



**Circolo Velico Agno**

Via Rivera 4, 6982 Agno  
079 560 36 06

# Programma Corsi di Windsurf

---

## 1. 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.

## 2. 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).

## 3. 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.

## 4. 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.

## 5. 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.



---

# I corsi

---

## 6. PERIODO E LUOGO:

I Corsi si tengono con lezioni settimanali dal 17 Marzo al 17 Ottobre 2025 c/o la sede del Circolo Velico Agno, (Via Riviera, 4 Agno, area Ex-Tropical).

## 7. 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.

## 8. CORSO DI WINDSURF 1° LIVELLO PRINCIPIANTI:

### 8.1. - LEZIONE 1: TEORIA DELLA VELA

---

- Introduzione dell'istruttore e del programma del corso;
- Breve intervista agli allievi ed alle esperienze sportive;
- Principi della navigazione a vela;

#### 8.1.1. *ANDATURE E VENTI;*

Introduzione alla meteorologia;  
Analisi della morfologia del territorio e identificazione degli ostacoli;

#### 8.1.2. *ATTREZZATURA E NOMENCLATURA;*

Esercitazione con i nodi;

#### 8.1.3. *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°

### 8.2. - 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.



---

### **8.3. - 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.

### **8.4. - LEZIONE 4: VIRATA E STRAMBATA.**

---

Sequenza della strambata al simulatore;

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

### **8.5. - LEZIONE 5: PERCORSO TRA LE BOE.**

---

Percorso in acqua tra le boe con virate e strambata