損が発生した場合、テクニカル委員会に口頭で臨時許可を得た後、その日の抗議締め切り時刻以前に書面で許可申し込みを行わなければならない。

21. 艇、装備および衣類の検査

21.1. 各艇は、あらかじめセルフチェックを行い、大会受付時に記入済みの計測フォームの提出及びセール、 バテン、ライフジャケットの計測を受けることで計測を完了させなければならない。 *計測フォームは大会サイト（ https://sail.jpn.com/modules/docs/index.php?content_id=335)からダウンロードすること。

21.2. セール、バテン、ライフジャケットの計測は以下の日程でスポーツ交流村艇庫棟内にて行う。各自計測 フォーム、セール、バテン及びライフジャケットを持参のこと。

11 月 20 日 (金) 10:00～15:30

11 月 21 日 (土) 08:00～09:00

21.3. 計測は、テクニカル委員会の判断により、上記以外に任意の日程に行われることがある。

21.4. 艇、装備および衣類は、クラス規則と SI に従っていることを確認するため、大会期間中にいつでも検査されることがある。

21.5. [DP]セール番号が艇体の番号と違う場合や参加申し込み時と違う場合には、計測フォーム兼セール番号変更届に必要事項を記入し申請すること。これはクラスルール 4.e.ii を変更している。

22. 運営艇の識別

運営艇の標識は次の通りとする。

Boat	Flag description
レース委員会艇	白地に黒字で「ＲＣ」表記の旗
プロテスト委員会艇	白地に黒字で「ＪＵＲＹ」表記の旗
テクニカル委員会艇	白地に黒字で「Technical」表記の旗
メディアボート	赤色旗

23. [DP] [NP]支援艇

23.1. チーム・リーダー、コーチその他の支援者は、最初にスタートするクラスの準備信号の時刻からすべての艇がフィニッシュするかもしくはリタイアするか、またはレース委員会が延期、ゼネラル・リコールもしくは中止の信号を発するまで、艇がレースをしているエリアの外側にいなければならない。 ただし、レスキュー等緊急の場合を除く

23.2. 支援艇は水上にある場合、大会受付時に交付される「ピンク旗」を掲揚しなければならない。

23.3. レース委員会は、レース委員会信号艇に「V 旗」を掲揚したうえで、支援艇に対して無線または口頭で レースエリアに入った救助活動の協力を要請する場合がある。この場合、SI 23.1 は適用されない。 支援艇は可能な限りこの要請に応じなければならない。

23.4. 支援艇は、大会主催者から貸与される無線機を携帯して出航し、やむを得ない場合を除き常に指定されたチャンネルを受信していなければならない。無線機は各日レース終了後必ず返却のこと。

23.5. 支援艇は、SI 19.7 において使用するハザード・テープを 3 つ以上搭載しなければならない。ハザード・テープは大会本部にて入手できる。

23.6. 支援艇の乗員は、離岸から着岸まで、衣服または個人装備を一時的に替えたり整えたりする間を除き、 個人用浮揚用具を着用していなければならない。ウエット・スーツとドライ・スーツは個人用浮揚用具ではない。

23.7. 支援艇のドライバーは、艇外に投げ出されたり、その他の理由で支援艇がコントロール不能とならないために、支援艇のエンジンが動作している時は常にキル・コードを装着していなければならない。

23.8. レース委員会から許可を得た場合を除き、レース・エリア及び大会会場においてドローン等の飛行を禁止する。

24. [DP][NP]ごみの処分等

24.1. ごみを故意に投棄してはならない。

24.2. ごみはレース委員会艇に渡してもよい。また、競技者は、飲料水、食料、衣類等の荷物を一時的にレース委員会艇に預けてもよい。ただし、競技者はレース中にレース委員会艇や支援艇と荷物の受け渡しを行ってはならない

25. ビブスの着用

大会 2 日目以降、前日までの暫定順位 1 位から 3 位までの競技者は、大会から貸与されるビブスを出艇から帰着までライフジャケットの上に着用しなければならない。ビブスはレース・オフィスで貸与され、帰着後に返却しなければならない。

26. [NP][SP]トラッキングシステム

26.1. 公式掲示板にてレース委員会により指示があった場合、艇は、主催団体によって選択され、支給される追跡装置(トラッキングシステム)の端末機器を指定された位置に搭載しなければならない。

26.2. 端末機器は、SI 19.1.1 で行われる出艇申告時に受け取ることができる。端末機器は、帰着申告時に返却しなければならない。

26.3. トラッキングシステムを搭載する艇の指定は、その日の 8 時 30 分までに公式掲示板に掲示される。

27. 賞

27.1. 各クラス、「レーザークラス規則付則」に基づき、成績上位者には「レーザーキューブトロフィー」が 授与される。

27.2. 各クラスの All Japan Championships 優勝者(2 位以降を含む)は「日本レーザークラス協会メンバー」 に与えられる。各クラスの成績上位者には賞が授与される。

28. クオリファイ

日本レーザークラス協会内規「2026 ILCA7/ILCA6 シニア選考方針」、「2026 ILCA6/ILCA4 ユース 選考 方針」及び「ILCA All Japan Championships 参加資格について」による。

29. 肖像権

競技者は、本レガッタに参加することにより、レガッタ期間中の競技者または競技者の装備に関する動画、写真等の映像について、その競技者に予告なく主催団体の判断で使用する権利を主催団体に与えるものとする。

30. リスクステートメント

このレガッタの競技者は自分自身の責任で参加する。RRS 3「レースをすることの決定」を参照。大会に参加することによって、それぞれの競技者は、セーリングに内在するリスクがあり、潜在的な危険を伴う行動であることに合意し、認めることになる。これらのリスクには、強風、荒れた海、天候の突然の変化、機器の故障、艇の操船の誤り、他艇の未熟な操船術、バランスの悪い不安定な足場、疲労による傷害の リ スクの増大などがある。セーリングスポーツに固有なのは、溺死、心的外傷、低体温症、その他の原因による一生消えない重篤な傷害、死亡のリスクである。

主催団体は、大会の前後、期間中に生じた物理的損害または身体障害若しくは死亡によるいかなる責任も負わない。

31. [DP][NP]保険

競技者は、有効な傷害保険と第三者賠償責任保険に加入していなければならない。

32. ドーピング・コントロール

32.1. 本大会は、日本アンチ・ドーピング規定に基づくドーピング・コントロール対象大会です。

32.2. 本大会参加者(18 歳未満の競技者を含む。以下同じ）は、競技会にエントリーした時点で日本アンチ・ ドーピング規定に従い、ドーピング・コントロール検査手続きの対象になることに同意したものとみなします。18 歳未満の競技者については、本競技会への参加により親権者の同意を得たものとみなしま す。

32.3. 本大会に参加する 18 歳未満の競技者は、親権者の署名した同意書を大会に持参してください。親権者の承諾書フォームは以下の日本アンチ・ドーピング機構(JADA)のウェブサイトからダウンロードできます。(https://www.playtruejapan.org/jada/u18.html) 18 歳未満の競技者はドーピング検査の対象となった際に、親権者の署名が記載された当該同意書を担当 検査員に提出してください。なお親権者の同意書の提出は 18 歳未満時に 1 回のみで、当該同意書の提出後に再びドーピング検査の対象となった場合は、すでに提出済みであることをドーピング検査時に申し出てください。ドーピング 検査会場において親権者の同意書の提出ができない場合、検査後 7 日以内 に JADA 事務局へ郵送にて提出してください。親権者の同意書の提出がなかった場合でもドーピン グ・コントロール手続き に一切影響がないものとします。

32.4. 本大会参加者は、本大会において行われるドーピング検査(尿・血液 等検体の種類を問わず)を拒否又は回避した場合、検査員の指示に従わない場合、帰路の移動等個人的諸事情によりドーピング検査手続を完了することができなかった場合等は、アンチ・ドーピング規則違反となる可能性があります。アンチ・ドーピング規則違反と判断された場合には、日本アンチ・ドーピング規程に基づき制裁等を受けることになるので留意してください。

32.5. 競技会・競技会外検査問わず、血液検査の対象となった競技者は、採血のため、競技/運動終了後 2 時間の安静が必要となるので留意してください。

32.6. 日本アンチ・ドーピング規程の詳細内容およびドーピング検査については、公益財団法人日本アンチ・ ドーピング機構のウェブサイト(http://www.playtruejapan.org)にて確認してください。

32.7. 本大会は治療特例(TUE)事前申請が必要となる競技会として指定されています。TUE 事前申請については以下ウェブサイトで確認してください。

JADATUE ホームページ

(https://www.playtruejapan.org/medical-staff/)

33. SI 等に関する質問

SI 等に関する質問は、11 月 19 日(木)までは電子メールで受け付ける。また、大会期間中はレース・オフィスに文書で質問書を提出することができる。質問に対する回答は公式掲示板に掲示される。

電子メールでの質問書送付先: ilcajpn@cityfujisawa.ne.jp

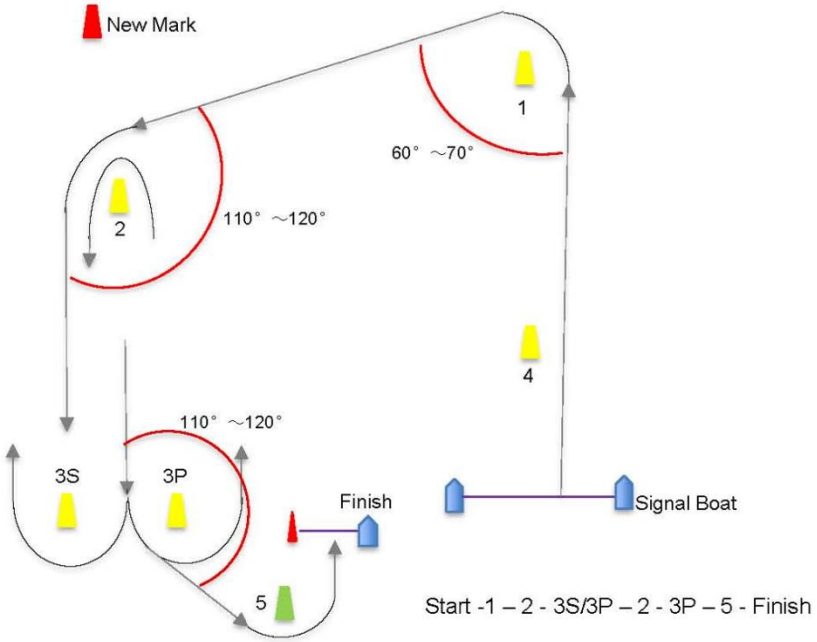
一般社団法人 日本レーザークラス協会

添付図１　レース・エリア

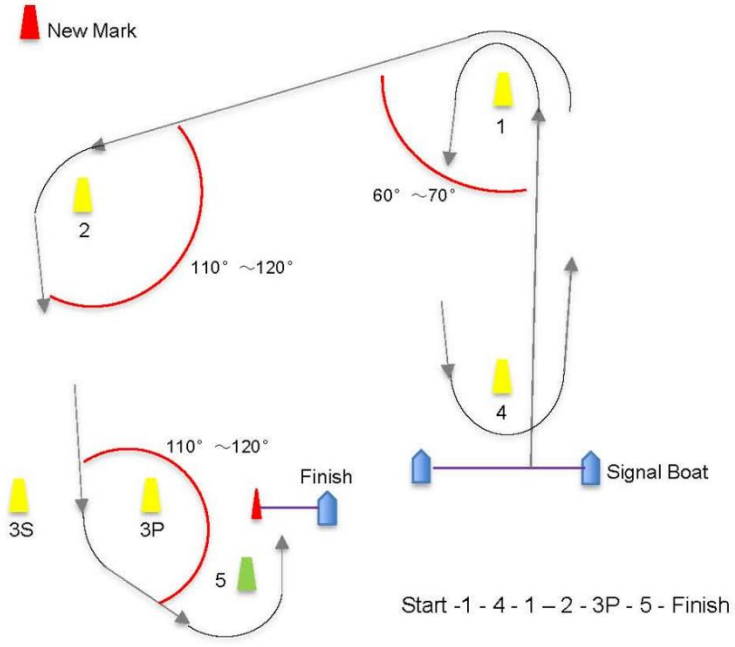


添付図２　コース図

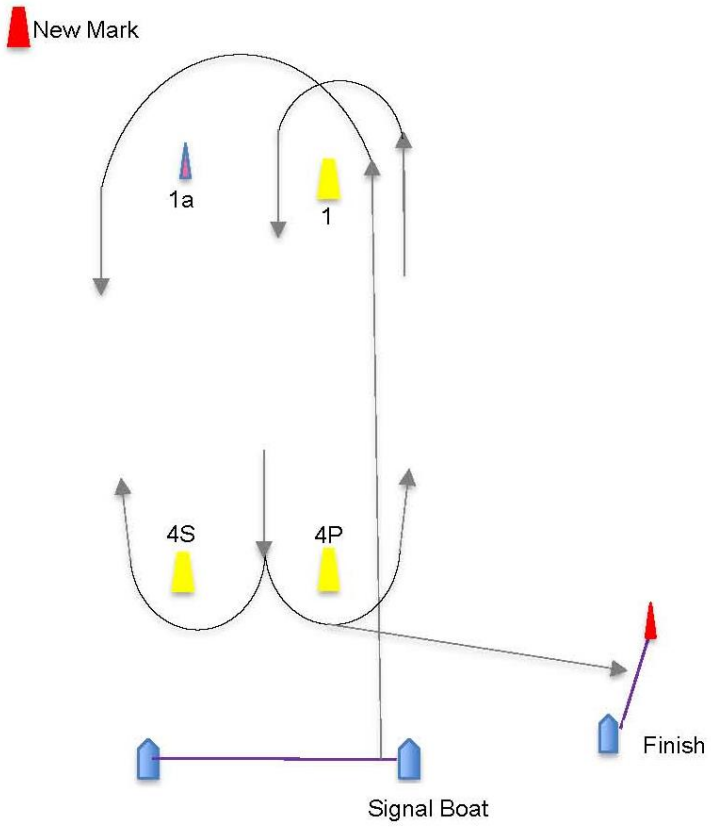
O2



I2



LAR



LAR2 : Start -1 –1a - 4S/4P - 1 - 4P - Finish

LAR3 : Start -1 – 1a - 4S/4P - 1 - 4S/4P - 1 – 4P - Finish