



Treinamento Orientado

Data ___ / ___ / ___

CONHECENDO O SEU BARCO - CAMBAR COM VELOCIDADE

<input checked="" type="checkbox"/>	Básico
<input type="checkbox"/>	Avançado
<input type="checkbox"/>	Personalizado

Numero de barcos necessários— Um ou mais barcos

Marcas: Nenhuma marca.

Requisitos exigidos:

Treinador com um bote, utilização apito ou corneta, ou sistema de radio no caso de barcos maiores ou oceano. Treinamento pode ser realizado sozinho com orientação do treinador.

Metas :

- Melhoria da velocidade nas cambadas, melhoria na comunicação e coordenação entre o timoneiro e proeiro.
- Obrigue-se a fazer este treinamento mesmo que você não o ache importante as melhoras vem com o treino e nas competições.
- Todos os membros da tripulação desenvolvem agilidade e estão preparado para cambar assim que for necessário, com o apito ou mesmos sem o sinal sonoro, ou sobre o comandante da embarcação.

Como treinar na raia.

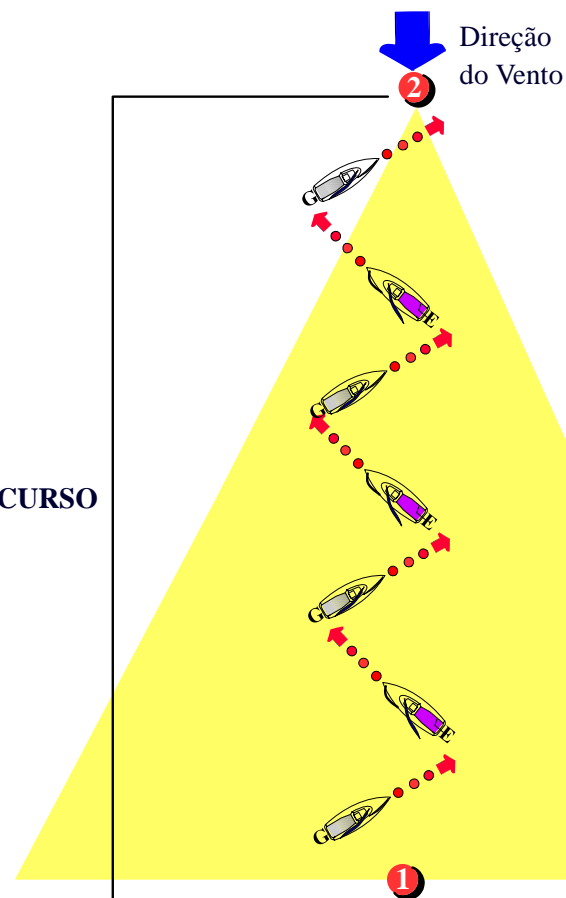
NENHUMA MARCA OU LINHA DE SAIDA— Os barcos que forem treinar devem se juntar na área estabelecida e com orientação do treinador velejar contra o vento. No caso de haver vários barcos estabelecer pares que irão velejar próximos e um dos barcos será o líder fazendo as manobras e o outro acompanhando, neste caso os timoneiros devem estar com seus barcos sempre com vento livre.

Como executar o treinamento.

Após os barcos estiverem velejando contra o vento, a cada tempo o treinador fará um sinal sonoro, ou por fonia, para que os barcos efetuem a cambada para outro bordo simultaneamente. O barco do treinador ficará a sotavento, e em alguns caso a frente, o treino terminará com uma série de três apitos, devendo os barcos voltarem para a área de inicio do treinamento. O velejador mais experiente pode realizar esta manobra sozinho velejando contra o vento cambando, velejando e cambando repetindo este movimento de acordo com estabelecido (exemplo, 5 cambadas versus tempo, ou espaço navegado), e fazendo anotação para uma posterior avaliação do treinador.

Sugestões úteis.

1. Veleje como se fosse uma situação de regata. Distribua o peso corretamente, se seu barco tem o trapézio utilize-o. O propósito é aprender a fazer o melhor possível a cambada, fazendo com que o que você praticando o fundamento e com sua aplicação colher frutos de melhoria numa situação de regata.
2. Timoneiro e proeiros devem sempre estar em atitude de concentração para as mano-



PERCURSO

Treinando _____	email _____
<input type="checkbox"/>	Cronômetro Tempo de inicio _____ termino _____
<input type="checkbox"/>	Relógio Tempo inicio _____ termino _____
<input type="checkbox"/>	GPS - Waipoint inicio _____ termino _____ Distancia _____
<input type="checkbox"/>	Radio VHF Utilizar canal 13 Para passar as instruções
<input type="checkbox"/>	Avaliação <input type="checkbox"/> Dedicção <input type="checkbox"/> Interesse <input type="checkbox"/> Participação