

## 观赛礼仪

**安静的开始：**在比赛起航阶段，保持安静至关重要。运动员需要集中精力听清起航指令。

**途中尽情欢呼：**比赛过程中，可以为支持的队伍和运动员加油呐喊。

**尊重所有选手：**赛艇是一项崇尚体育精神的运动，应对所有完成比赛的选手报以掌声。

**环境与安全：**在岸边观赛时，注意不要妨碍裁判员和工作人员，并保护水域环境。

## 观赛穿搭

优雅一直是赛艇运动的标签，但其本质上更是一场体力与精神的竞技。



### 女士

1. **裙装选择：**建议挑选及膝或稍长一些的连衣裙或半身裙，服装颜色可以选取浅色系。

2. **裤装选择：**及膝或稍长的中长裤是不错的选择。避开正式西裤，选择略带垂感的面料，行走时更显轻盈。

3. **配饰推荐：**女士可以佩戴遮阳帽和墨镜，遮阳帽既能起到防晒作用，又能为您的整体造型加分添彩。



### 男士

1. **上装选择：**男士推荐穿着休闲风格的服装，例如轻薄衬衫、POLO衫等，这类服装既舒适又得体，能很好地融入观赛氛围。

2. **下装选择：**建议穿着长裤、休闲裤。

3. **配饰推荐：**同样，男士也建议佩戴遮阳帽或棒球帽，携带墨镜，遮阳帽款式以简约大方为好。

## 不同赛段，各有看点

### 1. 起航阶段（0—500米）

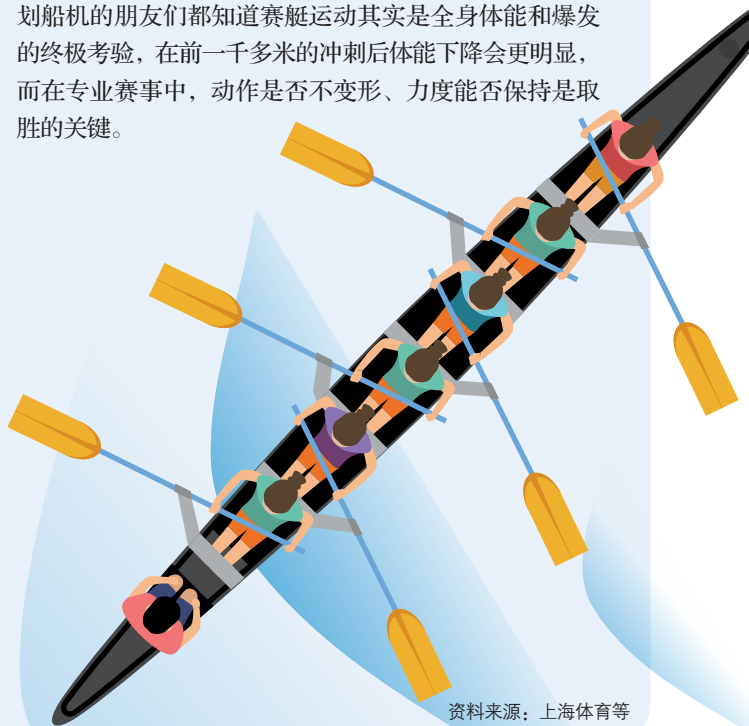
观察各艇启动加速的能力和初始节奏的稳定性。良好的开始是成功的一半！

### 2. 中段竞速（500—1500米）

比赛核心阶段。各艇的桨频节奏变化和战术执行都是可以关注的重点。有的队伍可能选择提前发力，有的则保留体力等待后期冲刺。

### 3. 最后冲刺（1500—2000米）

这是对运动员的耐力储备和意志品质的终极考验。上过划船机的朋友们都知道赛艇运动其实是全身体能和爆发的终极考验，在前一千多米的冲刺后体能下降会更明显，而在专业赛事中，动作是否不变形、力度能否保持是取胜的关键。



资料来源：上海体育等