

PROGRAMACIÓ CLÍNIC INICIACIÓ PATÍ A VELA:

Contextualització:

- **Població:** Regatistes, Navegants (ha ser posible federats), amb o sense experiència i amb 18 anys en amunt. Aquest és el primer de dos clínics més programats per aquest any. El nivell dels següents clínics s'adequarà als participants.
- **Àmbit:** Iniciacio
- **Esport - Modalitat:** Vela lleugera - Patí a Vela
- **Interès – actitut:** Millorar en la navegació bàsica e introduir en regates i/o campionats.
- **Instal·lacions:** Club de Mar Castelldefels, aigües de Castelldefels.
- **Coneixements previs – entrevista:** Avaluació inicial primer dia del clínic.
- **Nivell físic – tests inicials:** Avaluació inicial primer dia del clínic.
- **Horario:** Dies 11 i 12 de Juliol de 2009, amb horari de 10:00 a 16:00h..

Objetius:

- Solucionar errors comuns en navegació i en pas de balisses.
- Aprendre a trimar correctament el patí segons les condicions de meteorologia.
- Controlar el patí en tot moment.
- Volcar i desvolcar de manera autonoma.
- Coneixer el RRV.

Continguts:

Sessions a terra i a mar

- Tècniques de navegació (rums):
 - 1.- Cenyida.
 - Rumb directe, catavents.
 - Lay-line, control de virades.
 - Vent lliure, patí amb velocitat, control de rolades (oscil·lants constants) o
 - Control de flota.

2.- Través/Llarg:

- Control de l'escora.
- Trimatge correcte.
- Patí amb velocitat, control dels cons de desvent.
- Marcar a la flota.

3.- Popa:

- Control de l'escora.
- Control del con de desvent
- Marcar a la flota.

- Estratègia i tàctica en regates:

1. Per comitè, per balissa, veure costat afavorit, etc.
2. Correr la línia (llebre), sotavent lliure, amurat a estribor, etc.

- Estratègia i tàctica en sortides
- Trimatge del Patí
- Reglament de Regates a Vela (RRV)
- Anàlisi de la filmació en Video.

Metodologia:

- Handicam sony més carcassa estanca 5m
- Emissores UHF connexió alumnes-instructor.
- Platja de Castelldefels.
- Quatre balisses (tres cilíndriques i un bollarí)
- Una pneumàtica amb motor > 30 kw
- Full assistència
- Full de control*.

Distribució temporal:

- Dos dies.
- Cap de setmana del 9 i 10 de Maig de 2009.

Avaluació:

Inicial

- Per tal de poder avaluar la tècnica inicial han de realitzar un circuit marcat per balisses en el menor temps possible. Utilitzarem uns fulls de control per enregistrar.
- Trimar sols el Patí segons les condicions de meteorologia del dia corresponent.

Final

- Per tal de poder fer una avaluació final, realitzaran una regata segons condicions de vent i mar en el menor temps possible. Utilitzarem uns fulls de control per enregistrar.