

# Vela Club Velzna A.S.D.

## Corsi di vela 2018

### LIVELLO INTERMEDIO

**Per chi:** ha frequentato il corso di livello base o ha già esperienza.

**Età consigliata:** > 10 anni.

#### **Requisiti obbligatori per la partecipazione di un allievo al corso di vela :**

- certificato medico per attività sportiva non agonistica;
- Tessera F.I.V. (copertura assicurativa).

#### **Altri requisiti richiesti:**

- Abilità al nuoto;
- Abbigliamento adeguato;
- Modulo di affidamento minori (fornito dal circolo).

**Finalità del corso:** arrivare alla migliore prestazione possibile dell'allievo, affinando le tecniche di navigazione, le manovre in acqua, l'assetto della barca e la regolazione delle vele.

In deriva si sviluppano mobilità ed istinto e si acquisiscono rapidamente il senso del vento e la padronanza dell'imbarcazione; è una barca semplice, immediata e formativa dove tutto è alla vostra portata. Anche se la deriva richiede un po' di agilità e predisposizione al movimento, gli sforzi fisici sono sempre alla portata di chiunque.

**Imbarcazioni utilizzate:** Optimist, alpa 550, imbarcazione di proprietà.

**Orari della giornata:** mattina 10:00 - 12:30; 12:30 – 13:00 acquaticità; 13:00 – 14:30 pausa pranzo;

pomeriggio 14:30 – 17:00 (sabato 10:00 – 13:00)

#### **Programma degli obiettivi:**

Primo giorno	Secondo giorno	Terzo giorno	Quarto giorno	Quinto giorno	Sesto giorno
-ambientamento -verifica livello iniziale -armamento in autonomia	-andatura di bolina -virata -assetto	-andature portanti -abbattuta -assetto	-manovre correnti -regolazione vela	-consolidamento tecnica -partenza di regata	-le regole di regata

**Equipaggiamento:** costume da bagno, cappellino, scarpini da barca o scarpe da ginnastica, occhiali da sole, protezione solare; ciabatte, asciugamano, k-way.

Il corso di vela si terrà da lunedì 6 agosto a sabato 11 agosto. I ragazzi devono essere accompagnati e ripresi il pomeriggio dai genitori (o chi per essi). Devono portare il pranzo al sacco.

Durante il corso di vela gli allievi saranno seguiti dall'istruttore del circolo nelle fasi di preparazione a terra e durante l'uscita in acqua. Se possiedi il salvagente portalo con te, in caso contrario te lo forniamo noi (la sicurezza prima di tutto!).