



PROGRAMMA DEL CORSO

29 Settembre 2020 - 30 Maggio 2021

TIPOLOGIA DI CORSO	DURATA E ATTIVITA'	OBIETTIVO DEL CORSO	INSEGNAMENTI
Iniziazione	Lezioni teoriche e pratiche, con preparazione atletica	- Avviare ragazzi alla navigazione in condizioni di vento leggero e massima tranquillità.	- Nomenclatura delle imbarcazioni - Venti, nodi e andature. - Armo e disarmo. - Conduzione seguendo una rotta e manovre principali, la virata. - Posizione in barca nelle andature stretta al vento: traverso, bolina. - Regole di precedenza - Giri di boa ad 8
Perfezionamento	Lezioni teoriche e pratiche, con preparazione atletica	- Perfezionare e migliorare le capacità acquisite dall'allievo, imparando a manovrare l'imbarcazione in totale autonomia.	- Armo vela. - Conduzione nelle andature e inserimento della manovra di abbattuta. - Posizione in barca in tutte le andature. - Giri di boa a 0
Pre-agonistica	Lezioni teoriche e pratiche, con preparazione atletica	- Ottimizzare la conduzione della barca per approcciare all'attività agonistica. Imparare le basi di una regata.	- Tecniche di conduzione e di manovra. - Regolazioni nelle andature - Regolamento di regata base - iniziazione alla regata.
Agonistica	Lezioni teoriche e pratiche, con preparazione atletica	- Perfezionare le tecniche di conduzione, di gestione di tutte le fasi della regata	- Dettagli dell'armo della vela nelle varie condizioni di vento e di mare. - Regolazioni, conduzione e manovre in base alle condizioni. - Regolamento di regata. - Tattica e strategia. - Gestione di tutte le fasi di una regata. - Tecniche di partenza