

ПРОГРАММА ПАРУСНОГО ЛАГЕРЯ

День 1

Теория «Маневры на яхте. Настройка парусов»

- ◆ Роли на яхте. Обязанности. Коммуникация.
- ◆ Настройка и управление парусами на полном/встречном курсе (угол атаки, колдунчики, скорость).
- ◆ Работа с креном и дифферентом.
- ◆ Действия экипажа на уваливании и приведении пошагово.
- ◆ Действия экипажа на поворотах оверштаг/фордевинд пошагово.
- ◆ Разгон и остановка яхты. Подстройка парусов при разгоне и торможении. Удержание яхты в левентике. Выход из левентика.
- ◆ Движение яхты на волне на встречных и попутных курсах.

Практика

- ◆ Отработка упражнений без дистанции.
- ◆ Движение длинными галсами за катером с тренером.
- ◆ Слаженная работа экипажа и рулевого.
- ◆ Свободная разминка 30-40 минут. Работа в экипаже. Распределение обязанностей в указанной тренером зоне.
- ◆ Упражнения за катером по сигналу:
 - приведение/уваливание;
 - разгон/остановка яхты;
 - повороты оверштаг и фордевинд (по 10 подряд на дистанции);
 - удержание яхты на месте в левентике, выход из левентика;
 - обороты в 360 градусов.

День 2

Теория «Генакер. Движение по дистанции»

- ◆ Постановка/уборка генакера в слабый и сильный ветер
- ◆ Основы теории движения под генакером в слабый/средний/сильный ветер.
- ◆ Движение яхты на волне с генакером
- ◆ Пошаговый разбор поворота фордевинд с генакером в слабый/средний/сильный ветер
- ◆ Глиссирование
- ◆ Понятие дистанции. Правая-левая. Расположение стартовой линии относительно ветра.
- ◆ Расклад лавировки, линия выхода на знак (Layline).
- ◆ Огибание знаков

Практика

- ◆ Отработка упражнений. На каждой лодке рация, на дистанции находится тренер. Дистанция из 3 буюв: линия старта и верхний буй. Слаженная работа экипажа и рулевого.
- ◆ Самостоятельная тренировка экипажа с генакером на длинной дистанции (1 час):
 - постановка-уборка (5 раз);
 - повороты с генакером (5 раз);
 - движение длинными галсами под генакером.
- ◆ Групповая тренировка на дистанции:
 - разминка (2 буюв в галфвинд – движение петель по и против часовой стрелки);
 - чувство времени старта (2 минутные стартовые процедуры – 5 раз), у каждой яхты фиксированная точка старта;
 - движение на верхний знак (10 поворотов оверштаг);
 - движение вниз (5 поворотов фордевинд под генакером);
 - движение на верхний знак с расчетом Layline и поворотов;

- движение вниз с расчетом Layline и поворотов;
- тренировка огибания верхних и нижних знаков (прохождение треугольника).

День 3

Теория «Парусные гонки»

- ◆ Вспоминаем стартовую процедуру и флаги.
- ◆ Выбор места на старте. Две основных тактики выхода на старт.
- ◆ Основные правила на дистанции.
- ◆ Основные правила на верхнем и нижнем знаках.
- ◆ Правила на финише.

Практика

- ◆ Отработка упражнений. Учебные гонки. Дистанция из 3 буюв или 2 буюв и катера (линия старта и верхний буй).
- ◆ Разминка, прохождение дистанции (петля: верхний-нижний буй) – 20 минут.
- ◆ Отработка стартов. Старт в определенной точке у каждой яхты.
- ◆ Отработка огибания знаков.
- ◆ Тренировочный проход дистанции (8 оверштагов, 6 фордевиндов) с учебным стартом.
- ◆ Старт тренировочных гонок.