



Programma Corsi Invernali Pre-Agonismo

Target: Allievi di età 9 – 18 anni

Quando: Ogni mese 4 domeniche consecutive per ogni ciclo di corso (mesi di ottobre, novembre , marzo , aprile)

Dove : Presso la sede dello Yacht Club Punta Ala

Costo : 200 euro a corso di 4 settimane (sconto del 20% per i soci YCPA) + tessera FIV se non già in possesso

Orario corsi

- Ore 10.00 lezioni di teoria e regolamento
- Ore 11.30 preparazione barca a seguire uscita in mare con rotazione degli allievi in barca nei vari ruoli
- Ore 16.00 rientro a terra e disarmo delle barche
- Ore 16.40 de-briefing e chiusura giornata

Argomenti trattati

- terminologia generale
- sicurezza in mare
- corretto armamento e messa a punto dell'attrezzatura
- perfezionamento di tutte manovre fondamentali
- andature e regolazione delle vele
- assetto dell'equipaggio in andatura e in manovra
- uso dello spinnaker (555FIV)
- meteorologia
- preparazione atletica
- percorsi e manovre con boe
- regolamento di regata (2° parte) e uso delle bandiere
- regate

Attrezzatura consigliata

Abbigliamento sportivo da vela :

1 paio di stivaletti in gomma da barca

1 paio di guanti da vela

1 muta con spy-top con opportuno abbigliamento "caldo"

1 cappellino con visiera e un berretto di lana

Occhiali da sole con laccetto

Necessario per l'igiene personale per la doccia

Barche e mezzi impiegati

555 FIV – OPTIMIST – LASER

Istruttori

Istruttori FIV e giudici di regata FIV

Costi

Costo per corso 4 domeniche: 200 € (sconto del 20% per i soci YCPA) + tessera FIV (è obbligatorio certificato medico)

Date Allenamenti

2009 Ottobre : 18-25

Novembre : 8/15/22/29

2010 Marzo: 7-14-21-28

Aprile: 4/11/18/25

Le date, in accordo con gli istruttori e gli allievi potrebbero subire delle modifiche