Scuola Vela FIV

# I NOSTRI CORSI

INDICE


| | |
|---|---|
| Introduzione | 3 |
| DERIVE | |
| Corso breve | 5 |
| Corso base | 7 |
| Corso intermedio | 10 |
| Corso avanzato | 13 |
| TAVOLE | |
| Corso breve | 16 |
| Corso base | 18 |
| Corso intermedio | 20 |
| Corso avanzato | 22 |
| KITEBOARD | |
| Corso breve | 24 |
| Corso base | 27 |
| Corso intermedio | 30 |
| Corso avanzato | 32 |
| ALTURA | |
| Corso breve | 34 |
| Corso base | 36 |
| Corso intermedio | 39 |
| Corso avanzato | 40 |
| Avvertenze e consigli pratici | 41 |

La finalità di questo manuale operativo sono molteplici:

- dare un supporto tecnico per uniformare le competenze
- illustrare l'insegnamento multi classe che crei i presupposti per una futura scelta consapevole fra le sezioni derive
- diffondere kite e windsurf tra i giovanissimi
- aprire a nuove metodologie per l'altura

Ogni sezione dedicata a derive, tavola a vela, kiteboard e altura sarà suddivisa su quattro livelli: breve, base, intermedio, avanzato in modo da creare un percorso di crescita.

L'obiettivo di ciascun corso indipendentemente dalla specificità é:
**Corso Breve**: incuriosire – divertire
**Corso Base**: divertimento – acquaticità – conoscenza
**Corso Intermedio**: apprendere – coinvolgere – appassionare.
**Corso Avanzato**: approfondimento – consapevolezza –autonomia

**Premessa:** il successo di qualunque corso di vela è da ricercare in alcuni aspetti fondamentali:

- Logistica
- Attrezzature
- Sicurezza
- Qualità personali dell'istruttore

**Logistica**
È necessario che l'imprinting sugli allievi e loro accompagnatori (genitori – famigliari - amici ecc…) sia positivo, quindi che l'istruttore e il personale di segreteria siano cordiali, accoglienti e comunicativi. Il front-office dove accedono per la prima volta

i corsisti deve essere pulito e ordinato, i restanti spazi debbono rispettare le esigenze degli utenti (spogliatoi sicuri con impianti a norma, custoditi e/o non accessibili a terzi, bagni puliti possibilmente con docce calde). Avere a disposizione un'area per le lezioni teorico/pratiche a terra (uso del simulatore). Un facile accesso all'acqua per favorire l'uscita e il rientro dalle lezioni pratiche. Un sicuro rimessaggio al riparo dagli agenti atmosferici.

**Attrezzature**
Dovranno essere adeguate al target dei corsisti. Le imbarcazioni saranno dotate delle più elementari norme di sicurezza ed attrezzate in modo da rendere facile l'apprendimento.

**Sicurezza**
Si raggiunge prevenendo, individuando ed infine eliminando ogni situazione di pericolo sia in acqua che a terra. Per garantire requisiti minimi di sicurezza è necessario acquisire informazioni sul litorale (profondità del fondale, presenza di secche, correnti e maree, direzione ed intensità del vento con intensità più frequente e direzione dominante, zone interdette alla navigazione), usura del materiale, abbigliamento e protezioni idonee (cerate, mute, occhiali da sole, cappello, creme solari). Tali informazioni dovranno essere condivise col personale a terra e vanno comunicate nei giusti modi e tempi agli allievi. E' inoltre necessario conoscere le abilità natatorie dell'allievo. E' indispensabile che istruttore, staff e allievo indossino sempre il salvagente durante le lezioni pratiche in acqua. Dovrà esserci sempre a disposizione:

- Un mezzo di assistenza
- Ricetrasmettente e/o telefono
- Cassetta di primo soccorso
- Lista con numeri di telefono di pronto intervento, e del personale responsabile.

**Qualità personali dell'istruttore.**
Le qualità personali dell'istruttore saranno l'elemento chiave del corso, l'istruttore deve essere:

- Competente (ogni corso e ogni allievo richiedono conoscenza dei metodi e della didattica più appropriata)
- Divertente (l'allievo che si diverte impara prima e meglio)
- Prudente ( l'allievo non conosce l'ambiente e non è consapevole del pericolo potenziale che deve essere valutato con anticipo dall'istruttore)

Quindi deve:

- Sapersi relazionare con gli allievi e comunicare efficacemente con loro, fornendo le istruzioni ed indicazioni più idonee
- Saper motivare gli allievi incoraggiandoli affinché si impegnino e superino le difficoltà
- Saper analizzare ed interpretare le necessità degli allievi
- Saper selezionare gli obbiettivi in funzione del livello degli allievi
- Saper verificare e valutare l'efficacia del proprio insegnamento
- Indicare possibili percorsi per la continuità dell'attività

# DERIVE

## CORSO BREVE

1. durata 2 giorni
2. numero ed età dei partecipanti: 10 allievi dai 6 ai 15 anni
3. imbarcazioni a disposizione: singolo – doppio - collettiva
4. condizioni meteo: vento leggero

**Obiettivi generali**: nozioni primarie di sicurezza ed acquaticità, concetti prua/poppa e sopravento/sottovento, mantenimento direzione per brevi tratti.

## MODELLO DI APPRENDIMENTO CORSO BREVE

**1° Lezione**
Conoscere la nomenclatura di base della barca a vela e delle sue parti. Primarie nozioni di sicurezza. Concetto di sopravento e sottovento. Prove di nauticità e breve navigazione.

L'istruttore dopo aver illustrato il programma, presenta l'imbarcazione agli allievi. Durante le fasi dimostrative dell'armo, insegna la nomenclatura di base, il funzionamento delle manovre quali scotte, timone e deriva e il significato di sopravento e sottovento. Dopo avere fatto indossare il salvagente e aver controllato l'idoneità dell'abbigliamento, da alcuni consigli sulla sicurezza a bordo con riferimento a imbarco e sbarco.
Dopo aver varato la barca l'istruttore propone brevi esercizi di equilibrio e direzione. Fa provare a tutti gli allievi una breve navigazione. Segue il rientro, l'alaggio e il disarmo assistito a cui segue un breve commento sull'esercitazione svolta

**2° Lezione**
Armo e Disarmo assistiti dall'istruttore. Orzare e poggiare

L'istruttore dopo un breve riepilogo della lezione precedente, indirizza l'attenzione dell'allievo alle norme di sicurezza e alle dotazioni di bordo. Durante le fasi dell'armo verifica l'apprendimento della nomenclatura di base e rinforza i concetti di manovre a bordo, di equilibrio, di sopravento e sottovento.
Dopo avere varato la barca con uscita al traino, l'istruttore fa provare a tutti gli allievi una breve navigazione con uso del timone per mantenere la direzione indicata con esercizi di spostamento del peso sopravento e sottovento e orzare o poggiare. Si rientra, si provvede all'alaggio, al disarmo assistito e si salutano gli allievi consegnando a ciascuno, dopo un breve commento sull'esercitazione svolta, un attestato con i risultati raggiunti nel corso breve

**Meteo sfavorevole**
Attività motorie e/o cognitive alternative con l'utilizzo di lavagna, simulatore, cime e attrezzi.
Utilizzare un'imbarcazione per citare la terminologia delle varie parti.
Disegnare l'imbarcazione con la terminologia delle varie parti.
Giochi a terra con le boe per simulare un percorso.
Visione di filmati didattici.

**Fattori Limitanti**
Vento superiore ai 13 kts, e onda formata . Timore dell'allievo verso i fattori atmosferici, timore di navigare su imbarcazione singola, mal di mare. Situazioni di pericolo generico per la presenza in acqua di altre imbarcazioni che navigano velocemente a motore/vela. Mancata conoscenza da parte dell'allievo degli obiettivi della lezione e da parte dell'istruttore delle aspettative e motivazioni (anche inconsce) dell'allievo

## CORSO BASE

1. durata 5/6 giorni
2. numero ed età dei partecipanti: 10 allievi dai 6 ai 15 anni
3. imbarcazioni a disposizione: singolo – doppio - collettiva
4. condizioni meteo: vento leggero

**Obiettivi generali**: primarie nozioni di sicurezza ed acquaticità, saper armare con l'aiuto dell'istruttore, concetti prua/poppa e sopravento/sottovento, mantenimento direzione per brevi tratti, virata, seguire il gommone al traino, barca ferma.

## MODELLO DI APPRENDIMENTO CORSO BASE

### 1° Lezione

Conoscenza dell'imbarcazione, dotazioni di sicurezza. Terminologia marinaresca. Armo, disarmo, varo e alaggio. Nauticità con prove di equilibrio e direzione. Traino e prima navigazione assistita a vela.

Accoglienza. Presentazione del programma e delle regole della scuola vela. Si presenta l'imbarcazione scuola con i dispositivi di sicurezza e il suo armo. Si illustra funzione del timone della deriva. Si indossa il salvagente e si organizzano le attività in acqua.
Si svolgono esercizi di direzione ed equilibrio senza la vela. Gli allievi salgono sulla barca uno alla volta o in coppia per acquisire equilibrio e provare la stabilità dello scafo. Si può inserire e togliere la deriva per far capire la differenza di rollio della barca. Con propulsione a pagaia tutti gli allievi dirigono la barca anche con l'utilizzo del timone.
Uscita al traino. Con la vela, si procede uno alla volta navigando al traverso. La vela preregolata fissa facilita la prima navigazione. L'allievo dirige l'imbarcazione verso il punto stabilito. Il gommone accosta a velocità minima da sopravento e procede al cambio del timoniere. Rientro al traino e alaggio assistito. A fine attività, in condizioni ambientali favorevoli, l'istruttore propone l'esperienza di nuoto con il salvagente, in modo da poter verificare il grado di acquaticità degli allievi.

### 2° Lezione

Prima navigazione a vela, significato di sopravento e sottovento, uso del timone e della prolunga con cambio di mano per invertire la rotta. Orzare e poggiare. Cazzare e lascare la scotta.

L'istruttore assiste l'allievo nell'armo e fa eseguire i nodi. Al simulatore si prova l'assetto in barca con uso di prolunga e scotta. Si definiscono le posizioni di sopravento e sottovento e le manovre di orzare e poggiare. Si indossa il salvagente e si organizzano le attività in acqua con cenni sul traino.
Uscita al traino e sgancio assistito della barca. Navigazione al traverso, gli allievi seguono la rotta assegnata con brevi cambi di rotta orzando e poggiando. Al segnale, l'allievo fila la scotta e rallenta la barca. Al segnale successivo cazza la

scotta e riprende velocità. Si inverte la direzione in sicurezza. Rientro al traino e alaggio assistito. Prima del rientro, se le condizioni meteo ambientali lo permettono, si effettua una prova di scuffia e raddrizzamento imbarcazione assistiti.

**3° Lezione**
Meteo base, la rosa dei venti. Navigazione al traverso, inversione di rotta assistita con passaggio di scotta e timone da una mano all'altra.

Si osserva la direzione del vento in riferimento alla rosa dei venti. L'Istruttore fa ripetere al simulatore il passaggio corretto della scotta e della prolunga del timone durante l'inversione di rotta . Si consolida la manovra di orzare, invertire la rotta e poggiare.
Conduzione al traverso seguendo il gommone, si inizia con esercizi di perfezionamento nell'uso della scotta. Al segnale dell'istruttore, l'allievo inizia a orzare e verifica che la vela fileggi. Al segnale successivo si deve poggiare per verificare che la vela non fileggia più e la barca riprenda velocità. Si inverte la rotta seguendo il gommone con cambio di mano, scotta e timone.
Rientro al traino e alaggio assistito.

**4° Lezione**
Le andature.

L'istruttore illustra le diverse andature alla lavagna e il relativo assetto al simulatore indicando la regolazione corretta della deriva.
L'allievo segue il gommone dell'istruttore che passa dall'andatura al traverso alle andature di bolina e di lasco. Il gommone orza e l'allievo, appena la vela inizia a fileggiare, cazza la scotta per metterla a segno. A seguire si poggia al traverso fino al lasco e l'allievo deve mollare la scotta per lascare la vela e metterla a segno, alza la deriva. L'esercizio conclusivo tra le boe prevede la navigazione in tutte le andature con conseguente regolazione della deriva.

**5° Lezione**
La virata.

Si mostra la virata alla lavagna e a seguire gli allievi si esercitano al simulatore.
Si fanno esercizi di posizionamento e disposizione dei pesi sopra e sottovento per orzare e poggiare, poi si fa eseguire una virata elementare con il passaggio coordinato di peso, di scotta e di timone. L'istruttore guida con il gommone gli allievi alla virata, poi con l'utilizzo delle boe la fa eseguire in autonomia.

**6° Lezione**
Compimento di percorso con boe e rispetto delle precedenze con norme di rotta semplificate, analisi e rilevazione del vento

L'istruttore illustra la regola di rotta, mure a dritta e sinistra, e il percorso fra le boe che faranno gli allievi in acqua.
L'esercitazione finale è una verifica del grado di apprendimento degli allievi. Gli

allievi si esercitano sul percorso seguendo le istruzioni e rispettando agli incroci le regole di rotta.

**Meteo sfavorevole**
Disegno della rosa dei venti.
Realizzazione di un disegno sull'attività svolta.
Giochi con i nodi marinari e realizzazione di un elaborato incollando tutti nodi realizzati dagli allievi.
Disegnare l'imbarcazione con la terminologia delle varie parti.
Giochi a terra con le boe.
Visione di filmati didattici.

**Fattori limitanti**
Vento superiore ai 13 kts, direzione che non consente l'uscita agevole da spiaggia o scivolo, onda formata. Timore dell'allievo verso i fattori atmosferici, timore di navigare su imbarcazione singola, mal di mare. Situazioni di pericolo generico per la presenza in acqua di altre imbarcazioni che navigano a motore/vela velocemente. Mancata conoscenza da parte dell'allievo degli obiettivi della lezione e da parte dell'istruttore delle aspettative e motivazioni (anche inconsce) dell'allievo.

## CORSO INTERMEDIO

1. durata 5/6 giorni successivi al corso base
2. numero ed età dei partecipanti: 10 allievi dai 6 ai 15 anni
3. imbarcazioni a disposizione: singolo-doppio-collettiva
4. condizioni meteo/marine: vento leggero, medio.

**Obiettivi generali:** consolidamento delle abilità precedenti con virata/abbattuta, posizione e postura a bordo, regolazione delle vele, fermarsi/ripartire.

## MODELLO DI APPRENDIMENTO CORSO INTERMEDIO

### 1° Lezione
Armo corretto in autonomia, varo e rientro in autonomia.

Accoglienza e presentazione del programma con le regole della scuola di vela. Armo con messa a punto della vela e funzione delle varie regolazioni: scotta, base, cunningam e vang.
Varo e alaggio, traino e sgancio in sicurezza.
Uscita e rientro in autonomia con supervisione dell'istruttore. Regolazione corretta della vela e manovre di controllo del mezzo.

### 2° Lezione
Abbattuta, andature portanti con regolazioni e assetto.

Si illustra lo schema delle fasi dell'abbattuta. Sul simulatore si mostra e si fa provare la manovra di poggiare progressivamente fino alla poppa e all'abbattuta
Si effettua un'esercitazione in fila indiana passando lentamente dal traverso alla poppa e orientando le imbarcazioni all'abbattuta prestando attenzione a coordinare le manovre dell'equipaggio. Le imbarcazioni vengono guidate dal gommone per evitare che abbattano senza prevederlo. L'esercizio viene ripetuto simmetricamente. Si consiglia di effettuarla inizialmente con vento medio leggero o di limitare l'esercizio a un numero ridotto di imbarcazioni.

### 3° Lezione
La virata tecnica in bolina, il rollio.

Si illustrano le fasi della virata e si fa provare al simulatore con riferimento al passaggio coordinato del peso, della scotta e del timone durante il passaggio del timoniere. Si accenna alla virata con rollio.
Si effettua la virata seguendo il gommone dell'istruttore che li guida nell'andatura di bolina e durante le fasi della manovra.
Fase 1: il timoniere inizia ad orzare ed aspetta che il boma sia al centro della barca per passare sull'altro bordo muovendo il piede di poppa verso la nuova posizione.
Fase 2: il timoniere si sposta in rotazione guardando verso prua sul nuovo lato sopravvento.
Fase 3: il timoniere afferra dietro la schiena la prolunga del timone con la mano che

tiene la scotta, e con la mano libera ne effettua il cambio.
Fase 4: quando la virata è conclusa, il timoniere riprende l'assetto sulle nuove mura richiamando con il proprio peso la barca al rollio e mette a segno la vela.
L'esercizio viene svolto simmetricamente mure a dritta e mure a sinistra.

**4° Lezione**
La padronanza del mezzo, barca ferma, retromarcia, controllo della velocità. Uscita e rientro corretto allo scivolo di alaggio o dalla spiaggia.

Al simulatore si perfeziona la manovra di barca ferma con l'utilizzo di scotta peso e timone e si mostra la tecnica di marcia indietro.
Varo assistito e traino fino alla zona di esercitazione. Si inizia con esercizi di perfezionamento nell'uso della scotta per accelerare e rallentare la velocità dell'imbarcazione. Navigando al traverso seguendo il gommone, al segnale dell'istruttore, l'allievo inizia a orzare e, lascando la scotta, fa fileggiare la vela. Al segnale successivo si cazza la scotta e si poggia per riprendere velocità. Le imbarcazioni devono seguire il gommone mantenendo la distanza assegnata. Si effettua orzando fino prua al vento la prova di marcia indietro. Si rientra e si accosta allo scivolo con velocità minima e con la prua al vento.

**5°Lezione**
Assetto in tutte le andature, regolazione corretta delle vele, cenno sull'uso dei filetti segnavento e delle corretta postura in barca. Regolazione delle cinghie.

L'istruttore mostra con il simulatore le regolazioni e la conduzione nelle varie andature con la corretta postura e regolazione della deriva. Si controlla l'altezza delle cinghie puntapiedi.
In acqua si effettua una navigazione in fila indiana seguendo il gommone che fa da guida su tutte le andature. Durante la navigazione si insegna a regolare le vele, la posizione della deriva e a posizionare correttamente il peso.

**6° Lezione**
Realizzazione in autonomia del percorso assegnato dalle istruzioni con rispetto delle regole. Analisi della situazione meteo ambientale con rilevamento del vento e dell'onda.

L'istruttore illustra agli allievi l'esercizio finale in cui si dovranno rispettare le regole semplificate di rotta e di giro delle boe.
Esecuzione corretta di un percorso semplice con tre boe Valutazione finale e consegna degli attestati.

**Meteo sfavorevole**
Giochi con i nodi marinari.
Osservazione della vela e terminologia.
Disegno delle andature.
Realizzazione di un poster sull'attività svolta.
Visione di filmati didattici.
Lezione sulle regole di rotta con modellini.

**Fattori limitanti**

Vento superiore ai 18 kts, direzione che non consente l'uscita agevole da spiaggia o scivolo, onda formata. Timore dell'allievo verso i fattori atmosferici e situazioni di stress per il rifiuto di un maggiore impegno sportivo. Situazioni di pericolo generico per la presenza in acqua di altre imbarcazioni che navigano a motore /vela velocemente. Mancata conoscenza da parte dell'allievo degli obiettivi della lezione e da parte dell'istruttore delle aspettative e motivazioni (anche inconsce) dell'allievo.

## CORSO AVANZATO

1. durata variabile a seconda delle impostazioni future agonistiche
2. numero ed età dei partecipanti: 10 allievi dagli 8 ai 15 anni
3. imbarcazione scelta a seconda dell'attitudine dell'allievo
4. condizioni meteo/marine diverse

**Obiettivi generali:** consolidamento di tutte le capacità acquisite, scelta imbarcazione, sicurezza in navigazione e manovre con varie condizioni meteo/marine

## MODELLO DI APPRENDIMENTO CORSO AVANZATO

**1° Lezione**
Centro velico, centro di deriva. Messa a punto della barca, armare in autonomia. Ottimizzare la velocità nelle varie andature e uso dei filetti segnavento.

Accoglienza e presentazione del corso e regole. Verifica tecnica sul livello degli allievi. Nozioni su centratura della barca, armo in autonomia.
Navigazione libera in area prestabilita per riscaldamento. Conduzione tecnica dell'imbarcazione e utilizzo delle regolazioni per la ricerca dell'assetto ottimale nelle varie andature. Ricerca della centratura della barca.

**2° Lezione**
Vento reale e vento apparente, saper utilizzare il segnavento per rilevare il vento apparente.

L'istruttore insegna come si rileva il vento reale e fa esempi di vento apparente nelle varie andature, con relativa regolazione delle vele.
Rilevazione del vento, navigazione su un percorso assegnato per raggiungere un punto situato al vento. Controllo dell'assetto e della regolazione ottimale delle vele in bolina grazie all'utilizzo dei filetti mostravento.

**3° Lezione**
Abbattuta tecnica. Saper mantenere la direzione e l'assetto dopo le manovre .

Si insegna ad abbattere in velocità coordinando scotta peso e timone.
L'istruttore propone esercizi guidati nella manovra di abbattuta e fa compiere rotte in andatura portante curando la regolazione delle vele e l'assetto dell'equipaggio con particolare attenzione alla sicurezza. Si esegue un percorso a slalom fra le boe e un esercizio con abbattute a comando per velocizzare la manovra.

**4° Lezione**
La forma e la stabilità dello scafo con acquisizione dei concetti di fisica e fluido-dinamica legati al funzionamento della barca a vela. Barche a stabilità di forma e a stabilità di peso.

L'istruttore illustra l'importanza della forma dello scafo e ne fa osservare la forma, le dotazioni di bordo e l'attrezzatura ~~e~~ proponendo eventuali interventi di piccola manutenzione.
L'istruttore organizza l'esercizio di navigazione nelle varie andature. Si fanno esercizi con spostamento di peso prua poppa, sottovento e sopravento per individuare l'assetto migliore e verificare la stabilità dello scafo.

**5° Lezione**
La planata con padronanza del mezzo e regolazione delle vele. La tecnica della planata, il pompaggio e la disposizione dell'equipaggio nelle varie fasi. Lezione sulla dinamica della vela.

L'istruttore organizza un esercizio di navigazione in andature portanti e, se le condizioni lo permettono, promuove la ricerca della planata. Si insegna la tecnica del pompaggio e lo spostamento del peso prua poppa per mantenere la barca in assetto longitudinale.

**6° Lezione**
Analisi della situazione meteo ambientale in riferimento al vento, alla corrente, all'onda e alle nuvole. Uscita e rientro in autonomia nelle varie condizioni ambientali di porto, spiaggia o scivolo con la barca scuola proposta. Recupero uomo a mare. Esercitazione fine corso.

L'istruttore svolge un briefing sulla sicurezza meteo ambientale e illustra le norme di rotta utili all'esercitazione. Gli allievi preparano l'imbarcazione, verificano le dotazioni di bordo e si preparano all'esercitazione di fine corso.
Gestione autonoma del riscaldamento, navigazione e assetto nelle varie andature, abilità di timoniere ed equipaggio, controllo della barca anche in condizioni meteo-marine impegnative. Compimento di un percorso con prove di abilità sul livello raggiunto dall'allievo. Gioco competitivo a tempo. Consegna attestato di valutazione finale e proposta di indirizzo agonistico.

**Meteo sfavorevole**
Realizzare una vela costruendola con ferzi di carta.
Giochi con il cronometro/la bussola.
Giochi con le bandiere.
Giochi con i modellini di barca e le regole di rotta.
Percorso di abilità con ostacoli a terra.
Circuit training.
Lezione di regolamento.
Visione di filmati didattici.

**Fattori limitanti**
Fattori atmosferici pesanti, timore dell'allievo che non si ritiene sufficientemente preparato ad affrontarli. Rifiuto alla prospettiva di una futura attività agonistica. Difficoltà nella scelta tra singolo o doppio, difficoltà nella formazione equipaggio. Situazioni di pericolo generico per la presenza in acqua di altre imbarcazioni che

navigano a motore /vela velocemente. Mancata conoscenza da parte dell'allievo degli obiettivi della lezione e da parte dell'istruttore delle aspettative e motivazioni (anche inconsce) dell'allievo.

# TAVOLE

## CORSO BREVE

1. durata 2 giorni
2. numero ed età dei partecipanti: 10 allievi dai 6 ai 15 anni
3. imbarcazioni a disposizione: Tavole scuola da 160 a 230 litri vele da 2 a 5 mq.
4. condizioni meteo: vento leggero

**Obiettivi generali**: primarie nozioni di sicurezza ed acquaticità, rudimenti base della conduzione e navigazione

## MODELLO DI APPRENDIMENTO CORSO BREVE

**1° Lezione**
Equilibrio e acquaticità. Conoscenza della nomenclatura di base della tavola a vela e delle sue parti. Primarie nozioni di sicurezza. Prove di nauticità.

L'istruttore illustra il programma del corso, favorisce la conoscenza con e tra gli allievi e il concetto di apprendimento con divertimento, sottolinea il rispetto per la natura e le regole sportive. Riscaldamento motorio con mobilità articolare a terra. Basilari informazioni sul vento e teoria della vela. Si mostra come armare e relativi termini della tavola, dell'albero, della vela e del boma. Trasporto dell'attrezzatura, come sollevare il rig e la tavola. L'istruttore mostra il corretto schema motorio del sollevamento della vela con schiena dritta, braccia tese, gambe piegate, presa delle mani sulla cima e sul boma. Equilibrio e posizione base di partenza, scuffia. Spostamenti dei piedi sulla tavola, presa delle mani sulla cima e sul boma. Resoconto con analisi feedback all'istruttore con condivisione dell'esperienza fra gli allievi.

**2° Lezione**
Partenza e prima navigazione.

Ripasso nozioni del primo giorno. Attività motoria e a seguire norme di sicurezza. Consolidamento schemi motori grezzi. Equilibrio. La partenza e la rotazione della vela con la cima di recupero, orzare e poggiare. Spostamento dei piedi sulla tavola e delle mani sul boma. Breve navigazione al traverso e primi elementi della virata.

**Meteo sfavorevole**
Attività motorie e/o cognitive alternative con l'ausilio di lavagna, simulatore, cime e attrezzi.
Giochi a terra con ostacoli.
Visione dei filmati didattici.

**Fattori limitanti**

Vento sopra i 13 kts, direzione del vento che favorisce lo scarroccio o l'allontanamento dal Circolo, onda corta. Attrezzatura troppo piccola o troppo grande. Situazioni di pericolo generico per la presenza in acqua di altre imbarcazioni a vela o motore che navigano velocemente. Mancata conoscenza da parte dell'allievo degli obiettivi della lezione e da parte dell'istruttore delle aspettative e motivazioni (anche inconsce) dell'allievo.

## CORSO BASE

1. durata 5/6 giorni
2. numero ed età dei partecipanti: 10 allievi dai 6 ai 15 anni
3. imbarcazioni a disposizione: Tavole scuola da 160 a 230 litri vele da 2 a 5 mq.
4. condizioni meteo: vento leggero.

**Obiettivi generali**: primarie nozioni di sicurezza ed acquaticità, saper armare correttamente l'attrezzatura, equilibrio, direzione, nauticità

## MODELLO DI APPRENDIMENTO CORSO BASE

**1° Lezione**
Equilibrio e acquaticità. Armare con l'istruttore, conoscenza della nomenclatura della tavola a vela e delle sue parti. Primarie nozioni di sicurezza. Prove di nauticità. Ogni lezione sarà integrata con giochi propedeutici all'apprendimento.

L'istruttore illustra il programma del corso, favorisce la conoscenza con e tra gli allievi e il concetto di apprendimento con divertimento, sottolinea il rispetto per la natura e le regole sportive. Riscaldamento motorio con mobilità articolare a terra. Primarie nozioni sul vento e teoria della vela Mostrare come si arma il windsurf, si solleva la vela a terra e in acqua. Indossare il salvagente, organizzare le attività in acqua, come si scuffia/cade. Stretching al termine.

**2° Lezione**
Partenza , cazzare e lascare la vela, orzare e poggiare.

Ribadire i concetti espressi nella lezione precedente. Spiegare il funzionamento e la dinamica dell'ambiente marino (vento e acqua), i meccanismi della propulsione a vela. Riscaldamento. Sorreggere la vela con una sola mano su cima/boma. Imprimere con le braccia forza sulla vela ruotando il busto. Mostrare prima e far eseguire dopo la tecnica di come si parte, si cazza e si lasca, rotazione della vela, orzare e poggiare. Stretching al termine.

**3° Lezione**
Rotazioni tavola, virata elementare.

Ripasso giorno precedente. Attività motoria di riscaldamento, rotazione della tavola e spiegazione virata elementare con cima di recupero, coordinazione, spostamenti lenti delle mani sul boma e dei piedi sulla tavola. Equilibrio dinamico e breve navigazione al traverso. Stretching al termine.

**4° Lezione**
Direzione, navigazione al traverso, bolina, lasco.

Ripasso del giorno precedente focalizzando l'attenzione sui punti di maggior criticità. Spiegazione delle andature in base alla direzione del vento e riscaldamento. Equilibrio dinamico. Coordinazione di spinte e trazioni tra braccia sulla vela e spinte dei piedi sulla tavola. Spostamenti dei pesi, accelerazione, direzione. Al termine incentivare la fiducia in se stessi e nei propri mezzi attraverso i progressi e la fiducia verso gli altri (istruttore e corsisti), stretching.

**5° Lezione**
Direzione. Navigazione in poppa.

Dopo il ripasso del giorno precedente, si conclude l'illustrazione delle andature con la spiegazione dell'andatura di poppa. Riscaldamento, equilibrio dinamico, spostamenti dei pesi coordinati con le spinte e le trazioni di braccia e gambe. Esercizi di recupero, partenza, accelerazione, spostamento, direzione e ritorno. Stretching al termine.

**6° Lezione**
Navigazione veloce in tutte le andature.

Riscaldamento. Ripasso generale di tutto quanto appreso in precedenza velocizzando e affinando la tecnica.
L'attività giornaliera sarà alleggerita e completata con giochi competitivi da semplici a complessi.

**Meteo sfavorevole**
Disegno della rosa dei venti.
Realizzazione di un poster sull'attività svolta.
Disegnare la tavola con la terminologia delle varie parti.
Attività motorie e/o cognitive alternative con l'ausilio di lavagna, simulatore, cime e attrezzi.
Giochi a terra con le boe.
Visione di filmati didattici.

**Fattori limitanti**
Vento sopra i 13 kts, direzione del vento che favorisce lo scarroccio o l'allontanamento dal Circolo, onda corta. Attrezzatura troppo piccola o troppo grande. Situazioni di pericolo generico per la presenza in acqua di altre imbarcazioni a vela o motore che navigano velocemente. Mancata conoscenza da parte dell'allievo degli obiettivi della lezione e da parte dell'istruttore delle aspettative e motivazioni (anche inconsce) dell'allievo.

## CORSO INTERMEDIO

1. durata 5/6 giorni successivi al corso base
2. numero ed età dei partecipanti: 10 allievi dai 6 ai 15 anni
3. imbarcazioni a disposizione: Tavole scuola da 160 a 230 litri vele da 2 a 5 mq.
4. condizioni meteo/marine: vento leggero, medio.

**Obiettivi generali**: consolidamento delle abilità precedenti, conduzione in sicurezza fino a 15/16 kts. Scelta della giusta attrezzatura, armare correttamente con l'uso di track, deriva basculante, stecche. Navigazione in tutte le andature con l'uso del trapezio, pumping. Anche in questa fase l'attività sarà integrata da giochi da semplici a complessi che, oltre a divertire, siano di aiuto all'apprendimento.

## MODELLO DI APPRENDIMENTO CORSO INTERMEDIO

**1° Lezione**
Uso del trapezio.

L'istruttore informa gli allievi sugli obiettivi del corso, le regole, e li invita a socializzare ed aiutarsi vicendevolmente. Ripasso delle nozioni apprese in precedenza, illustrazione dell'uso del trapezio. Attività motoria di riscaldamento. Regolazioni in base a vento, onda, attrezzatura. Equilibrio statico e dinamico, equilibrio vincolato al trapezio. Coordinazione fine con spostamenti veloci di mani sul boma e piedi sulla tavola. Navigazione, velocità, direzione, manovre. Stretching al termine.

**2° Lezione**
Virata da boma a boma.
Dopo il ripasso del giorno precedente e il riscaldamento, si analizzano i fattori esterni ed interni, scelta dell'attrezzatura. Equilibrio dinamico e velocità negli spostamenti, coordinazione fine con vincolo del trapezio, virata da boma a boma. Stretching al termine.

**3° Lezione**
Abbattuta.

Gli allievi, con l'aiuto dell'istruttore, debbono avere la consapevolezza del livello raggiunto e la capacità di decidere direzione e velocità. Riscaldamento ed uscita in acqua con equilibrio dinamico, velocità e precisione degli spostamenti dei piedi e dei movimenti delle mani sul boma. Andature portanti con passaggio di mura con abbattuta con presa del boma da un lato all'altro. Stretching al termine.

**4° Lezione**
Uso del trapezio nelle varie andature.

Dopo l'attività motoria di riscaldamento, navigazione con regolazioni fini della vela tramite la mano del boma, comprensione e gestione delle diverse variabili che si presentano, incremento della velocità nelle manovre, uso del trapezio nelle varie andature. Al termine l'istruttore incentiva la fiducia in loro stessi e nei propri mezzi attraverso i progressi ottenuti. Stretching.

**5° Lezione**
Tecnica del pumping.

Spiegazioni a terra del pumping. In acqua l'istruttore mostra la coordinazione tra la trazione delle braccia e spinta delle gambe durante il pumping. Navigazione con miglioramento delle manovre e della conduzione al trapezio nelle varie andature, pumping. Stretching al termine.

**6° Lezione**
Miglioramento di manovre e conduzione.

In questa ultima fase, l'istruttore deve verificare che gli allievi conoscano i termini marinareschi, la nomenclatura di tutte le parti della tavola a vela, il loro uso e regolazione, saper montare l'attrezzatura scegliendo quella più adatta alle condizioni meteo e alle proprie capacità, le regole di navigazione e relative precedenze. In mare consolidamento e miglioramento di tutte le abilità sviluppate.

**Meteo sfavorevole**
Realizzazione di un poster sull'attività svolta.
Attività motorie e/o cognitive alternative con l'ausilio di lavagna, simulatore, cime e attrezzi.
Giochi a terra con ostacoli.
Giochi di apprendimento delle prime nozioni di regolamento di regata.
Visione di filmati girati dall'istruttore durante l'attività.
Visione di filmati didattici.

**Fattori limitanti**
Vento sopra i 18 kts, direzione del vento che favorisce lo scarroccio o l'allontanamento dal Circolo. Attrezzature troppo piccole (tavola con poco volume, vele che non favoriscano l'aggancio al trapezio) o comunque non adatte alle caratteristiche antropometriche dell'allievo, cime del trapezio troppo corte o rigide che impediscono lo sgancio, trapezi con ganci troppo bassi, boma troppo alto. Situazioni di pericolo generico per la presenza in acqua di altre imbarcazioni a vela o motore che navigano velocemente. Mancata conoscenza da parte dell'allievo degli obiettivi della lezione e da parte dell'istruttore delle aspettative e motivazioni (anche inconsce) dell'allievo.

## CORSO AVANZATO

1 . durata variabile a seconda degli obbiettivi agonistici e/o non
2. numero ed età dei partecipanti: 10 allievi dagli 8 ai 15 anni
3. tavole scuola da 160 litri di volume con deriva basculante e straps, vele da 2 a 6 mq. con cime del trapezio regolabili. Simulatore
4. condizioni meteo diverse

**Obiettivi generali**: consolidamento e affinamento delle competenze fin qui acquisite, autonomia nella scelta dell'attrezzatura e della navigazione.

## MODELLO DI APPRENDIMENTO CORSO AVANZATO

**1° Lezione**
Planata, uso della straps di prua.

Dopo aver presentato il programma del corso e favorito la conoscenza con e tra gli allievi, l'istruttore controllerà la scelta dell'attrezzatura fatta dagli allievi e il montaggio della tavola con l'uso del trapezio con cime regolabili. Attività motoria di riscaldamento. Equilibrio dinamico con incremento della forza su braccia e gambe. Ingresso in planata col pumping, mantenimento della posizione dopo il pumping, mantenimento di una posizione di equilibrio con il piede di prua vincolato. Stretching al termine.

**2° Lezione**
Virata veloce con presa del boma da un lato all'altro.

Riscaldamento. Attività in acqua focalizzata sulla sviluppo della velocità. Velocità degli spostamenti dei piedi e delle prese delle mani sul boma. Velocità del passaggio davanti alla vela, spostamenti rapidi dei piedi attorno al piede d'albero. Stretching al termine.

**3° Lezione**
Navigazione veloce e/o in planata e virata veloce.

L'istruttore aiuta l'allievo ad acquisire consapevolezza della possibilità di oltrepassare i propri limiti tecnici attuali attraverso tentativi eseguiti in sicurezza. Attività motoria per lo sviluppo della forza degli arti inferiori sia in forza concentrica in spinta che eccentrica in richiamo. Assetto in planata agganciati al trapezio, mantenimento della posizione. Virata veloce. Stretching al termine

**4° Lezione**
Navigazione autonoma, uso del trapezio nelle varie andature, piedi nelle straps, abbattuta.

Si continua l'attività motoria per lo sviluppo della forza degli arti inferiori. L'allievo inizierà la navigazione in ambienti esterni rispetto agli spazi dove si è svolto il

corso. Lavorerà sull'equilibrio con entrambi i piedi vincolati dalle straps, navigazione al trapezio in tutte le andature con virata e abbattuta veloce. Stretching al termine.

**5° Lezione**
Navigazione e manovre veloci.

Attività motoria, riscaldamento, navigazione veloce e manovre veloci per il consolidamento delle abilità acquisite. Controllo della tavola con la pressione dei piedi, abbassamento del baricentro in navigazione. Stretching al termine.

**6° Lezione**
Abbattuta in planata.

Spiegazione delle regole dei giochi competitivi complessi che si faranno durante la lezione. Ripetizione delle attività svolte in precedenza, conduzione della tavola con lo spostamento dei pesi e le spinte dei piedi sul bordo della tavola. Abbattuta veloce e abbattuta in planata. Esecuzione dei giochi programmati. Stretching al termine.

**Meteo sfavorevole**
Realizzazione di un poster sull'attività svolta.
Attività motorie propedeutiche per equilibrio, coordinazione, forza e resistenza anche sotto forma di gioco.
Prime nozioni di regolamento e tattica di regata.
Visione di filmati girati dall'istruttore durante l'attività.
Visione di filmati didattici .

**Fattori limitanti**
Vento molto rafficato, direzione che favorisce l'allontanamento e lo scarroccio dal circolo. Attrezzature troppo piccole che non favoriscano l'ingresso e il mantenimento della planata o comunque non adatte alle caratteristiche antropometriche dell'allievo, cime del trapezio troppo corte/lunghe, straps troppo strette, altezza del boma errata, direzione di inizio planata troppo al vento o troppo poggiata, paura della velocità. Situazioni di pericolo generico per la presenza in acqua di altre imbarcazioni che navigano a motore/vela velocemente. Mancata conoscenza da parte dell'allievo degli obiettivi della lezione e da parte dell'istruttore delle aspettative e motivazioni (anche inconsce) dell'allievo.

# KITEBOARD

## CORSO BREVE

1. durata: 2 giorni
2. numero ed età partecipanti: come da normative FIV, da verificare annualmente
3. condizioni meteo: vento leggero o moderato

**Obiettivi generali**: saper armare e pilotare il kite in sicurezza, saper navigare con la tecnica del body-drag (senza tavola).

## MODELLO DI APPRENDIMENTO CORSO BREVE

### 1° Lezione

Valutazione dello spot: spazi a disposizione, condizioni meteo, riconoscere direzione e intensità del vento e criticità legate alla pratica del kite, effetto degli ostacoli sul vento, turbolenze, definizione di sopravento e sottovento.

Armare il kite: tipi di kite (cassonati e gonfiabili), conoscenza e nomenclatura delle parti del kite, apertura e gonfiaggio del kite, posizionamento del kite a terra in sicurezza dopo il gonfiaggio, svolgimento e controllo delle linee, 2 metodi (sopravento e sottovento), collegamento delle linee e principali nodi, disarmare, sgonfiare e ripiegare il kite.
Area di volo del kite e sue suddivisioni: area di volo del kite in rapporto alla direzione del vento, zone neutre e zone di potenza, zenit, area di volo del kite in rapporto alla lunghezza dei cavi e all'intensità del vento, distanze di sicurezza, cenni di aerodinamica (vento reale, vento d'avanzamento e vento apparente, angolo di incidenza). Introduzione ai metodi di sicurezza, illustrando per ciascun metodo gli effetti e possibili occasioni di utilizzo: togliere le mani dalla barra, utilizzare lo sgancio rapido, utilizzare lo sgancio sul leash, tagliare i cavi, togliere il trapezio.
Assistere un altro kiter per il lancio: segnali internazionali per il lancio e l'atterraggio, corretta presa del kite dal leading edge e posizionamento per il lancio, accorgimenti di sicurezza durante e dopo il lancio, simulazione di errori.
Gestire il kite nelle zone neutre: mantenere il kite fermo allo zenit (con due mani, con una mano). Mantenere il kite fermo a 45°(con due mani, con una mano), piccoli spostamenti del kite, far scorrere lentamente il kite lungo tutto l'arco della zona neutra.
Lanciare e atterrare il kite con un assistente: scelta del lato dell'area di volo da cui effettuare il lancio in base allo spot, corretto posizionamento per il lancio, controllo del kite nelle zone neutre, accorgimenti di sicurezza durante e dopo l'atterraggio, simulazione di errori.

### 2° Lezione

Gestire il kite nelle zone di potenza.

Movimenti del kite a otto o a infinito (∞) e uso del corpo per bilanciare la trazione, gestione progressiva della potenza.
Gestire il depower e le sue regolazioni (trim). Uso del depower per l'aumento e diminuzione della potenza, simulazione della partenza dall'acqua in varie condizioni di invelatura, uso del trim del depower per modificare l'incidenza, effetto e situazioni di utilizzo
Conoscere le regole di sicurezza per la pratica del kiteboard: quando si può praticare, dove si può praticare, procedure obbligatorie e accorgimenti consigliati.
Conoscere i criteri di precedenza: criteri generali per evitare le collisioni, precedenze tra unità a motore, a vela, a remi, precedenze tra unità a vela che navigano su mure diverse, precedenze tra unità a vela che navigano sulle stesse mure. Casi particolari: unità in difficoltà di manovra, kite scuffiati, ostacoli.
Gestione del kite dall'acqua: introduzione dei concetti di finestra statica e dinamica, definizione di scarroccio, gestire l'equilibrio in acqua prevenendo e correggendo le rotazioni involontarie del corpo, assetto del corpo in acqua con kite allo zenit o in movimento.
Effettuare andatura al lasco/poppa in body-drag in entrambe le mura. Definizione delle andature portanti: lasco e poppa, navigazione con kite fermo a bordo finestra, navigazione con kite in movimento per generare trazione, controllo della trazione tramite movimento del kite e uso del de-power, corretto assetto del corpo in acqua.
Rilanciare il kite dall'acqua: tecniche di rilancio con leading edge in acqua (con quinta linea, senza quinta linea) - tecniche di rilancio con trailing edge in acqua (con quinta linea, senza quinta linea)

**Meteo sfavorevole**
Tutta la parte del programma riguardante valutazione dello spot, conoscenza e preparazione dell'attrezzatura, sistemi di sicurezza, conoscenza delle norme di sicurezza e delle precedenze può essere svolta in sicurezza a terra anche in caso di condizioni meteo avverse.
Per quanto riguarda le esercitazioni sul pilotaggio, in caso di vento forte è possibile eseguire comunque alcuni esercizi utilizzando uno o più di questi accorgimenti: utilizzare trainer kite a due cavi di dimensioni ridotte, utilizzare cavi corti, agganciare il kite a un punto fisso invece che al pilota.
In assenza di vento o comunque con condizioni che non permettono di utilizzare il kite, è possibile prevedere esercizi di simulazione di pilotaggio utilizzando solo la barra, esercizi di simulazione di pilotaggio utilizzando un video-simulatore, esercizi di acquaticità generale, esercizi di simulazione del body-drag al traino di un mezzo a motore.

**Fattori limitanti**
Vento troppo leggero, troppo forte o troppo rafficato.
Mancanza di spazi di sicurezza, sia a terra che in acqua.
Timore dell'allievo nei confronti dell'attrezzo, dei fattori atmosferici, o dell'ambiente (poca acquaticità).
Situazioni di pericolo generico per la presenza di ostacoli, di altri kiter o altre

imbarcazioni.
Uso di attrezzatura inadeguata alle condizioni meteo e/o alle caratteristiche degli allievi.
Mancata conoscenza da parte dell'allievo degli obiettivi della lezione e da parte dell'istruttore delle aspettative e motivazioni (anche inconsce) dell'allievo.

## CORSO BASE

1. durata: 4/5 giorni
2. numero ed età partecipanti: come da normative FIV, da verificare annualmente
3. condizioni meteo: vento leggero o moderato

**Obiettivi generali:** saper pilotare il kite in sicurezza, navigare in body-drag in tutte le andature, saper partire dall'acqua su entrambe le mura.

## MODELLO DI APPRENDIMENTO CORSO BASE

### 1° Lezione

Valutazione dello spot: spazi a disposizione, condizioni, riconoscere direzione e intensità del vento e criticità legate alla pratica del kite, effetto degli ostacoli sul vento, turbolenze, definizione di sopravento e sottovento.

Armare il kite: tipi di kite (cassonati e gonfiabili), conoscenza e nomenclatura delle parti del kite, apertura e gonfiaggio del kite, posizionamento del kite a terra in sicurezza dopo il gonfiaggio, svolgimento e controllo delle linee, 2 metodi (sopravento e sottovento), collegamento delle linee e principali nodi, disarmare, sgonfiare e ripiegare il kite.
Area di volo del kite e sue suddivisioni: area di volo del kite in rapporto alla direzione del vento, zone neutre e zone di potenza, zenit, area di volo del kite in rapporto alla lunghezza dei cavi e all'intensità del vento, distanze di sicurezza, cenni di aerodinamica (vento reale, vento d'avanzamento e vento apparente, angolo di incidenza).
Introduzione ai metodi di sicurezza, illustrando per ogni azione l'effetto ottenuto e possibili situazioni di utilizzo: togliere le mani dalla barra, utilizzare lo sgancio rapido, utilizzare lo sgancio sul leash, tagliare i cavi, togliere il trapezio.
Assistere un altro kiter per il lancio: segnali internazionali per il lancio e l'atterraggio, corretta presa del kite dal leading edge e posizionamento per il lancio, accorgimenti di sicurezza durante e dopo il lancio, simulazione di errori.
Gestire il kite nelle zone neutre: mantenere il kite fermo allo zenit (con due mani, con una mano). Mantenere il kite fermo a 45°(con due mani, con una mano), piccoli spostamenti del kite, far scorrere lentamente il kite lungo tutto l'arco della zona neutra.
Lanciare e atterrare il kite con un assistente: scelta del lato dell'area di volo da cui effettuare il lancio in base allo spot, corretto posizionamento per il lancio, controllo del kite nelle zone neutre, accorgimenti di sicurezza durante e dopo l'atterraggio, simulazione di errori.

**2° Lezione**
Gestire il kite nelle zone di potenza.

Movimenti del kite a otto o a infinito (∞) e uso del corpo per bilanciare la trazione, gestione progressiva della potenza.
Gestire il depower e le sue regolazioni (trim): uso del depower per l'aumento e diminuzione della potenza, simulazione della partenza dall'acqua in varie condizioni di invelatura, uso del trim del depower per modificare l'incidenza, effetto e situazioni di utilizzo.
Conoscere le regole di sicurezza per la pratica del kiteboard: quando si può praticare, dove si può praticare, procedure obbligatorie e accorgimenti consigliati.
Conoscere i criteri di precedenza: criteri generali per evitare le collisioni, precedenze tra unità a motore, a vela, a remi, precedenze tra unità a vela che navigano su mure diverse, precedenze tra unità a vela che navigano sulle stesse mure. Casi particolari: unità in difficoltà di manovra, kite scuffiati, ostacoli.
Gestione del kite dall'acqua: introduzione dei concetti di finestra statica e dinamica, definizione di scarroccio, gestire l'equilibrio in acqua prevenendo e correggendo le rotazioni involontarie del corpo, assetto del corpo in acqua con kite allo zenit o in movimento,
Effettuare andatura al lasco/poppa in body-drag in entrambe le mura: definizione delle andature portanti: lasco e poppa, navigazione con kite fermo a bordo finestra.
Navigazione con kite in movimento per generare trazione, controllo della trazione tramite movimento del kite e uso del de-power, corretto assetto del corpo in acqua
Rilanciare il kite dall'acqua: tecniche di rilancio con leading edge in acqua (con quinta linea, senza quinta linea), tecniche di rilancio con trailing edge in acqua (con quinta linea, senza quinta linea)

**3° Lezione**
Andatura al traverso/bolina in body drag.

Definizione di traverso e bolina, corretto assetto del corpo in acqua con kite fermo a 45°. Gestione del kite a una mano, uso del braccio e del corpo come timone, cambio di direzione.
Tecnica di self rescue: utilizzo dello sgancio rapido, recupero della barra, recupero dei cavi, utilizzo del kite per rientrare a terra.

**4° Lezione**
Introduzione alla tavola.

Spiegazione sui vari tipi di tavola, parti della tavola, regolazione delle straps.
Primi esercizi con la tavola: recupero della tavola in body drag, andatura in body drag con la tavola in mano, mettere la tavola ai piedi, restare in posizione di pre-partenza con la tavola ai piedi.

**5° Lezione**
Partenza dall'acqua.

Movimento del kite nella fase di partenza, uso del depower nella fase di partenza, corretta gestione del corpo, partenza dall'acqua in entrambe le mura.

**Meteo sfavorevole**
Tutta la parte del programma riguardante valutazione dello spot, conoscenza e preparazione dell'attrezzatura, sistemi di sicurezza, conoscenza delle norme di sicurezza e delle precedenze può essere svolta in sicurezza a terra anche in caso di condizioni meteo avverse.
Per quanto riguarda le esercitazioni sul pilotaggio, in caso di vento forte è possibile eseguire comunque alcuni esercizi utilizzando uno o più di questi accorgimenti: trainer kite a due cavi di dimensioni ridotte, cavi corti, kite agganciato a un punto fisso invece che al pilota.
In assenza di vento o comunque con condizioni che non permettono di utilizzare il kite, è possibile prevedere esercizi di simulazione di pilotaggio utilizzando solo la barra, esercizi di simulazione di pilotaggio utilizzando un video-simulatore, esercizi di acquaticità generale, esercizi di simulazione del body-drag al traino di un mezzo a motore.

**Fattori limitanti**
Vento troppo leggero, troppo forte o troppo rafficato.
Mancanza di spazi di sicurezza, sia a terra che in acqua.
Timore dell'allievo nei confronti dell'attrezzo, dei fattori atmosferici, o dell'ambiente (poca acquaticità).
Situazioni di pericolo generico per la presenza di ostacoli, di altri kiter o altre imbarcazioni.
Uso di attrezzatura inadeguata alle condizioni meteo e/o alle caratteristiche degli allievi.
Mancata conoscenza da parte dell'allievo degli obiettivi della lezione e da parte dell'istruttore delle aspettative e motivazioni (anche inconsce) dell'allievo.

## CORSO INTERMEDIO

1. durata: 4/5 giorni, successivamente al corso base
2. numero ed età partecipanti: come da normative FIV, da verificare annualmente
3. condizioni meteo: vento da moderato a teso

**Obiettivi generali**: consolidare abilità e competenze raggiunte con il corso base, saper navigare in tutte le andature, effettuare il cambio di mura.

## MODELLO DI APPRENDIMENTO CORSO INTERMEDIO

**1° Lezione**
Perfezionamento del Corso Base riprendendo tutti gli esercizi svolti.

**2° Lezione**
Gestire il kite in navigazione.

Utilizzare il movimento del kite per gestire la trazione, utilizzare il depower per gestire la trazione.

**3° Lezione**
Gestire la tavola in navigazione.

Come utilizzare il trapezio per controbilanciare la trazione del kite, mantenere l'incidenza della tavola in navigazione. Utilizzare la pressione sui talloni per direzionare la tavola. Utilizzare la posizione del kite per controllare la velocità. Utilizzare la direzione e l'inclinazione della tavola per controllare la velocità.

**4° Lezione**
Navigare in tutte le andature.
Modificare la direzione e l'incidenza della tavola nelle varie andature, raggiungere punti prestabiliti, navigare su percorsi stabiliti.

**5° Lezione**
Cambiare mura.

Coordinare il movimento del kite e la gestione della tavola per fermarsi in punti stabiliti e ripartire nelle mura opposte. Cambiare mura senza fermarsi in acqua.

**Meteo sfavorevole**
L'approfondimento della conoscenza delle norme di sicurezza e delle precedenze può essere svolta in sicurezza a terra anche in caso di condizioni meteo avverse.
Per quanto riguarda le esercitazioni in acqua, in caso di vento forte è possibile eseguire comunque alcuni esercizi utilizzando uno o più di questi accorgimenti: kite di dimensioni ridotte, utilizzo di cavi corti, scelta di aree più riparate e con meno onda.

In assenza di vento o comunque con condizioni che non permettono di utilizzare il kite, è possibile prevedere esercizi di simulazione a terra, e simulazioni in acqua al traino di un mezzo a motore.

**Fattori limitanti**

Vento troppo leggero, troppo forte o troppo rafficato.
Mancanza di spazi di sicurezza, sia a terra che in acqua.
Timore dell'allievo nei confronti dell'attrezzo, dei fattori atmosferici, o dell'ambiente (poca acquaticità).
Situazioni di pericolo generico per la presenza di ostacoli, di altri kiter o altre imbarcazioni.
Uso di attrezzatura inadeguata alle condizioni meteo e/o alle caratteristiche degli allievi.
Mancata conoscenza da parte dell'allievo degli obiettivi della lezione e da parte dell'istruttore delle aspettative e motivazioni (anche inconsce) dell'allievo.

## CORSO AVANZATO

1. durata: 4/5 giorni, successivamente al corso intermedio
2. numero ed età partecipanti: come da normative FIV, da verificare annualmente
3. condizioni meteo: varie

**Obiettivi generali:** raggiungere l'autonomia consolidando le competenze e le abilità raggiunte nei primi corsi. Saper uscire dai corridoi di lancio e navigare in tutte le andature e in diverse condizioni di vento e onda. Saper rientrare a terra anche in caso di emergenza con la tecnica di self-rescue in diverse condizioni di vento e onda.

## UNITA' DI APPRENDIMENTO CORSO AVANZATO

**1° Lezione**
Uscita e rientro dal corridoio di lancio in diverse condizioni di vento e onda.

Decolli e atterraggi in condizioni di sovra-invelatura e sotto-invelatura, decolli e atterraggi senza assistente,

**2° Lezione**
Navigazione in tutte le andature e in diverse condizioni di vento e onda.

Navigazione in condizioni di sovra-invelatura, navigazione in condizioni di sotto-invelatura, gestione della velocità nelle diverse andature, navigazione su percorsi, manovre sulle onde.

**3° Lezione**
Self-rescue.
Self-rescue in diverse condizioni di vento e onda, utilizzando kite con e senza quinto cavo.

**4° Lezione**
Regolazioni dell'attrezzatura.

Approfondimenti di aerodinamica (profili alari, aspect ratio, resistenza, incidenza, stallo), regolazioni del trim de-power, regolazioni sui punti di attacco delle linee.

**5° Lezione**
Manutenzione e piccole riparazioni dell'attrezzatura.

Smontaggio e rimontaggio completo della tavola, smontaggio e rimontaggio completo della barra, riparazione e/o sostituzione delle linee, riparazione e/o sostituzione dei bladder, riparazioni del tessuto.

**Meteo sfavorevole**
Visto che uno degli obiettivi del corso è quello di gestire diverse condizioni meteo, sarà possibile affrontare la navigazione in vento leggero, sfruttando kite cassonati e tavole ad alta galleggiabilità. Analogamente, si potranno sfruttare condizioni di vento forte per perfezionare le capacità di navigazione in condizioni di sovra-invelatura e onda formata.
La parte riguardante manutenzioni e riparazioni viene svolta a terra e quindi può essere effettuata anche in caso di condizioni meteo avverse o assenza di vento, così come si potrà approfondire la conoscenza dell'aerodinamica per capire le caratteristiche tecniche e le performance delle diverse tipologie di kite e di tavole.

**Fattori limitanti**
Condizioni meteo proibitive.
Mancanza dei pre-requisiti da parte degli allievi (raggiungimento e consolidamento delle abilità e delle competenze del corso intermedio).
Mancata conoscenza da parte dell'allievo degli obiettivi della lezione e da parte dell'istruttore delle aspettative e motivazioni (anche inconsce) dell'allievo.

# ALTURA

## CORSO BREVE

1. Durata: 2 giorni
2. partecipanti: 6 adulti e/o ragazzi oltre i 12 anni, numero variabile in base all'imbarcazione usata.
3. imbarcazione abilitata alla navigazione entro le 12 miglia, si evidenzia che una barca sui 30 piedi è idonea per un equipaggio formato da 6 allievi più 1 istruttore
4. condizioni meteo: vento leggero/medio con riduzione velatura importante in caso di vento fresco.

**Obiettivi generali**: equilibrio e sicurezza, ruolo equipaggio, concetti prua/poppa e sopravento/sottovento.

## MODELLO DI APPRENDIMENTO CORSO BREVE

**1° Lezione**
La nomenclatura. L'armamento della barca.

Conoscere la barca, accensione motore, uso del bagno. Dotazioni di sicurezza: zattera, razzi, fuochi, salvagenti, cinture, uso vhf. Come ci si muove in barca. Comunicazione a bordo, come dare e rispondere agli ordini, assegnare i ruoli.
L'uscita dal posto in banchina. Sopravvento/sottovento. L'importanza della cima sopravvento, come si lancia una cima.
Issare le vele idonee per le condizioni meteo. Tenere una rotta rispetto ad un punto a terra o rispetto alla bussola o ad un andatura.
Le andature e la regolazione di massima delle vele in bolina, traverso, lasco.
Orzare e cazzare, poggiare e lascare. La virata.
Il rientro in banchina: preparare cime, sopravvento e sottovento, parabordi, mezzo marinaio, assegnare i ruoli .

**2° Lezione**
L'abbattuta.

Approfondimento dei temi trattati il primo giorno. Se le condizioni meteo sono favorevoli introdurre l'abbattuta.

**Meteo sfavorevole**
Esercitazioni con le cime.
Cenni di meteorologia.
Storia di un linguaggio marinaresco antico.

**Fattori limitanti**

Condizioni meteo sfavorevoli. Difficoltà di uscita e rientro in banchina. Timore degli allievi per gli agenti atmosferici, mancanza di equilibrio e agilità, mal di mare. Mancata conoscenza da parte dell'allievo degli obiettivi della lezione e da parte dell'istruttore delle aspettative e motivazioni (anche inconsce) dell'allievo.

## CORSO BASE

1. durata: 6 giorni / una settimana / 3 fine settimana
2. partecipanti: 6 adulti e/o ragazzi oltre i 12 anni
3. imbarcazione abilitata entro le 12 miglia
4. condizioni meteo: possibilmente vento leggero/medio o riduzioni adeguate della velatura in caso di aumento di vento

**Obiettivi generali**: sicurezza, equilibrio, ruolo equipaggio, saper armare con l'aiuto dell'istruttore, concetti di prua/poppa, sopravento/sottovento, navigazione semplice.

## MODELLO DI APPRENDIMENTO CORSO BASE

**1° Lezione**
La nomenclatura, l'armamento della barca.

Lo scafo: principali parti costitutive, stabilità di forma, stabilità di peso, centro di carena. Manovre fisse e manovre correnti. La velatura: forma e tipi, centro velico.
Il timone: com'è fatto e come lavora e i principali effetti di deviazione e freno.
Il vento come riferimento principale: vento reale, vento di velocità, vento apparente.
La rosa dei venti.
L'armamento della barca.
Il controllo delle dotazioni di sicurezza prima di salpare.
Cenni sul bollettino meteo, le varie fonti su internet ed il canale 68, l'uso di base del VHF.
La nozionistica sopra elencata dovrà essere illustrata semplicemente durante tutte le lezioni del corso calibrandola a seconda dell'interesse e le capacità degli allievi.
Le andature: bolina, traverso, lasco, poppa e cappa.
Avvicinare la prua alla direzione del vento, orzare.
Allontanare la prua dalla direzione del vento, poggiare.
Mura a sinistra e mura a dritta
Cambiare mura: la virata. Superare con abbrivio l'angolo contro vento

**2° Lezione**
Armamento e uscita.

Conoscere la propria barca: accensione motore e uso del bagno. Dotazioni di sicurezza: zattera, razzi, fuochi, salvagenti, cinture, uso vhf.
I nodi fondamentali e il loro uso: gassa d'amante, parlato, savoia, bandiera, galloccia o 080.
Osservazione delle condizioni meteo e armare le vele.
L'uscita dal posto in banchina, assegnare i ruoli.
Issare le vele.
La rotta. Tenere una rotta rispetto ad un punto a terra o rispetto alla bussola o ad un'andatura.

Le andature e la regolazione delle vele. Montanti: bolina stretta, bolina larga. Portanti: traverso, lasco, poppa. La cappa
La virata.
Il rientro in banchina: preparare cime, sopravvento e sottovento, parabordi, mezzo marinaio, assegnare i ruoli

**3° Lezione**
Andature, virata e abbattuta.

Richiamo teorico delle nozioni affrontate nella precedente lezione con particolare riguardo alle andature ed alla virata. Verifica dell'uscita precedente e discussione sugli eventuali errori.
Assegnare i ruoli.
L'abbattuta: consigli per una buona riuscita in sicurezza.
Come ridurre la velatura: il rollafiocco o il cambio di vela a prua e la presa di terzaroli della randa.
La presa di gavitello, come fermare la barca, quanto sottovento iniziare la manovra, come scontrare la randa.

**4° Lezione**
Navigare in sicurezza.

Oltre alla normale navigazione, si ci concentrerà sulla sicurezza, dalla presa di terzaroli all'uso delle principali dotazioni di sicurezza: razzi, fuochi a mano, autogonfiabile.
Andature e virate.
L'abbattuta, ripetere le regole per una buona riuscita in sicurezza, con l'assegnazione dei ruoli
La presa di gavitello. Ripetere le nozioni su come fermare la barca, quanto sottovento iniziare la manovra.

**5° Lezione**
Preparazione di una mini-crociera, accenni al carteggio.
Richiamo teorico delle nozioni affrontate nella precedente lezione con particolare riguardo alle andature ed all'abbattuta. Verifica dell'uscita precedente e discussione sugli eventuali errori.
Preparazione di una mini-crociera, accenno al carteggio.
Navigazione con ripetizione di tutti i concetti appresi.

**6° Lezione**
Andature, virate, abbattute.

Presa di gavitello e passaggio alla presa d'uomo a mare effettuate con parabordi, nozioni sul fermare la barca in considerazione di un oggetto che scarroccia.
Verifica delle acquisite capacità riguardanti: equilibrio, sicurezza, ruolo equipaggio, concetti prua/poppa e sopravento/sottovento, saper armare e disarmare con l'aiuto dell'istruttore, tratti di navigazione con cambio di direzione.

**Fattori limitanti**

Condizioni meteo sfavorevoli. Difficoltà di uscita e rientro in banchina. Timore degli allievi per gli agenti atmosferici, mancanza di equilibrio e agilità, mal di mare. Difficoltà nelle comunicazioni di bordo. Incomprensioni caratteriali tra gli allievi. Mancata conoscenza da parte dell'allievo degli obiettivi della lezione e da parte dell'istruttore delle aspettative e motivazioni (anche inconsce) dell'allievo.

## CORSO INTERMEDIO

1. durata: 5/6 giorni/una settimana /3 fine settimana
2. partecipanti: 6 adulti e/o ragazzi oltre i 12 anni
3. imbarcazione abilitata entro le 12 miglia
4. condizioni meteo/marine: vento leggero/medio, onda formata

**Obiettivi generali:** consolidamento delle abilità precedenti, uso dello spinnaker, abilità di manovra di ormeggio e disormeggio con supervisione dell'istruttore

## MODELLO DI APPRENDIMENTO CORSO INTERMEDIO

Saranno affrontate e perfezionate tutte le nozioni apprese in precedenza, navigazione in sicurezza, cambio di direzione con regolazione delle vele compreso lo spinnaker o il gennaker, riduzione delle vele, accenni al regolamento NIPAM. Precedenze.
A seconda delle condizioni meteo il programma delle lezioni comprenderà il recupero d'uomo a mare (arrivare all'uomo da sottovento e fermare la barca con l'uomo al mascone) come da manovra richiesta dalle capitanerie. Differenza con la presa di gavitello, parabordi che simulano il MOB che scarroccia. La riduzione delle vele .

### Fattori limitanti

Condizioni meteo sfavorevoli. Difficoltà di uscita e rientro in banchina. Timore degli allievi per gli agenti atmosferici pesanti. Difficoltà nelle comunicazioni di bordo. Scarso affiatamento tra l'equipaggio e nella scelta dei ruoli. Mancata conoscenza da parte dell'allievo degli obiettivi della lezione e da parte dell'istruttore delle aspettative e motivazioni (anche inconsce) dell'allievo.

## CORSO AVANZATO

1 partecipanti: 6 adulti e/o ragazzi oltre i 12 anni
2 imbarcazione entro e/o oltre le 12 miglia
3 condizioni meteo/marine varie

Durata variabile a seconda degli obbiettivi agonistici e/o marinari da concretizzarsi in varie uscite anche nel periodo invernale o nei fine settimana con approfondimento su temi specifici.

**Obiettivi generali:** conoscenza approfondita della barca e relative manovre, prime nozioni di regata, autonomia in sicurezza

## MODELLO DI APPRENDIMENTO CORSO AVANZATO

Possibilità di svolgere il corso in occasione di Campionati Invernali con la partecipazione alle regate: ogni partecipante si cimenterà nei vari ruoli e vedrà nella regata il compimento del proprio progresso.
Esempio di partecipazione ad un campionato invernale.
Sabato: preparazione teorica su tecnica e tattica di regata. Allenamento in acqua per velocizzare le manovre con issata ed ammaino spy, virata e strambata, conduzione e regolazione delle vele e dello spinnaker. Comunicazione a bordo, assetto equipaggio per ogni condizione.
Domenica lettura e commento istruzioni di regata, partecipazione alla regata per verificare le competenze acquisite.

Possibilità di differenziare le lezioni o i week end con incontri d'approfondimento su temi specifici sia residenziali che in navigazione.
Ecco alcuni degli argomenti possibili: manovre in acque ristrette, ormeggi ed ancoraggi a vela e motore, conduzione con mare formato, riduzione della velatura. Sicurezza in mare, sicurezza in condizioni meteo avverse, manovre di recupero uomo in mare con tecniche varie (dal traverso arrivando da sottovento modello capitanerie, al cerchio intorno al MOB modello WS) , l'uso delle dotazioni di sicurezza, quando rientrare in porto e quando non farlo e relative spiegazioni. La navigazione notturna, preparazione e carteggio, riconoscimento fari e fanali, i turni di guardia, vivere la vela di notte con particolare attenzione alla sicurezza senza trascurare la tecnica, e la poesia.
Regolazione delle vele, con conseguente miglioramento della velocità della barca e l'uso dello spinnaker, l'ottimizzazione delle manovre.
Scelta e definizione dei ruoli.

**Fattori limitanti**
Condizioni pesanti e difficoltà degli allievi nell'affrontarli. Scarso affiatamento tra l'equipaggio e accettazione del ruolo. Difficoltà nel sostenere i turni per la navigazione notturna. Mancata conoscenza da parte dell'allievo degli obiettivi della lezione e da parte dell'istruttore delle aspettative e motivazioni (anche inconsce) dell'allievo.

**Avvertenze e consigli pratici**

Il tesseramento, completo di certificato medico, di istruttore e allievo è lo strumento che permette di operare in tranquillità e sicurezza usufruendo della copertura assicurativa.

La conoscenza e il rispetto delle Normative vigenti sono indispensabili per l'attività di Scuola Vela..

Il simulatore è uno strumento utile che aiuterà ad alzare il livello di competenza e di valorizzazione della propria attività di promozione. Può essere condiviso tra le varie scuole attraverso la richiesta al proprio Comitato di Zona che potrà assegnarlo con ovvi criteri di temporalità.

L'uso del VHF è regolamentato da precise disposizioni ministeriali, quindi è necessario dotarsi dell'apposito patentino personale e sincerarsi che le stesse siano attuative presso il Circolo operativo.

Si consiglia di delimitare con boe la zona di allenamento, in particolare dove vi siano condizioni particolari quali la presenza di bagnanti, di operatori professionali quali noleggiatori di imbarcazioni, traffico di imbarcazioni di linea marittimo o lacuale, presenza di pescatori professionisti e non, corsie di lancio dalle spiagge.

Le imbarcazioni sia a deriva, multiscafi e/o cabinati, oltre che essere efficienti, debbono garantire l'incolumità degli allievi e avere le dotazioni di sicurezza. Utile, ad esempio, dotare le prue delle derive con parabordi o accorgimenti idonei.

Sui cabinati è fondamentale rispettare il numero di persone a bordo consentito dalle disposizioni di omologazione. Contravvenire a queste indicazioni, oltre ad essere una chiara inadempienza legislativa, crea pericolo e difficoltà di gestione a bordo.