

## Programma Corsi di Windsurf

Primo Livello, Principianti per tutti (bambini-ragazzi-adulti)

2	PB	31.01.2022						
1	PB	23.10.2020						
0	PB	13.10.2020			LT,VA,SL	15.10.2020		
Revisione	Preparato	data	Emesso	data	Controllato	data	Approvato	data

### **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 un istruttore qualificato GS-Base che si occuperà di eseguire le lezioni e coadiuvare il controllo della disciplina degli allievi.

Gli allievi minorenni dovranno essere accompagnati da un monitore esterno al Circolo che ne controllerà il comportamento e la disciplina.

La disciplina comportamentale degli allievi e gli orari delle attività saranno concordati tra l'Istruttore ed il Monitore preventivamente.

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

### **Attrezzatura e spazi:**

L'attrezzatura sportiva ed i giubbetti 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.

### **Periodo e Luogo:**

I Corsi si tengono con lezioni settimanali dal 15 Marzo al 15 Ottobre 2021 c/o la sede del Circolo Velico di Agno, (Via Riviera, 1 Agno, area Ex-Tropical).

### **Durata e costi:**

Il Corso dura n. 6 lezioni da n.2 ore ciascuna. Il costo è di 300.00 Fr. pp da corrispondere all'iscrizione.

### **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.
- LEZIONE 2: 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 giubetto, 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 3: 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 4: 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 5: Virata e Strambata.  
Sequenza della strambata al simulatore;  
Pratica in acqua, bordi lunghi e rientri con virata e strambata.
- LEZIONE 6: Percorso tra le boe.  
Percorso in acqua tra le boe con virate e strambate.

Fine del testo