

RADUNO TECNICO CLASSI LASER E FJ

organizzato dalla Scuola vela della
Compagnia Derive Fitzcarraldo, associazione sportiva dilettantistica
Base nautica e area di navigazione: Brenzone e specchio d'acqua
antistante

PERIODO 21-22-23-24

IMPEGNO GIORNALIERO: da ore 9,30 a ore 17,30 circa

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

euro 300 escluso tessera fiv e soggiorno

euro 250 con mezzo proprio (*Laser o FJ armato regata*) escluso tessera
fiv e soggiorno

PROGRAMMA COMUNE ALLE DUE CLASSI

preparazione atletica, regole e tattica di regata.

SPECIFICO PER CLASSE esercitazioni in acqua coordinate da tecnico
federale

COORDINATORI

Carlo Alberto Vicentini - resp. squadra Laser della CDF, allenatore
classe Laser

Luigi Candela - istruttore 2° livello, allenatore classe FJ

Programma tecnico comune

Esercizi sull'onda con vento fresco

virate e abbattute con spostamento del peso

dinamiche di un albero flessibile

esercizi di regata su percorsi brevi

Specifico per FJ

uso del trapezio

forma dello spinnaker

andature poppa e lasco con lo spinnaker

forma della randa e del fiocco

l'affiatamento timoniere-prodiere