

# I NOSTRI LIVELLI VELA



**SWISS  
SAILING  
SYSTEM**

1

**Livello 1 – Scoperta**

Navigare a vela sotto supervisione (fino a 10 nodi)

**Tecnica**

- Direzione:
  - Mantenere la direzione
  - Cambiare direzione
- Equilibrio:
  - Si ha confidenza con lo sbandamento dell'imbarcazione
- Propulsione:
  - Partire e fermarsi
- Sicurezza**
- Raddrizzare la barca dopo una scuffia
- Seguire le indicazioni del monit\*
- Ambiente**
- Utilizzare il vocabolario tecnico di base
- Riconoscere direzione ed intensità del vento
- Rispettare l'ambiente

Classe, data e firma:

2

**Livello 2 – Approfondimento**

Raggiungere un punto in acqua senza la supervisione (fino a 10 nodi)

**Tecnica**

- Direzione:
  - Gestire la direzione e la velocità
  - Eseguire le manovre di base (virare e abbattere)
- Equilibrio:
  - Stabilizzare l'equilibrio della barca
- Propulsione:
  - Regolare la vela in funzione della direzione e dell'intensità del vento
- Sicurezza**
- Individuare i rischi e seguire le indicazioni del monit\*
- Ambiente**
- Utilizzare il vocabolario tecnico
- Preparare il proprio materiale in maniera autonoma
- Uscire e rientrare a terra senza assistenza

Classe, data e firma:

3

**Livello 3 – Perfezionamento**

Navigare liberamente in una zona di navigazione sorvegliata (fino a 16 nodi)

**Tecnica**

- Direzione:
  - Navigare liberamente in una zona di navigazione
  - Girare intorno alle boe (triangolo)
- Equilibrio:
  - Adattare la conduzione muovendo il proprio corpo
- Propulsione:
  - Regolazione corretta di tutte le vele in funzione del vento e della direzione
- Sicurezza**
- Identificare i rischi e reagire di conseguenza
- Ambiente**
- Distinguere le condizioni meteorologiche del proprio lago
- Applicare le regole di precedenza

Classe, data e firma:

4

**Livello 4 – Introduzione alla regata**

Navigare in autonomia (fino a 16 nodi)

**Tecnica**

- Eseguire tutte le manovre in modo efficiente
- Navigare su un percorso di regata
- Regolare la barca in base alla direzione e alle condizioni
- Sicurezza**
- Anticipare le condizioni e reagire di conseguenza
- Ambiente**
- Applicare le regole di regata (RRS R10- R11- R18).
- Rispettare i concorrenti e navigare in modo equo.

Classe, data e firma:

5

**Livello 5 – Competizione**

Navigare in maniera efficiente e responsabile (fino a 20 nodi)

**Tecnica**

- Padroneggiare le situazioni di regata (partenze, passaggio di boe, ecc.)
- Utilizzare in modo efficace rollio e pompaggio a seconda delle condizioni
- Regolazione efficiente di armo e vele
- Sicurezza**
- Garantire la propria sicurezza e quella degli altri
- Ambiente**
- Conoscere le regole di regate
- Analizzare e prevedere le condizioni meteorologiche
- Applicare un piano strategico e tattico

Classe, data e firma:

**I LIVELLI CHE HO RAGGIUNTO**

Incolla qui i tuoi adesivi!

**IL MIO PROFILO****Cognome**\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_**Nome**\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_**Data di nascita**\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_**Numero di licenza**\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_**Club**\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_**Il team di Swiss Sailing si congratula con te e ti augura buona fortuna!**

Swiss Sailing  
Casa dello sport  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen

Telefono +41 31 359 72 66  
E-mail admin@swiss-sailing.ch  
[www.swiss-sailing.ch/system](http://www.swiss-sailing.ch/system)

