

# Allegato n° 2 Normativa Scuola Vela - PROGETTO FORMATIVO

## Le tipologie di corso previste:

- A) Corso breve
- B) Corso base
- C) Corso intermedio
- D) Corso avanzato

I programmi sotto illustrati debbono essere rapportati all'età ed alla maturità dell'allievo così come gli obiettivi da raggiungere.

Gli allievi nell'ambito di un percorso formativo ecocompatibile sono invitati, qualunque sia la loro età, al rispetto dell'ambiente e all'uso adeguato delle risorse ambientali evitandone gli sprechi.

## A) CORSO BREVE:

### per DERIVA:

**Durata stimata:** dalle 4 alle 8 ore

**Numero sessioni consigliate:** 2 o 3

**Tipo di corso:** individuale o collettivo, può svolgersi su imbarcazioni singole, doppie o collettive con istruttore a bordo o in gommone

**Competenze richieste:** nessuna

**Contenuti del corso:** varo e alaggio, ambientamento ed acquaticità, nomenclatura base e breve esperienza al timone.

### **Abilità da raggiungere a fine corso:**

1. Prime nozioni di sicurezza ed acquaticità
2. Acquisizione dei concetti di prua-poppa
3. Nomenclatura base
4. Prime nozioni sulla rosa dei venti
5. Prime esperienze al timone
6. Saper armare e disarmare con la supervisione dell'istruttore

### per KITE:

**Durata stimata:** dalle 3 alle 4 ore

**Numero sessioni consigliate:** 2

**Tipo di corso:** individuale o collettivo, può svolgersi con istruttore sia a terra che in acqua

**Competenze richieste:** nessuna

**Contenuti del corso:** norme di sicurezza e prevenzione, assemblaggio del kite, finestra del vento, sistemi di sicurezza, pilotaggio base, decolli ed atterraggi con assistenza, gestione del kite nelle zone neutre, gestione del kite nelle zone di potenza, rilancio dell'ala in acqua, tecnica base di body-dragging.

**Abilità da raggiungere a fine corso:**

1. Prime nozioni di sicurezza ed acquaticità
2. Saper identificare le aree dove svolgere l'attività in sicurezza
3. Nomenclatura base
4. Pilotaggio del kite
5. Saper armare e disarmare con la supervisione dell'istruttore
6. Navigazione in body-dragging nelle andature lasco/poppa

per **WINDSURF**

**Durata stimata:** dalle 4 alle 8 ore

**Numero sessioni consigliate:** 2 o 3

**Tipo di corso:** individuale o collettivo, può svolgersi con istruttore a bordo di un gommone o su un altro windsurf

**Competenze richieste:** nessuna

**Contenuti del corso:** ambientamento, equilibrio ed acquaticità, recupero della vela e partenza al traverso, virata

**Abilità da raggiungere a fine corso:**

1. Acquaticità ed equilibrio
2. Nomenclatura base
3. Prime nozioni di navigazione al traverso
4. Saper armare e disarmare con la supervisione dell'istruttore

per **YACHT E MONOTIPI A CHIGLIA**

**Durata stimata:** dalle 4 alle 8 ore

**Numero sessioni consigliate:** 2 o 3

**Tipo di corso:** individuale o collettivo, può svolgersi con istruttore a bordo su monotipi a chiglia e/o imbarcazioni d'altura

**Competenze richieste:** nessuna

**Contenuti del corso:** manovre ed ormeggio in porto e al gavitello, scoperta dei ruoli a bordo, nomenclatura e breve esperienza al timone.

**Abilità da raggiungere a fine corso:**

1. Prime nozioni di equilibrio e sicurezza a bordo

2. Acquisizione dei concetti di prua-poppa, sopravento e sottovento
3. Nomenclatura base
4. Mantenimento della direzione per brevi navigazioni
5. Saper armare e disarmare con la supervisione dell'istruttore

## **B) CORSO BASE:**

### **per DERIVA :**

**Durata stimata:** 1 settimana dalle 20 alle 24 ore

**Numero sessioni consigliate:** dalle 5 alle 6

**Tipo corso:** collettivo. Il corso si può svolgere su imbarcazioni singole, doppie, collettive con istruttore a bordo o in gommone

**Competenze richieste:** nessuna

**Contenuti del corso:** varo e alaggio, ambientamento e nauticità senza l'uso delle vele, prove di scuffia, uso della scotta, uso del timone, fermare la barca, navigazione in fila indiana al traverso, percorso tra boe al traverso con sola virata

### **Abilità da raggiungere a fine corso:**

1. Prime nozioni di sicurezza ed acquaticità
2. Acquisizione dei concetti di prua-poppa
3. Nomenclatura base
4. Prime nozioni sulla rosa dei venti
5. Saper armare e disarmare con la supervisione dell'istruttore
6. Saper seguire il gommone al traino
7. Saper fare barca ferma
8. Mantenimento della direzione per brevi navigazioni

### **per KITE :**

**Durata stimata:** 1 settimana dalle 6 alle 8 ore

**Numero sessioni consigliate:** dalle 3 alle 4

**Tipo corso:** collettivo. Il corso si può svolgere con istruttore in acqua

**Competenze richieste:** nessuna

**Contenuti del corso:** norme di sicurezza e prevenzione, assemblaggio del kite, finestra del vento, sistemi di sicurezza, pilotaggio base, decolli ed atterraggi con assistenza, gestione del kite nelle zone neutre, gestione del kite nelle zone di potenza, rilancio dell'ala dall'acqua, tecnica base di body-dragging, tecnica avanzata di body-dragging, recupero della tavola, tecnica del self-rescue

### **Abilità da raggiungere a fine corso:**

1. Prime nozioni di sicurezza
2. Nomenclatura base e acquisizione dei concetti di sopravento/sottovento
3. Saper armare e disarmare l'attrezzatura, scelta dei luoghi sicuri
4. Pilotaggio del kite
5. Conoscenza del concetto di propulsione del kite
6. Primi esercizi di acquaticità
7. Navigazione in body dragging in tutte le andature
8. Recupero della tavola in autonomia
9. Tecnica del self-rescue

### **per WINDSURF:**

**Durata stimata:** 1 settimana dalle 20 alle 24 ore

**Numero sessioni consigliate:** dalle 5 alle 6

**Tipo corso:** collettivo. Il corso si può svolgere con istruttore a bordo di in gommone o su un altro windsurf

**Competenze richieste:** nessuna

**Contenuti del corso:** equilibrio e ambientamento, recupero della vela, partenza al traverso, la virata e l'abbattuta.

### **Abilità da raggiungere a fine corso**

1. Equilibrio e prime nozioni di sicurezza ed acquaticità
2. Acquisizione dei concetti di prua-poppa, sopravento-sottovento
3. Interpretazione basica dei segnali meteorologici
4. Mantenimento della direzione per brevi navigazioni
5. Virata basica
6. Fermarsi e ripartire
7. Nomenclatura base
8. Saper armare e disarmare con la supervisione dell'istruttore

### **per YACHT E MONOTIPI A CHIGLIA :**

**Durata stimata:** 1 settimana dalle 20 alle 24 ore

**Numero sessioni consigliate:** dalle 5 alle 6

**Tipo corso:** individuale o collettivo, il corso può svolgersi con istruttore a bordo su monotipi a chiglia e/o imbarcazioni d'altura.

**Competenze richieste:** nessuna

**Contenuti del corso:** manovre in porto, ormeggio in porto o al gavitello, scoperta dei ruoli a bordo, nomenclatura, esperienza al timone, virata ed abbattuta, regolazione delle vele, cenni sull'uso delle carte sinottiche ed osservazioni meteo

**Abilità da raggiungere a fine corso:**

1. Nozioni di equilibrio e sicurezza a bordo
2. Acquisizione dei concetti di prua-poppa, sopravento-sottovento
3. Conoscenza dei ruoli a bordo
4. Nomenclatura base
5. Interpretazione basica dei segnali meteorologici
6. Saper armare e disarmare con la supervisione dell'istruttore
7. Mantenimento della direzione per brevi navigazioni
8. Cambio di direzione e di mure con relativa regolazione delle vele
9. Saper fare barca ferma
10. Nodi principali

## **C) CORSO INTERMEDIO**

### **per DERIVA :**

**Durata stimata:** 1 settimana dalle 20 alle 24 ore

**Numero sessioni consigliate:** dalle 5 alle 6

**Tipo corso:** collettivo. Il corso si può svolgere su imbarcazioni singole, doppie, collettive con istruttore in gommone

**Competenze richieste:** le abilità previste dal superamento del Corso Base

**Contenuti del corso:** uso di timone/scotta/peso , abbattuta, navigazione in fila in tutte le andature con virata ed abbattuta, percorso tra boe in tutte le andature, affinamento della tecnica di conduzione.

**Abilità da raggiungere a fine corso:**

1. Nodi principali
2. Cambio di direzione e di mura con relativa regolazione delle vele
3. Posizione e postura a bordo
4. Fermarsi e ripartire
5. Sapersi predisporre al traino e svincolarsi senza collisioni
6. Navigazione guidata e conoscenza delle andature
7. Esecuzione corretta di un percorso breve e semplice

### **per KITE :**

**Durata stimata:** 1 settimana dalle 8 alle 10 ore

**Numero sessioni consigliate:** dalle 4 alle 5

**Tipo corso:** collettivo. Il corso si può svolgere con istruttore in acqua

**Competenze richieste:** le abilità previste dal superamento del Corso Base

**Contenuti del corso:** introduzione alla tavola e tecnica della partenza, primi bordi, gestione del kite in navigazione, gestione della tavola in navigazione, controllo della velocità e della direzione, arresto in punti stabiliti, precedenza e diritti di rotta, concetto di cambio direzione.

**Abilità da raggiungere a fine corso:**

1. Gestione contemporanea di kite e tavola
2. Navigazione controllata su entrambe le mura
3. Gestione della velocità
4. Direzionalità

per WINDSURF:

**Durata stimata:** 1 settimana dalle 20 alle 24 ore

**Numero sessioni consigliate:** dalle 5 alle 6

**Tipo corso:** collettivo. Il corso si può svolgere con istruttore a bordo di in gommone o su un altro windsurf

**Competenze richieste:** le abilità previste dal superamento del Corso Base.

**Contenuti del corso:** distribuzione del peso nelle manovre, le andature, navigazione in fila

**Abilità da raggiungere a fine corso:**

1. Posizione e postura a bordo
2. Cambio di direzione con relativa regolazione della vela
3. Virata
4. Abbattuta basica

per YACHT E MONOTIPI A CHIGLIA :

**Durata stimata:** 1 settimana dalle 20 alle 24 ore

**Numero sessioni consigliate:** dalle 5 alle 6

**Tipo corso:** individuale o collettivo, il corso può svolgersi con istruttore a bordo su monotipi a chiglia e/o imbarcazioni d'altura.

**Competenze richieste:** le abilità previste dal superamento del Corso Base

**Contenuti del corso:** navigazione costiera, recupero uomo a mare e presa del gavitello, ormeggio in banchina sia a vela che a motore, utilizzo e conduzione spinnaker/gennaker

**Abilità da raggiungere a fine corso:**

1. Riduzione della velatura, dove presente
2. Fermarsi e ripartire
3. Navigazione guidata e conoscenza delle andature

4. Esecuzione corretta di un percorso semplice
5. Regolazione guidata delle vele
6. Barca ferma con simulazione di recupero uomo a mare e presa di gavitello
7. Ancoraggi e ormeggi
8. Acquisizione delle principali NIPAM

## D) CORSO AVANZATO

### per DERIVA :

**Durata stimata:** tempo non determinato

**Tipo corso:** collettivo. Il corso si può svolgere su imbarcazioni singole, doppie, collettive con istruttore in gommone

**Competenze richieste:** le abilità previste dal superamento del Corso Intermedio

**Contenuti del corso:** raggiungimento di un punto rispetto alla partenza, uso dello spinnaker per i doppi, cenni di meteorologia e degli effetti corrente/marea, cenni sulla normativa vigente, passaggio a imbarcazioni e/o ruoli diversi, navigazione in condizioni impegnative e relativo rientro alla spiaggia e/o al pontile

**Abilità da raggiungere a fine corso:**

1. Esecuzione corretta di un percorso
2. Saper uscire e rientrare in tutte le condizioni da spiaggia/scivolo/porto/ormeggio
3. Acquisizione dei concetti di fisica e fluido-dinamica legati alla conduzione della barca a vela
4. Comprovata consapevolezza delle principali nozioni di meteorologia
5. Capacità di ottimizzazione del mezzo e svolgimento in autonomia di piccole riparazioni

### per KITE :

**Durata stimata:** tempo non determinato

**Tipo corso:** collettivo o individuale. Il corso si può svolgere con istruttore a terra, in acqua a bordo di un gommone o di un altro kite

**Competenze richieste:** le abilità previste dal superamento del Corso Intermedio

**Contenuti del corso:** postura del corpo nelle varie andature, cambi di direzione, tecniche di decollo e atterraggio senza assistenza in sicurezza, navigazione in condizioni di sovra-invelatura, regolazioni avanzate del kite, tecniche di trimming dell'attrezzatura, introduzione alle normative ed alle disposizioni per la pratica del kite

**Abilità da raggiungere a fine corso:**

1. Conoscenza delle principali nozioni meteorologiche
2. Conoscenza ed individuazione della corrente e della marea
3. Navigazione in tutte le andature in diverse condizioni di vento ed onda
4. Controllo della navigazione e rientro in caso di imprevisti
5. Capacità di ottimizzazione del mezzo e svolgimento in autonomia di piccole riparazioni

6. Self rescue in qualunque condizione
7. Conoscenza delle principali regole sulla navigazione

### per WINDSURF:

**Durata stimata:** tempo non determinato

**Tipo corso:** collettivo. Il corso si può svolgere con istruttore a bordo di in gommone o su un altro windsurf

**Competenze richieste:** le abilità previste dal superamento del Corso Intermedio

**Contenuti del corso:** anticipazioni delle variazioni ambientali, capacità auto valutative tra il proprio livello e le condizioni meteo, navigazioni in condizioni difficili.

**Abilità da raggiungere a fine corso:**

1. Ottimizzazione posizione e postura a bordo
2. Navigazione guidata e conoscenza delle andature
3. Esecuzione corretta di un percorso
4. Abbattuta e virata evoluta
5. Pieno controllo anche in condizioni meteo-marine avverse
6. Saper uscire e rientrare da spiaggia, scivolo in tutte le condizioni
7. Capacità di ottimizzazione del mezzo e svolgimento in autonomia di piccole riparazioni

### per YACHT E MONOTIPI A CHIGLIA :

**Durata stimata:** tempo non determinato

**Tipo corso:** individuale o collettivo. Il corso può svolgersi con istruttore a bordo su monotipi a chiglia e/o imbarcazioni d'altura

**Competenze richieste:** le abilità previste dal superamento del Corso Intermedio

**Contenuti del corso:** raggiungimento di un punto, ovunque si trovi rispetto al punto di partenza, uso dello spinnaker, effetti corrente/marea, ruoli diversi a bordo, navigazione in situazioni impegnative e notturna, nozioni di primo soccorso

**Abilità da raggiungere a fine corso:**

1. Navigazione ed esecuzione corretta di un percorso
2. Ancoraggi e ormeggio e in tutte le condizioni
3. Regolazione delle vele nelle diverse andature ed intensità di vento
4. Acquisizione dei concetti di fisica e fluido-dinamica legati alla conduzione della barca a vela
5. Comprovata consapevolezza delle principali nozioni di meteorologia
6. Navigazione piana con o senza ausilio di tecnologia elettronica