

S.P. 228 del Lago di Viverone 3
10010 PIVERONE TO
Info@avno.it www.avno.it

A. V. N. O. asd

ASSOCIAZIONE VELICA
SPORTIVA DILETTANTISTICA
NORD OVEST



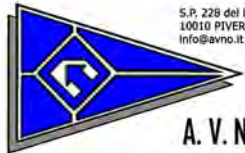
ASSOCIAZIONE VELICA NORD OVEST

Corsi di Vela per Adulti Primavera 2022

**S.P. 228 del Lago di Viverone 3
10010 Piverone TO**

**info@avno.it
www.avno.it**





S.P. 228 del Lago di Viverone 3
10010 PIVERONE TO
Info@avno.it www.avno.it

A. V. N. O. asd

ASSOCIAZIONE VELICA
SPORTIVA DILETTANTISTICA
NORD OVEST

Calendario dei Corsi

I Corsi si tengono nei weekend, dalle 10:00 alle 17:00, presso la base nautica AVNO di Viverone

- ❖ **Corso Base** **14-15 maggio** **Requisiti per accesso:** Nessuno
- ❖ **Allenamento pratico** **28-29 maggio** **Requisiti per accesso:** Corso base o Corso intermedio
negli anni precedenti
- ❖ **Corso Base** **25-26 giugno** **Requisiti per accesso:** Nessuno



Programma Livello1: Corso Base

Max 4 allievi per istruttore – 1 istruttore per barca Prerequisiti degli allievi: Nessuno

PRIMA GIORNATA

Mattino:

Teoria della vela: armo, andature, fisica della vela
Nodi principali
Armo pratico di una barca a vele bianche (555 FIV)

Pomeriggio:

Uscita in barca (555 FIV): istruttore al timone
Gli allievi si alternano a prua: fiocco e pesi
L'istruttore mostra nella pratica l'utilizzo del timone e le manovre

SECONDA GIORNATA

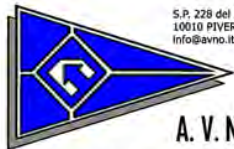
Mattino:

Uscita in barca (555 FIV): istruttore a bordo
Gli allievi si alternano al timone e al fiocco
Esercitazioni di avvicinamento al pontile

Pomeriggio:

Uscita in barca (555 FIV): istruttore a bordo
Gli allievi si alternano al timone e al fiocco

Se l'istruttore reputa il livello degli allievi sufficiente e il vento non è eccessivo, egli ha facoltà di imbarcarsi sul gommone e seguire la deriva, lasciando ai discenti il pieno controllo.



S.P. 228 del Lago di Viverone 3
10010 PIVERONE TO
Info@avno.it www.avno.it

A. V. N. O. asd

ASSOCIAZIONE VELICA
SPORTIVA DILETTANTISTICA
NORD OVEST

Programma Allenamento pratico

Max 4 allievi per istruttore (Due doppi o 4 singoli) – 1 istruttore in gommone o in barca

Prerequisiti degli allievi: Corso base o corso intermedio anni precedenti

Il corso può essere utilizzato come allenamento per un corso intermedio – 1 istruttore per livello presente

PRIMA GIORNATA

Mattino:

Ripasso di nozioni di teoria, a seconda dell'esperienza degli allievi

Armo delle barche da utilizzare (555 FIV, Fireball, 470, laser)

Pomeriggio:

Uscita in barca: istruttore in barca o gommone

Obiettivo: stabilire le capacità degli allievi e proporgli esercizi di conseguenza

SECONDA GIORNATA

Mattino:

Uscita in barca: istruttore in barca o gommone

Obiettivo: stabilire le capacità degli allievi e proporgli esercizi di conseguenza

Pomeriggio:

Uscita in barca: istruttore in barca o gommone

Obiettivo: stabilire le capacità degli allievi e proporgli esercizi di conseguenza



Programma Livello 2: Corso Intermedio

Max 4 allievi per istruttore (Due doppi o 4 singoli) – 1 istruttore in gommone

Prerequisiti degli allievi: Corso base e allenamento pratico o sufficiente esperienza pregressa al timone

PRIMA GIORNATA

Mattino:

Meteorologia di base: Il vento, la pressione atmosferica, la formazione delle nuvole, i temporali

Armo pratico di una barca:

Laser (deriva singola)

470 o Fireball (deriva doppia)

Pomeriggio:

Uscita in barca: istruttore in gommone

Obiettivo: prendere confidenza con l'imbarcazione

Per le derive doppie, si ruota tra prua e timone; armo a vele bianche

SECONDA GIORNATA

Mattino:

Uscita in barca: istruttore in gommone

Obiettivo: Manovre, seguire il gommone

Per le derive doppie, si ruota tra prua e timone; uso dello spinnaker

Pomeriggio:

Come al mattino

L'istruttore potrà decidere di lasciare più libertà agli allievi nelle ultime due ore, a seconda del livello raggiunto



Programma Livello 3: Corso Avanzato – La regata

Max 4 allievi per istruttore (Due doppi o 4 singoli) – 1 istruttore in gommone

Prerequisiti degli allievi: Corso intermedio e 2 mesi di esperienza con le barche del circolo o sufficiente esperienza pregressa L'istruttore sceglierà le imbarcazioni con cui regatare a seconda del numero e delle esperienze dei partecipanti

PRIMA GIORNATA

Mattino:

La regata: come funziona, percorsi e regole principali

Leggere il vento: le raffiche

Cenni sulla corrente

Strategia e tattica: leggere il campo di regata

VMG

Regolazioni fini delle vele a seconda delle condizioni

Pomeriggio:

Uscita in barca: istruttore in gommone

Verrà scelto un campo di regata

Obiettivo: simulazione di regata: focus bordo di bolina

SECONDA GIORNATA

Mattino:

Uscita in barca: istruttore in gommone

Verrà scelto un campo di regata

Obiettivo: simulazione di regata: focus bordo di poppa

Pomeriggio:

Uscita in barca: istruttore in gommone

Verrà scelto un campo di regata

Obiettivo: simulazione di regata. Regata completa



S.P. 228 del Lago di Viverone 3
10010 PIVERONE TO
Info@avno.it www.avno.it

A. V. N. O. asd

ASSOCIAZIONE VELICA
SPORTIVA DILETTANTISTICA
NORD OVEST

Costo dei Corsi

-
- **Corso Base** € 200
 - **Corso Intermedio** € 100 o € 200
 - **Corso Avanzato** € 100 o € 200

- - *Chi è alle prime armi si iscrive al Corso Base e può continuare iscrivendosi ai livelli successivi pagando € 100 aggiuntivi per ciascun corso.*
- - *Chi ha già esperienze precedenti può iscriversi direttamente al Corso Intermedio pagando € 200 ed iscriversi al livello successivo Avanzato pagando € 100 aggiuntivi*
- - *Chi ha sufficiente esperienza può iscriversi direttamente al Corso Avanzato (regata) pagando € 200*
- - *Sconto di € 50 per i soci e i minori sui primi 200 €*

- **Weekend di allenamento** - 150 € per gli adulti
- 130 € per i minori