

# ЧЕК-ЛИСТ ТРЕНИРОВОК

## 7 ШАГОВ ОТ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ ДО ПОБЕДИТЕЛЯ РЕГАТ

ЛАЗЕР ЛУЧ

Обучение навыкам построено в формате чек-листа. Получив все галочки, вы получаете допуск к самостоятельному хождению под парусом.

Мы, спортсмены, сильно зависим от погодных условий, а точнее — от ветра. Из-за этого бывает так, что один уровень проходится в течение двух занятий вместо одного. И наоборот — если вы ловко и быстро схватываете информацию, то можно за одно занятие пройти два уровня. Одно мы знаем точно: пройдя все наши уровни мастерства, вы сможете не только выступать на соревнованиях, но и управлять любой спортивной килевой яхтой.

Парафразируя Оскара Уайльда: мы не можем управлять ветром, но можем научить вас управлять парусом и идти по ветру к своим целям.

Желаем успехов!

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

#### 1. Знаю основные термины и манёвры яхты

- Знание техники безопасности
- Наличие экипировки, подходящей для занятий на швертботе
- Умение определять направление и силу ветра
- Правильная посадка в лодке, хват руля и шкот
- Умение вести лодку в балансе на курсе галфвинд
- Поворот оверштаг в слабый и средний ветер
- Поворот фордевинд в слабый ветер
- Упражнение: змейка в галфвинд между двумя буйками с поворотами оверштаг

#### 2. Умею настраивать паруса и держать курс

- Умение останавливать и разгонять яхту
- Лавировка полным бейдевиндом по колдунчикам
- Курс фордевинд и поворот фордевинд в средний ветер
- Отход и подход к пирсу в слабый и средний ветер
- Самостоятельная постановка лодки из положения оверкиль
- Настройка паруса относительно курса
- Упражнение: треугольник между тремя буйками, огибание левым бортом

#### 3. Умею вооружать яхту и выходить в любую погоду

- Самостоятельное вооружение и разоружение яхты
- Умение вязать три основных узла (прямой, восьмерка, беседа)
- Работа с оттяжками (гик-оттяжка, Каннингхем, аутхол)
- Поворот фордевинд в сильный ветер
- Поворот оверштаг в сильный ветер, выход из левентика
- Отход и подход к пирсу в сильный ветер
- Знание основных правил расхождения на акватории
- Упражнение: змейка между двумя буйками «лавировка-фордевинд»

Допущен к самостоятельному управлению лодкой без инструктора:

Дата

Инструктор

### ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

#### 4. Контролирую скорость, чувствую лодку

- Контроль скорости, удержание позиции в спарринге
- Ведение лодки задним ходом
- Ведение лодки без руля в слабый ветер
- Упражнение: спарринг с поворотами по свистку

#### 5. Уверенно маневрирую на дистанции

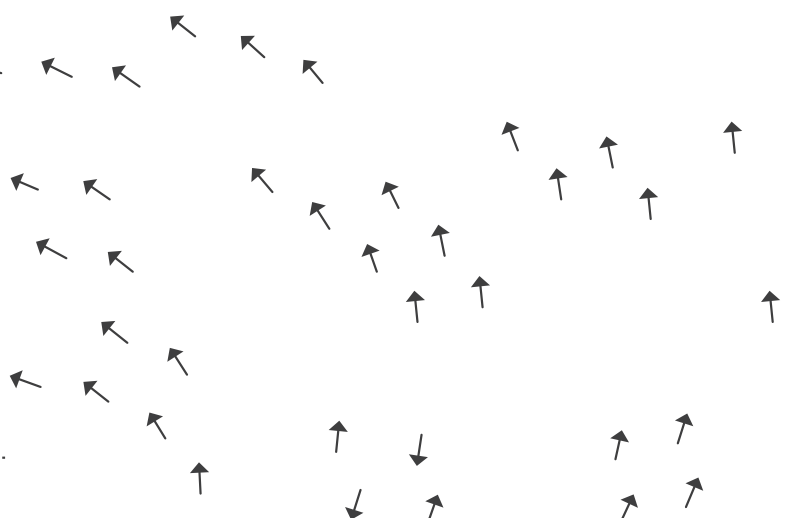
- Тактическое огибание знаков, маневрирование на старте
- Гоночная техника поворотов оверштаг и фордевинд
- Качественный поворот на 360° через фордевинд и оверштаг
- Упражнение: короткая стартовая линия и дистанция на три петли

#### 6. Готовлюсь к победе в гонках

- Соблюдение правил парусных гонок на дистанции
- Разбор протестовых ситуаций
- Выбор выгодной стороны на стартовой линии
- Опоздание на старт не более 5 секунд после сигнала
- Упражнение: гонки на разных видах дистанций (петля, трапеция, треугольник)

#### 7. Применяю стратегию, тактику и опыт в парусных гонках

- Техника успешного старта (замер линши, тайминг, маневры)
- Выбор выгодной стороны дистанции
- Контроль и удержание соперника на старте и в гонке
- Упражнение: ваша первая медаль в регате!



Обучение проводится на швертботах класса «Луч» и «Лазер». Одна тренировка не всегда приравнивается к прохождению одного уровня. Текущий уровень определяет инструктор, который проводит занятия.

# ЧЕК-ЛИСТ ТРЕНИРОВОК

## 7 ШАГОВ ОТ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ ДО ПОБЕДИТЕЛЯ РЕГАТ

SV20

ELAN210

### БАЗОВЫЕ НАВЫКИ

#### 1. Знаю базовое устройство яхты

- Поступаю согласно технике безопасности
- Готовлю подходящую экипировку на разную погоду
- Знаю устройство яхты
- Понимаю, как работают паруса, знаю физику яхты
- Умею начинать движение и останавливаться, выполнять базовые манёвры без изменения галса
- Умею делать поворот оверштаг
- Знаю какие бывают роли в команде

#### 2. Умею настраивать паруса

- Знаю курсы относительно ветра и умею настраивать паруса для каждого курса
- Умею вязать три основных морских узла (*прямой, восьмерка, беседка*)
- Умею делать поворот фордевинд
- Знаю разницу между правым и левым галсом, выполняю манёвры с изменением галса (*повороты оверштаг и фордевинд*) и без (*упражнение «Змейка»*)
- Умею ставить генакер и убирать классическим способом
- Могу самостоятельно вооружить яхту

#### 3. Хожу всеми курсами и могу пришвартоваться

- Умею отходить и подходить к берегу при любом направлении и силе ветра, самостоятельно швартуюсь
- Знаю, как ходить по «колдунчикам» в лавировку
- Умею делать поворот фордевинд с генакером
- Поворот оверштаг в сильный ветер, выход из левентика

Допущен к самостоятельному управлению лодкой  
без инструктора:

Дата

Инструктор

Обучение навыкам построено в формате чек-листа. Получив все галочки, вы получаете допуск к самостоятельному хождению под парусом.

Мы, спортсмены, сильно зависим от погодных условий, а точнее — от ветра. Из-за этого бывает так, что один уровень проходится в течение двух занятий вместо одного. И наоборот — если вы ловко и быстро схватываете информацию, то можно за одно занятие пройти два уровня. Одно мы знаем точно: пройдя все наши уровни мастерства, вы сможете не только выступать на соревнованиях, но и управлять любой спортивной килевой яхтой.

Парфразируя Оскара Уайльда: мы не можем управлять ветром, но можем научить вас управлять парусом и идти по ветру к своим целям.

Желаем успехов!

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

#### 4. Совершенствую технику в деталях

- Использую крен и дифферент, правильную посадку команды для разных курсов
- Умею делать повороты оверштаг и фордевинд с использованием веса экипажа
- Умею делать три вида постановки и три вида уборки генакера

#### 5. Предвижу ветер и ситуации на воде

- Вижу заходы ветра, откуда приходят более сильные порывы
- Использую тонкие настройки парусов
- Смогу решить экстремальную ситуацию на воде (*человек за бортом, посадка на мель, поведение во время грозы*)

### ГОНОЧНЫЕ НАВЫКИ

#### 6. Готовлюсь к победе в гонках

- Соблюдаю правила парусных гонок на дистанции
- Знаю, что такое стартовая процедура и как выбрать выгодную сторону на старте
- Понимаю действия команды на каждом участке дистанции
- Умею огибать знак с минимальным зазором
- Финиширую в контрольное время

#### 7. Применяю стратегию, тактику и опыт в парусных гонках

- Умею брать старт в толпе
- Прохожу дистанцию, применяя стратегию и тактику парусных гонок
- Умею разбирать протесты
- Контролирую соперника на старте и в гонке
- Выбираю выгодную сторону дистанции

Обучение проводится на генакерных килевых яхтах.

Одна тренировка не всегда приравнивается к прохождению одного уровня. Текущий уровень определяет инструктор, который проводит занятия.

# ЧЕК-ЛИСТ ТРЕНИРОВОК

## 7 ШАГОВ ОТ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ ДО ПОБЕДИТЕЛЯ РЕГАТ

PLATU25

### БАЗОВЫЕ НАВЫКИ

#### 1. Знаю базовое устройство яхты

- Поступаю согласно технике безопасности
- Готовлю подходящую экипировку на разную погоду
- Знаю устройство яхты
- Понимаю, как работают паруса, знаю физику яхты
- Умею начинать движение и останавливаться, выполнять базовые манёвры без изменения галса
- Умею делать поворот оверштаг
- Знаю какие бывают роли в команде

#### 2. Умею настраивать паруса

- Знаю курсы относительно ветра и умею настраивать паруса для каждого курса
- Умею вязать три основных морских узла (*прямой, восьмерка, беседка*)
- Умею делать поворот фордевинд
- Знаю разницу между правым и левым галсом, выполняю манёвры с изменением галса (*повороты оверштаг и фордевинд*) и без (*упражнение «Змейка»*)
- Умею ставить спинакер и убирать классическим способом
- Могу самостоятельно вооружить яхту

#### 3. Хожу всеми курсами и могу пришвартоваться

- Умею отходить и подходить к берегу при любом направлении и силе ветра, самостоятельно швартуюсь
- Знаю, как ходить по «колдунчикам» в лавировку
- Умею делать поворот фордевинд со спинакером
- Поворот оверштаг в сильный ветер, выход из левентика

Допущен к самостоятельному управлению лодкой  
без инструктора:

Дата

Инструктор

Обучение навыкам построено в формате чек-листа. Получив все галочки, вы получаете допуск к самостоятельному хождению под парусом.

Мы, спортсмены, сильно зависим от погодных условий, а точнее — от ветра. Из-за этого бывает так, что один уровень проходится в течение двух занятий вместо одного. И наоборот — если вы ловко и быстро схватываете информацию, то можно за одно занятие пройти два уровня. Одно мы знаем точно: пройдя все наши уровни мастерства, вы сможете не только выступать на соревнованиях, но и управлять любой спортивной килевой яхтой.

Парефразируя Оскара Уайльда: мы не можем управлять ветром, но можем научить вас управлять парусом и идти по ветру к своим целям.

Желаем успехов!

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

#### 4. Совершенствую технику в деталях

- Использую крен и дифферент, правильную посадку команды для разных курсов
- Умею делать повороты оверштаг и фордевинд с использованием веса экипажа
- Умею делать три вида постановки и три вида уборки спинакера

#### 5. Предвижу ветер и ситуации на воде

- Вижу заходы ветра, откуда приходят более сильные порывы
- Использую тонкие настройки парусов
- Смогу решить экстремальную ситуацию на воде (*человек за бортом, посадка на мель, поведение во время грозы*)

### ГОНОЧНЫЕ НАВЫКИ

#### 6. Готовлюсь к победе в гонках

- Соблюдаю правила парусных гонок на дистанции
- Знаю, что такое стартовая процедура и как выбрать выгодную сторону на старте
- Понимаю действия команды на каждом участке дистанции
- Умею обогать знак с минимальным зазором
- Финиширую в контрольное время

#### 7. Применяю стратегию, тактику и опыт в парусных гонках

- Умею брать старт в толпе
- Прохожу дистанцию, применяя стратегию и тактику парусных гонок
- Умею разбирать протесты
- Контролирую соперника на старте и в гонке
- Выбираю выгодную сторону дистанции

Обучение проводится на генакерных килевых яхтах класса Platu25. Одна тренировка не всегда приравнивается к прохождению одного уровня. Текущий уровень определяет инструктор, который проводит занятия.