

## SEZIONE WINDSURF

### Programma Corsi di Windsurf

**Scopo:**

Impartire le basi per la pratica del windsurf nelle condizioni di vento medio-leggero.  
Consapevolizzare l'allievo del proprio ruolo nella relazione con l'attrezzatura e l'ambiente nelle diverse declinazioni.

**Requisiti:**

Età a partire dagli 8 anni in buono stato di salute per lo svolgimento di attività sportiva non agonistica in acqua (richieste capacità natatorie).

**Personale:**

I corsi sono tenuti da uno o più istruttore qualificati GS-Base che si occuperanno di eseguire le lezioni e coadiuvare il controllo della disciplina degli allievi.

Il numero massimo di allievi partecipanti ad un corso è di N.7 per monitore.

**Attrezzatura e spazi:**

L'attrezzatura sportiva ed i giubbotti di salvataggio sono messi a disposizione dalla Sezione Windsurf del CVA

per lo svolgimento delle lezioni del corso.

L'attrezzatura viene assegnata ad ogni lezione a discrezione dell'istruttore secondo condizioni di vento,

costituzione fisica e capacità atletiche degli allievi.

Durante la lezione sono a disposizione degli allievi gli spogliatoi ed i bagni oltre agli spazi comuni ed i servizi

per gli accompagnatori.

**Comportamento e Discrezionalità:**

Gli allievi dovranno mantenere un comportamento decoroso, evitare corse e schiamazzi durante le lezioni,

rispettoso delle regole delle buone maniere, del regolamento del CVA e di quelle a carattere di urgenza

eventualmente applicabili al momento e preventivamente condivise.

Gli allievi dovranno premunirsi di partecipare alle lezioni in buone condizioni fisiche per lo svolgimento di

attività sportiva all'aperto ed in acqua nelle attuali condizioni ambientali e adottare un vestiario idoneo per

l'espletamento dell'attività sportiva coadiuvati dal CVA.

Sarà discrezione dell'istruttore apportare modifiche al programma del corso in funzione delle condizioni

ambientali e fisiche riscontrate negli allievi ad ogni lezione.

Sarà incarico di ogni allievo prelevare e riporre l'attrezzatura dagli appositi spazi secondo le indicazioni dell'istruttore.

## SEZIONE WINDSURF

Periodo e Luogo:

I Corsi si tengono con lezioni settimanali dal 17 Marzo al 17 Ottobre 2025 c/o la sede del Circolo Velico di

Agno, (Via Riviera, 4 Agno, area Ex-Tropical).

Durata e costi:

Il Corso dura 5 lezioni da 3,5 ore ciascuna. Il costo è di 250.00 Fr. pp da corrispondere all'iscrizione. Da lunedì a venerdì.

Corso di windsurf 1° Livello Principianti:

- LEZIONE 1: Teoria della vela

Introduzione dell'istruttore e del programma del corso;

Breve intervista agli allievi ed alle esperienze sportive;

Principio della navigazione a vela;

Andature e venti;

Introduzione alla meteorologia;

Analisi della morfologia del territorio e identificazione degli ostacoli;

Attrezzatura e nomenclatura;

Esercitazione con i nodi;

Basi sulla sicurezza in acqua.

Preparazione dell'attrezzatura ed entrata in acqua.

Disarmare e Armare la Vela, preparare la tavola, trasportare l'attrezzatura sotto vento;

Manovre al simulatore: salire sulla tavola, posizionamento, issare la vela e posizione base;

Prepararsi per entrare in acqua: indossare la muta ed il giubbotto, ed esercizi fisici di riscaldamento.

Entrare in Acqua: acclimatamento, posizione con l'attrezzatura;

Salire sulla tavola, issare la vela, posizione base e rotazione 180°.

- LEZIONE 2: Entrare in Acqua e partenza.

Preparazione per entrare in acqua;

Osservazione delle condizioni e previsione delle andature da eseguire;

Entrare in acqua e ripetizione delle manovre fino alla rotazione 180°;

Partenza, orzare e poggiare.

- LEZIONE 3: Virata base.

Sequenza della virata base al simulatore;

Preparazione, osservazione condizioni e previsione delle andature;

Entrare in acqua, posizionamento, riscaldamento e ripetizione 180°;

Partenza, orzare e poggiare;

Virata base e rientro.

- LEZIONE 4: Virata e Strambata.

Sequenza della strambata al simulatore;

Pratica in acqua, bordi lunghi e rientri con virata e strambata.

- LEZIONE 5: Percorso tra le boe.

Percorso in acqua tra le boe con virate e strambate.