

**Vela
Barcelona**

CURSOS DE CONTINUÏTATS



\ Vela.cat \

DATES

28-29 SET fins el 30 NOV - 1 DES

setembre '19						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

octubre '19						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

novembre '19						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

CONTINUÏTATS INFANTILS



WINDSURF

- Iniciació
- Perfeccionament



VELA LLEUGERA

- Iniciació
- Perfeccionament

CONTINUÏTATS JUVENILS

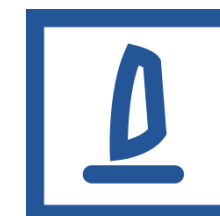


VELA LLEUGERA

- Iniciació
- Perfeccionament

FUTURS INSTRUCTORS

Curs de preparació per al curs oficial de tècnic de vela



CONTINUÏTATS ADULTS

+18 anys

Nivell Iniciació – Nivell Perfeccionament

Vela Lleugera



Dia	Horari	Cursos	Instructors/es	
Dissabtes	10-12h	VII Infantil Iniciació	Jana Jimenez	Laura Morer
		Ws Infantil/Juvenil Iniciació	Mar Cañabate	
		Juvenil Iniciació	Marc Paulí	Xavi Hernandex
		Adults Iniciació	Guillem Doliu	
Dissabtes	12:30-14:30h	VII Infantil Iniciació	Jana Jimenez	
		VII Infantil Perfeccionament	Laura Morer	Mar Salas
		VII Juvenil Perfeccionament	Xavi Hernandex	Gonzalo Daura
		Ws Infantil/Juvenil Perfeccionament	Marc Paulí	
		Adults Perfeccionament	Guillem Doliu	Marta Ragull
Diumenges	10-12h	VII Infantil Iniciació	Clàudia Perelló	
		Ws Infantil/Juvenil Iniciació	Marc Paulí	
		Juvenil Iniciació	Xavi Hernandez	
		Adults Iniciació	Guillem Doliu	
Diumenges	12:30-14:30h	VII Infantil Iniciació	Clàudia Perelló	Paula Plaza
		VII Infantil Perfeccionament	Nerea Lozano	Rita Cintas
		VII Juvenil Perfeccionament	Anna Solé	Gonzalo Daura
		Futurs Instructors	Xavi Hernandez	Mar Salas
		Ws Infantil/Juvenil Perfeccionament	Marc Paulí	
		Adults Perfeccionament	Guillem Doliu	Marta Ragull

EMBARCACIONES

EMBARCACIONES



Raquero



Damm 5.5



Ludic



Laser Pico



Laser vago



Open Bic



L'equipe /420





Windsurf



Getaway (HC)


Les embarcacions variaran en funció del curs i de les condicions climatològiques
Las embarcaciones variarán en función del curso y de las condiciones climatológicas

		BÀSIC		INDIDESSIBIL		MITJA		INDIDESSIBIL		AVANÇAT		INDIDESSIBIL	
 VELA LLEGERA	B.1	Mantenir un rumb constant			M.1	Recollir objecte surant				A.1	Aproar-se sense virar		
	B.2	Navegació de través			M.2	Eslàlom de través				A.2	Navegar marxa en darrera		
	B.3	Posició Neutra			M.3	Abarloar-se				A.3	Profunditat de la vela - pujamen		
	B.4	Control de l'equilibri amb el pes			M.4	Parar en un punt				A.4	Us de la contra		
	B.5	Virada per avant			M.5	Navegar amb el ulla tapats				A.5	Navegar sense timó		
	B.6	Control de l'escora amb l'escota			M.6	Prendre rissos				A.6	Recollir home a l'aigua		
	B.7	Orsar - Arribar			M.7	Pas de balisa				A.7	Fenomen de la sustentació		
	B.8	Navegació de llarg			M.8	Control de l'equilibri amb el timó				A.8	Pas de l'onada		
	B.9	Navegació cenyida directa			M.9	Us de les llanetes				A.9	Control del cuningham		
	B.10	Regular velocitat de l'embarcació			M.10	Cenyida remuntada				A.10	Coordinar arribar - orsar i el caçat		
	B.11	Fer-se remolcar			M.11	Us de l'orsa				A.11	Us dels sables		
	B.12	Aparellar i desar			M.12	Vent real - vent aparent				A.12	Sortida - Entrada del oos (trapezi - cinxes)		
	B.13	Navegació en popa			M.13	Equilibri longitudinal				A.13	Reparacions		
	B.14	Virada en rodó			M.14	Centre vèlic - Centre de deriva				A.14	Prendre rissos navegant		
	B.15	Sortida i entrada			M.15	Navegació amb tots els rumbos				A.15	Virar en balancelg		
	B.16	Parta de l'aparell			M.16	Aparellar i desar amb llibertat				A.16	Trabajar de llarg a llarg		
	B.17	Parar des de qualsevol rumb			M.17	Bolcar i adriessar en seguretat				A.17	Arrencar el planets amb l'onada		
	B.18	Bolcar i adriessar amb ajut			M.18	Ruptura de material a l'aigua				A.18	Parta de l'aparell al complet		
	B.19	Rumb òptim per remuntar el vent			M.19	Trabajar sense perdre rumb				A.19	Caçat correcte en tots els rumbos		
	B.20	Us de la canya del timó			M.20	Virar - canvi de mans allargador				A.20	Desaparellar al complet per transport		

COMÚ												
	C.1	Identificar el vent real			C.6	Equipament personal			C.11	Prendre marcacions		
	C.2	Sobrevent - Sotavent			C.7	Rosa dels vents			C.12	Influència de la orografia		
	C.3	Nusos mariners			C.8	Normes de seguretat al mar			C.13	Identificar i valorar les corrents		
	C.4	Reconèixer aparell amurat E / B			C.9	Meteorologia bàsica			C.14	Nusos mariners amb fluïdesa		
	C.5	Preferències de pas			C.10	Identificar ratxes i rolades			C.15	Interpretar previsió meteorològica		

\Vela.cat \

		BÀSIC		IND		MITJA		IND		AVANÇAT		IND	
 WINDSURF	B.1	Aparellar i desar			M.1	Vent real - vent aparent				A.1	Modificar llargada caps d'arnes navegant		
	B.2	Moure's amb equilibri sense la vela			M.2	Rumb òptim per remuntar el vent				A.2	Modificar trimat de la vela navegant		
	B.3	Fer pivotar la planxa (360°)			M.3	Aparellar i desar amb llibertat				A.3	Tècnica del planeig		
	B.4	Regular altura botavara			M.4	Maniobra 360° (avançat)				A.4	Trimatge de la vela segons condicions meteo		
	B.5	Posició neutra			M.5	Slàlom de través				A.5	Regular profunditat de la vela		
	B.6	Aixecar la vela en posició neutra			M.6	Regular velocitat de l'aparell				A.6	Regulació dels sables		
	B.7	Saber remar amb el braços i desplaçar la taula			M.7	Navegar marxa andarrera				A.7	Utilització sistemes de la vela (ollados, cinxes)		
	B.8	Navegació de través			M.8	Parar desde qualsevol rumb (vela - direcció)				A.8	Utilització de les cames a la remada		
	B.9	Sortir des de posició neutra			M.9	Trabuçada de llarg a llarg sense perdre SB				A.9	Coordinar vela i cames		
	B.10	Centre vèlic - Centre de deriva			M.10	Virada de cenyida a cenyida - àngul òptim				A.10	Desaparellar per a transport.		
	B.11	Navegació de llarg			M.11	Pas de balisa				A.11	Caçat correcte en tots els rumbos		
	B.12	Navegació en popa			M.12	Ús de l'orsa				A.12	Remada amb vent mitg i fort		
	B.13	Mantenir un rumb constant			M.13	Navegació sense orsa				A.13	Virada amb 3 passos		
	B.14	Aturrar i arrencar l'aparell			M.14	Remada amb poc vent				A.14	Reparacions		
	B.15	Virada en rodó amb la drissa			M.15	Navegar sempre primer tram amb cenyida				A.15	Bleach start (bàsic)		
	B.16	Virada per avant amb la drissa			M.16	Fenomen de la sustentació				A.16	Water start (bàsic)		
	B.17	Sortida - Entrada (port o platja)			M.17	Parar en un punt				A.17	Parta de l'aparell al complet		
	B.18	Part de l'aparell			M.18	Recollir objecte surant				A.18	Ruptura de material a l'aigua		
	B.19	Navegació cenyida directa			M.19	Adaptar-se a l'onada				A.19	Utilitzar arnès		
	B.20	Posició del oos			M.20	Coordinar arribar - orsar i caçat				A.20	Col·locació dels caps d'arnes		

COMÚ												
	C.1	Identificar el vent real			C.6	Equipament personal			C.11	Prendre marcacions		
	C.2	Sobrevent - Sotavent			C.7	Rosa dels vents			C.12	Influència de la orografia		
	C.3	Nusos mariners			C.8	Normes de seguretat al mar			C.13	Identificar i valorar les corrents		
	C.4	Reconèixer aparell amurat E / B			C.9	Meteorologia bàsica			C.14	Nusos mariners amb fluïdesa		
	C.5	Preferències de pas			C.10	Identificar ratxes i rolades			C.15	Interpretar previsió meteorològica		

INFORMACIÓ IMPORTANT

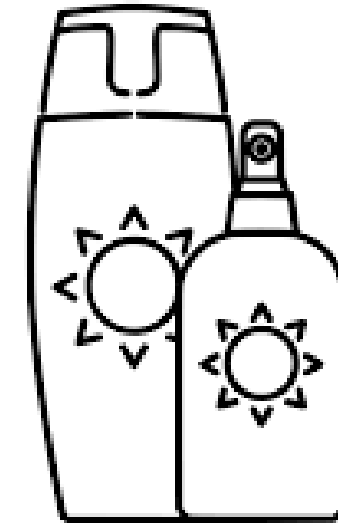
- No s'anul·len les sessions per mal temps.
Sempre fem classe, si no es pot sortir,
farem activitats alternatives a terra.
- PUNTUALITAT: les classes comencen a
l'hora indicada, cal venir abans per
poder-se canviar.

EQUIPACIÓ



3:2
4:3

EQUIPACIÓ



RECUPERACIONS

- S'ha de notificar amb un mínim de 4 dies d'antel·lació.
- Màxim 2 per alumne/a
- JUSTIFICANT MÈDIC

1. Email : continuitats@velabarcelona.com
2. Formulari de Google
3. Confirmació

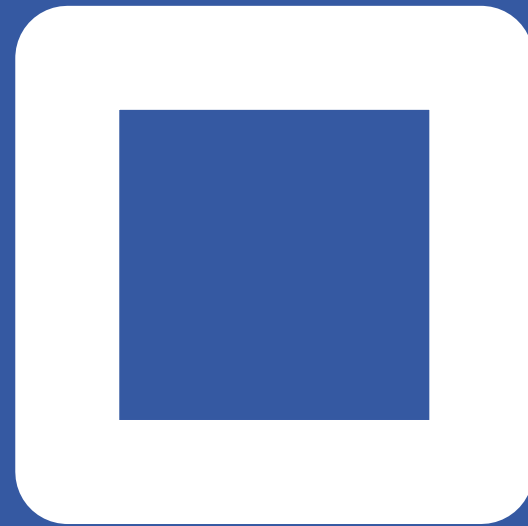
PUNT DE TROBADA

Dia	Horari	Cursos	Punt de Trobada
Dissabtes	10-12h	VII Infantil Iniciació	AULA 2
		Ws Infantil/Juvenil Iniciació	TAULES DE FUSTA
		Juvenil Iniciació	AULA 1
		Adults Iniciació	TAULES DE FUSTA
Dissabtes	12:30-14:30h	VII Infantil Iniciació	TAULES DE FUSTA
		VII Infantil Perfeccionament	AULA 2
		VII Juvenil Perfeccionament	AULA 1
		Ws Infantil/Juvenil Perfeccionament	TAULES DE FUSTA
		Adults Perfeccionament	TAULES DE FUSTA

PUNT DE TROBADA

Diumenges	10-12h	VII Infantil Iniciació	AULA 2
		Ws Infantil/Juvenil Iniciació	TAULES DE FUSTA
		Juvenil Iniciació	AULA 1
		Adults Iniciació	TAULES DE FUSTA
Diumenges	12:30-14:30h	VII Infantil Iniciació	TAULES DE FUSTA
		VII Infantil Perfeccionament	AULA 2
		VII Juvenil Perfeccionament	AULA 1
		Futurs Instructors	TAULES DE FUSTA
		Ws Infantil/Juvenil Perfeccionament	TAULES DE FUSTA
		Adults Perfeccionament	TAULES DE FUSTA

Qualsevol dubte o consulta podeu preguntar
als instructors/es, a recepció o via mail a:
continuitats@velabarcelona.com



CENTRE MUNICIPAL DE VELA

Moll de Gregal s/n, Port Olímpic, 08005, Barcelona

93 225 79 40 - info@velabarcelona.com

www.velabarcelona.com



Segueix-nos: [@velabarcelona](https://www.instagram.com/velabarcelona)