



Workshop Advanced clinics J80



BLUE
PROJECT

Il Workshop “Advanced Clinics J80” è pensato per gli armatori e i loro equipaggi, di buon livello tecnico e di esperienza sui campi di regata, che vogliono cimentarsi in un percorso tecnico e didattico di formazione di alto livello nel mondo del monotipo e delle regate a compenso.

I relatori di Phi!Number, velisti professionisti di altissimo calibro e di fama internazionale, illustreranno e insegneranno i fondamentali tecnici e attitudinali nel campo della regata, da una corretta comunicazione a bordo, al setting dell'imbarcazione, all'esecuzione delle manovre più difficili. Le giornate di workshop comprendono sia fasi di analisi a terra che di esercizi e prove di regata in acqua.

Tutor Phi!Number : Duccio Colombi

La **location** è Chiavari (GE)

Date: 6-7 febbraio e 27-28 febbraio 2016



Il corso si svolgerà a bordo dei nove J80 Blue Project, tutti perfettamente identici e con stesso gioco di vele

PROGRAMMA PRIMO WEEK-END

Sabato 6 febbraio

Ore 9:00 Inizio clinics

Consegna materiale didattico

Teoria in aula:

- Fondamenti di un team e un progetto agonistico

- Messa a punto delle vele e dell'albero

- Ruoli e competenze a bordo e a terra

- Formazione equipaggi

Ore 10:30 Pausa caffè

Ore 10:45 Riapertura lavoro teoria

Ore 12:00 Pranzo

Ore 13:30 Dock out:

- Messa in pratica della teoria

- Esercizi in mare e tra le boe

- Speed test

- Conduzione

- Regata

Ore 17:30 Rientro in porto

Ore 18:30 Teoria in aula:

- Tecniche di partenza

- Strategie di partenza

Domenica 7 febbraio

Ore 8:00 Briefing

Ore 8:30 Dock out:

- Warm up

- Esercizi di partenza

- Regate

Ore 11:00 Rientro in porto

Ore 13:00 Teoria in aula:

- Manovre di issata, ammainata e virata su J80

Ore 14:00 Dock out:

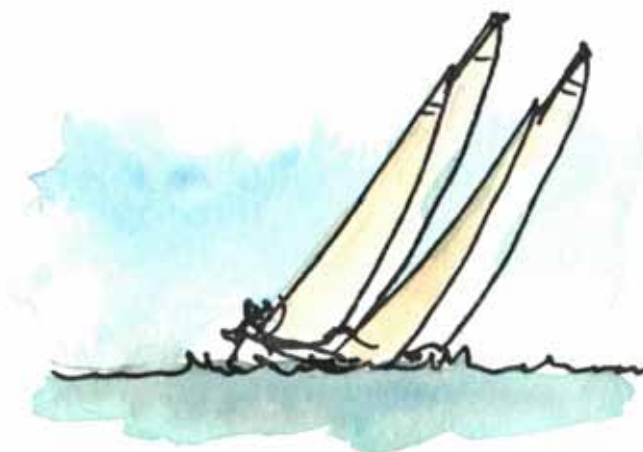
- Esercizi di manovra

- Regate

Ore 17:00 Rientro in porto

Ore 17:30 De-briefing

Ore 18:00 Fine lavori



PROGRAMMA SECONDO WEEK-END

Sabato 27 febbraio

Ore 9:00 Inizio lavori

Teoria in aula:

- Abbattuta con vento leggero (late main) o vento fresco

Ore 9:30 Dock out:

- Warm up
- Esercizi di manovra di lasco

Ore 11:00 Rientro in porto

Ore 12:30 Teoria in aula:

- Conduzione di gennaker con vento apparente
- Comunicazione nelle andature portanti
- Conduzione di bolina

Ore 14:00 Dock out:

- Esercizi conduzione di lasco
- Esercizi di copertura di gennaker
- Regate

Ore 17:00 Rientro in porto

Ore 18:00 Teoria in aula:

- Strategia e tattica di gennaker
- Teoria delle coperture di lasco

Domenica 28 febbraio

Ore 8:00 Briefing

Ore 8:30 Dock out:

- Warm up
- Tecnica di regata e video
- Esercizi su argomenti richiesti

Ore 11:00 Rientro in porto

Ore 13:00 Teoria in aula:

- Regolamento

Ore 14:00 Dock out:

- Mini campionato

Ore 17:00 Rientro in porto

Ore 17:30 De-briefing

Ore 18:00 Fine lavori



Supporti didattici:

E' prevista una parte teorica con proiezione di slide e video.

Gli equipaggi saranno seguiti durante gli esercizi e prove di regata in acqua.

Un operatore video/foto sarà presente sul campo d'allenamento, il materiale raccolto verrà analizzato e commentato durante il de-briefing serale da parte dei relatori.

COSTO PER PERSONA: Euro 590,00

PREZZO PROMOZIONALE : EURO 520,00 per chi si iscrive entro il 31 dicembre 2015

(n.b.: il corso sarà attivato al raggiungimento del numero minimo di 3 team partecipanti - 4 persone per team)

Variazioni al programma:

Il programma potrebbe subire variazioni in relazione alle effettive necessità didattiche e al grado tecnico e di apprendimento che insorgeranno nell'arco del workshop, oltre che rispetto al tempo a disposizione.

Per informazioni su corso e iscrizioni :

www.blueprojectsailing.com - info@blueprojectsailing.com

www.phi-number.com - info@phi-number.com

Hotel convenzionato -> Prenotazioni dirette:

Hotel Monte Rosa **** Via Mons. Marinetti, 6

16043 Chiavari (GE) Italy

tel +39 0185 300321

fax +39 0185 312868

www.hotelmonterosa.it - info@hotelmonterosa.it

