



Programma Corso Avanzato Regata Protocollo FIV (riferimento al 'Manuale dell'allievo' della FIV)

1. La regata – nozioni teoriche

1.1. Norme e regolamenti

- 1.1.1. Le NIPAM – Approfondimento
- 1.1.2. Regolamento di regata (ISAF 2013-2016)

1.2. La regata

- 1.2.1. Tipologie – Il yacht race e le regate di flotta
 - 1.2.1.1. Le regate d'altura
 - 1.2.1.2. I percorsi a 'bastone' e 'quadrilatero'
- 1.2.2. I segnali nelle procedure di regata
- 1.2.3. Geometrie di regata
- 1.2.4. Tattica e strategia

1.3. Meteorologia

- 1.3.1. Approfondimenti

1.4. Le vele di prua

- 1.4.1. Il gennaker
- 1.4.2. Lo spinnaker
 - 1.4.2.1. Il circuito
 - 1.4.2.2. le regolazioni

2. Nozioni pratiche avanzate

2.1. Preparazione alla regata

- 2.1.1. Organizzazione dell'equipaggio e ruoli a bordo
- 2.1.2. Preparazione della barca

2.2. Le manovre in navigazione

- 2.2.1. Ottimizzazione delle manovre base
- 2.2.2. Regolazioni di finezza
- 2.2.3. Gestione dello spinnaker
 - 2.2.3.1. Issare lo spinnaker
 - 2.2.3.2. Abbatere con lo spinnaker
 - 2.2.3.3. Ammainare lo spinnaker
 - 2.2.3.4. Girare la boa al vento
 - 2.2.3.4.1. Il bear away
 - 2.2.3.4.2. Il tack and hoist
 - 2.2.3.4.3. Il gybe set mure a dritta e mure a sinistra