



CORSI VELA

Il corso principianti collettivo si divide in due step:

- il primo step, “**SAILOR**” ha la durata di 3 lezioni (pratica + teoria)
- Il secondo step “**OPEN WATER SAILOR**” , che completa la formazione del corso principianti collettivo ha la durata di 3 lezioni (teoria + pratica).

Le lezioni dei corsi hanno una durata di 1,30 h. (teoria + pratica)

Per gli allievi che già hanno esperienza su derive sono previsti dei check di valutazione per stabilire il livello dell’allievo.

Il primo check : prova teorica e una prova pratica (navigazione su un bastone, 2 boe, con esecuzione di andature e virata).

Il superamento del primo check al corso OPEN WATER SAILOR.

Il secondo check , prova teorica e una pratica (navigazione su triangolo con esecuzione di virata, abbattuta ,navigazione senza timone) permette di accedere al corso di perfezionamento “**ADVANCED SAILOR**” articolato in 6 lezioni.

CORSO PRINCIPIANTI DAI 12 ANNI :

I STEP SAILOR:

1° TEORIA

1. Terminologia di base
2. Definizioni base (lascare/cazzare,orzare/poggiare)
3. Sicurezza prima e in navigazione
4. Attrezzature e manovre
5. Ruoli a bordo e posizioni
6. La scuffia.

1° PRATICA

1. Prua al vento distribuzione pesi a bordo, barca ferma
2. Procedure partenza spiaggia
3. Sensibilità al timone ,sopravento e sottovento
4. Avvicendamento al timone
5. Direzione
6. La scuffia
7. Procedura rientro spiaggia
8. Debriefing e nodi



2° TEORIA

1. Direzione del vento
2. Angolo morto e andature
3. Traverso
4. Accenno virata(definizione)

2° Pratica

1. Andature: Traverso
2. Virata (accenno)
3. Debriefing conduzione e virata

3° TEORIA (POCA LAVAGNA MAX 5 MIN E POI TEORIA PRINCIPALMENTE A BORDO)

1. Controlli principali (timone, deriva, vele e peso equipaggio)
2. Cambi di direzione
3. Virata
4. Elementi che intervengono nella virata
5. Come si esegue una virata
6. Accenno abbattuta

3° PRATICA (ARMO BARCA RIPASSO NOMENCLATURA, BASTONE CON DUE BOE di cui una al vento)

1. Ripasso andature e regolazione vele per diverse andature e distribuzione equipaggio
2. Bolina con virata
3. Traverso, lasco, poppa e accenno abbattuta
4. Ad ogni giro cambio dei ruoli a bordo
5. Disarmo barca equipaggio e debriefing

IL PRIMO STEP(SAILOR) FINISCE ,QUINDI SI ORGANIZZA UNA MINI REGATA CON ISTRUTTORE AL TIMONE E I RUOLI A BORDO BEN DEFINITI

CORSO PRINCIPIANTI SECONDO STEP E COMPLETAMENTO CORSO OPEN WATER SAILOR

4° TEORIA

1. Ripasso argomenti precedenti e approfondimento abbattuta
2. Approfondimento sicurezza (scuffia e recupero)
3. Timoniere e prodiere sincronia
4. Come si esegue abbattuta



4° PRATICA (ARMO BARCA ,PERCORSO A BASTONE CON DUE BOE)

1. Ripasso andature e virata
2. Come si esegue una abbattuta
3. Percorso su bastone olimpico :bolina-poppa-bolina-poppa con cambio al timone ogni giro
4. Regolazione delle vele e assetto dell'equipaggio nelle varie andature
5. Distribuzione ruoli a bordo

5° TEORIA

1. Bilanciamento e assetto
2. Filetti seganvento
3. Vang, cunningam e tesabase

5° PRATICA

1. Bilanciamento ed assetto
2. regolazione vele diverse andature
3. Conduzione al timone con virate ed abbattute con cambio ruoli a bordo

6° TEORIA

1. Ripasso generale
2. Introduzione a precedenza
3. Introduzione alla regata
4. La regata di fine corso

6° PRATICA

1. Esercitazione generali
2. Regole di partenza e gestione partenza
3. Regata

ADVANCED SAILOR

L'Advanced Sailor rappresenta il corso di perfezionamento si articola in 6 lezioni (teoria + pratica) e si svolgeranno su barche scuola COLLETTIVE e BARCHE SINGOLE (555 FIV/LASER BAIA E LASER 1)



PROGRAMMA:

1. Perfezionamento tecnica;
2. navigazione senza timone
3. recupero uomo in mare
4. Virata e abbattuta
5. Uso dello spinnaker
6. Tecniche di regata

CORSI PRINCIPIANTI BIMBI

Corsi bimbi dai 6 anni ai 12 anni.

Prevediamo un corso suddiviso in :

INIZIAZIONE(due step) Mozzo e Nostromo, composti da tre lezioni ciascuno PERFEZIONAMENTO, Nocchiero, ed in totale si articola in n. 6 lezioni

Ogni lezione ha una durata di 1/ 1+1/2 h.

Corso Mozzo

Il Mozzo ha la durata si articola in n. 3 lezioni di 1 ora, 1 ora e mezza

Zero teoria e molta pratica

- 1) Equilibrio (giochi: ad es. traballero, sotto la barca, ruba bandiera con componenti barca).
- 2) Sicurezza (svuotare la barca ecc)
- 3) Da dove soffia il vento
- 4) Nomenclatura base e gioco sport.
- 5) I nodi (savoia, parlato, gassa)

Questo fa giocare i bambini !!



Corso Nostromo

Il Nostromo è il completamento del corso iniziazione e si articola in n. 3 lezioni
Poca semplice teoria e molta pratica.

Rudimenti della navigazione.

- 1) In tre sull'optimist : due a prua remano uno a poppa timona.
- 2) Si va dalla spiaggia alla boa posta alla fine del canale d'atterraggio
- 3) Trainati dal gommone, vai a destra e sinistra si segue la barca .
- 4) Uso della vela (fila indiana) la virata
- 5) Boe esercizio 8 (virata-virata)
- 6) regata tipo circuito a tempo (n. 3 boe fisse).

Questo corso entusiasma i bimbi !!

Corso Nocchiero

- 1) Andatura traverso, la virata base. Esercizio "8" tra boe (virata-virata)
- 2) Seguire il gommone per arrivare in andatura di bolina e virare
- 3) Andatura traverso, la abbattuta base. Esercizio "O" (virata-abbattuta) tra boe
- 4) Seguire il gommone per arrivare in andatura di poppa e abbattere
- 5) Regata di flotta