

**SAILING COURSE TIMES**

**RS:X Women**

TRAPEZOID COURSE

Target Time 22,5 minutes

Wind Range	5 - 8 Knots					8 - 12 Knots					12 - 15 Knots					15+ Knots						
Upwind Speed	23 mins/mile				Up Time (mins)	Down Time (mins)	19 mins/mile				Up Time (mins)	Down Time (mins)	12 mins/mile				Up Time (mins)	Down Time (mins)	10 mins/mile			
Run Speed	15 mins/mile						9 mins/mile						6 mins/mile						5 mins/mile			
Reach Speed	10 mins/mile				Up Time (mins)	Down Time (mins)	5 mins/mile				Up Time (mins)	Down Time (mins)	4 mins/mile				Up Time (mins)	Down Time (mins)	4 mins/mile			
Leg Length Nautical Miles	O2 / I2	O3 / I3	O4 / I4	O2 / I2			O3 / I3	O4 / I4	O2 / I2	O3 / I3			O4 / I4	O2 / I2	O3 / I3	O4 / I4			O2 / I2	O3 / I3	O4 / I4	
0,3	26,3	37,7	49,1	6,9	4,5	18,5	26,9	35,3	5,7	2,7	11,9	17,1	22,4	3,6	1,7	10,1	14,4	18,8	3,0	1,4		
0,4	34,5	49,7	64,9	9,2	6,0	24,5	35,7	46,9	7,6	3,6	15,7	22,7	29,7	4,8	2,2	13,3	19,1	24,9	4,0	1,8		
0,5	42,8	61,8	80,8	11,5	7,5	30,4	44,4	58,4	9,5	4,5	19,4	28,2	36,9	6,0	2,8	16,4	23,7	30,9	5,0	2,3		
0,6	51,1	73,9	96,7	13,8	9,0	36,3	53,1	69,9	11,4	5,4	23,2	33,7	44,2	7,2	3,3	19,6	28,3	37,0	6,0	2,7		
0,7	59,3	85,9	112,5	16,1	10,5	42,3	61,9	81,5	13,3	6,3	26,9	39,2	51,4	8,4	3,9	22,7	32,9	43,0	7,0	3,2		
0,8	67,6	98,0	128,4	18,4	12,0	48,2	70,6	93,0	15,2	7,2	30,7	44,7	58,7	9,6	4,4	25,9	37,5	49,1	8,0	3,6		
0,9	75,8	110,0	144,2	20,7	13,5	54,1	79,3	104,5	17,1	8,1	34,5	50,2	66,0	10,8	5,0	29,1	42,1	55,2	9,0	4,1		
1,0	84,1	122,1	160,1	23,0	15,0	60,1	88,1	116,1	19,0	9,0	38,2	55,7	73,2	12,0	5,5	32,2	46,7	61,2	10,0	4,5		
1,1	92,4	134,2	176,0	25,3	16,5	66,0	96,8	127,6	20,9	9,9	42,0	61,3	80,5	13,2	6,1	35,4	51,4	67,3	11,0	5,0		
1,2	100,6	146,2	191,8	27,6	18,0	71,9	105,5	139,1	22,8	10,8	45,8	66,8	87,8	14,4	6,6	38,6	56,0	73,4	12,0	5,4		

Slalom leg lengths in metres Gate-S1, S1-S2, S2-S3, S3-Finish	These are the additional times to be added if a slalom is used			
	5 - 8 Knots	8 - 12 Knots	12 - 15 Knots	15+ Knots
100m, 200m, 200m, 200m	3,5	1,8	1,4	1,4
150m, 300m, 300m, 300m	5,3	2,6	2,1	2,1
200m, 400m, 400m, 400m	7,0	3,5	2,8	2,8

Wind range	5-8 Knots			8-12 Knots			12-15 Knots			15+ Knots		
Windward Leg Nautical Miles	Top leg time	Top leg length	Finish leg time	Top leg time	Top leg length	Finish leg time	Top leg time	Top leg length	Finish leg time	Top leg time	Top leg length	Finish leg time
0,3	2,0	0,2	1,5	1,0	0,2	0,8	0,8	0,2	0,6	0,8	0,2	0,6
0,4	2,6	0,3	1,5	1,3	0,3	0,8	1,1	0,3	0,6	1,1	0,3	0,6
0,5	3,3	0,3	1,5	1,7	0,3	0,8	1,3	0,3	0,6	1,3	0,3	0,6
0,6	4,0	0,4	1,5	2,0	0,4	0,8	1,6	0,4	0,6	1,6	0,4	0,6
0,7	4,6	0,5	1,5	2,3	0,5	0,8	1,8	0,5	0,6	1,8	0,5	0,6
0,8	5,3	0,5	1,5	2,6	0,5	0,8	2,1	0,5	0,6	2,1	0,5	0,6
0,9	5,9	0,6	1,5	3,0	0,6	0,8	2,4	0,6	0,6	2,4	0,6	0,6
1,0	6,6	0,7	1,5	3,3	0,7	0,8	2,6	0,7	0,6	2,6	0,7	0,6
1,1	7,3	0,7	1,5	3,6	0,7	0,8	2,9	0,7	0,6	2,9	0,7	0,6
1,2	7,9	0,8	1,5	4,0	0,8	0,8	3,2	0,8	0,6	3,2	0,8	0,6

Target Limits 21,38 23,63 minutes