

LEGA NAVALE ITALIANA
SEZIONE DI LIVORNO

Corso di Vela d'Altura
Introduzione alla Regata

1. Struttura del Corso ed Equipaggio

Il corso è progettato per allievi che possiedono già le competenze di conduzione a vele bianche. L'obiettivo è trasformare le competenze da crociera in automatismi e logiche da regata, sfruttando la reattività dell'imbarcazione utilizzata per la parte pratica del corso, il **Grand Soleil 43**. Con un equipaggio composto da 5 allievi, più istruttore, armatore/delegato, aiuto di bordo (complessivamente per un totale di 8/9 membri di equipaggio), ogni partecipante ricoprirà i diversi ruoli chiave dei componenti dell'equipaggio, da alternare con gli altri partecipanti quando è raggiunta la sufficiente conoscenza delle proprie competenze.

2. Programma delle Lezioni Teoriche (Serali Post-Cena)

Sette sessioni da 90 minuti, massimo 10 allievi, così articolate::

- **15/10/2026 Lezione 1 - Anatomia del GS 43 & Layout delle Manovre:** Introduzione all'aerodinamica delle vele e loro funzionamento, armo della barca, esame circuito gennaker e spinnaker, ruoli a bordo, definizione dei compiti, introduzione alle manovre di base.
- **22/10/2026 Lezione 2 – Meteo in regata:** conoscenza delle condizioni meteo e la loro influenza

nella conduzione della barca. **Approfondimento delle manovre in regata:** Individuazione delle competenze per ruolo.

- **29/10/2026 Lezione 3 - Regolazione di Fino (Trimming):** Controllo del profilo alare. Uso avanzato di paterazzo (flessione albero), cunningham, trasto randa e carrelli fiocco.
- **05/11/2026 Lezione 4: Andature Portanti:** Circuiti simmetrici vs asimmetrici. Analisi del circuito Spinnaker (tangone, bracci, scotte, caricabasso) e Gennaker (bompresso).
- **12/11/2026 Lezione 5: Regolamento di Regata (RRS) & Partenze:** Regole fondamentali World Sailing/FIV, gestione del Time on Distance e tattica sulla linea.
- **19/11/2026 Lezione 6: Strategia Costiera & Sicurezza:** Gestione della navigazione stimata ed elettronica, passaggi sotto costa e protocolli d'emergenza.
- **26/11/2026 Lezione 7: Regolamento di Regata (RRS)** Precedenza, ingaggio, partenze, passaggio boa, presentazione proteste. Esempi dei casi più comuni che si verificano nelle regate di flotta.

Le lezioni si terranno i giovedì dal 15/10/10 al 19/11/11 alle ore 21:00, in presenza presso la sala didattica della sede della Sezione di Livorno della Lega Navale Italiana, via Scali Manzoni 49, Livorno. Potranno essere previste alcune lezioni teoriche in remoto, quando occorresse.
La frequentazione delle lezioni teoriche, in quanto propedeutica alla comprensione delle manovre in barca, è indispensabile; l'allievo dovrà garantire la regolare partecipazione alle stesse così come alle uscite.

3. Programma delle Uscite in mare su imbarcazione Lucky Star, Grand Soleil 43.

- **17/10/2026 Uscita 1: Partecipazione alla regata Savino del Bene (1° prova):** Presentazione dell'imbarcazione, nomenclatura, armare la barca, esame delle manovre fisse e assetto, coordinazione dei ruoli in virata, strambata a vele bianche, regolazione dei profili.
- **18/10/2026 Uscita 2: Partecipazione alla regata Savino del Bene (2° prova):** Armo del circuito gennaker su bompresso, angoli di discesa ottimali, strambate da un bordo all'altro e ammainate rapide.
- **24/10/2026 Uscita 4: Allenamento:** Simulazioni di Partenza e Bastone, sequenze di partenza

con timer, posizionamento in flotta, giri di boa ravvicinati (boa di bolina: Issata spinnaker, ammainata genoa, assetto di discesa; boa di poppa: ammainata spinnaker, issata genoa, impostazione bolina e disposizione equipaggio).

- **31/10/2026 Uscita 3: Partecipazione alla regata del Campionato Invernale Y.C.L. (1° prova):** Focus su Spinnaker (Simmetrico): Gestione del tangone, uso coordinato di scotta/braccio, amantiglio e caricabasso. Strambata tradizionale.
- **01/11/2026 Uscita 4: Partecipazione alla regata del Campionato Invernale Y.C.L. (2° prova):** Perfezionamento manovre, gestione equipaggio, valutazioni su tattica e strategia di regata.
- **15/11/2026 Uscita 6: Partecipazione alla regata del Campionato Invernale Y.C.L. (3° prova):** Perfezionamento manovre, gestione equipaggio, valutazioni su tattica e strategia di regata.
- **29/11/2026 Uscita 7: Partecipazione alla regata del Campionato Invernale Y.C.L. (4° prova):** Perfezionamento manovre, gestione equipaggio, valutazioni su tattica e strategia di regata.

Le uscite in barca sono programmate per una partecipazione di cinque allievi, che si alterneranno nei vari ruoli per il migliore apprendimento di tutte le principali manovre in regata.

La partecipazione ad ogni uscita deve essere concordata con la segreteria della nostra Sezione.

Il corso è riservato ai soci della L.N.I., gli allievi che parteciperanno alle regate dovranno essere tesserati alla Federazione Italiana Vela, con visita medica non agonistica.

La quota di iscrizione al corso, pari ad € 280,00 (include teoria e pratica), deve essere effettuata tramite bonifico presso la banca Intesa San Paolo, sede di Livorno, (IBAN IT30 F030 6913 9061 0000 0001 762) indicando la causale “Corso Regata 2026”.

Rimaniamo a Vostra disposizione per eventuali chiarimenti, lieti di potervi accogliere tra i praticanti di questo nostro meraviglioso sport.

IMPARA. REGATA. VINCI.

Lega Navale Italiana - Sez. Livorno Scali Manzoni, 49 57125 LIVORNO, Italia
Tel+39 0586 896567 - Cell. 353 4169230

Check-list Dotazioni di Sicurezza e Stazza (GS 43)

Elenco delle dotazioni necessarie per regate costiere e d'altura (riferimento alle World Sailing Offshore Special Regulations — Categoria 3/4):

Categoria	Elemento / Dotazione	Note Specifiche per Grand Soleil 43
Sicurezza Individuale	Cinture di sicurezza con ombelicale (Lifeline)	Obbligatoria doppia clip. Linee di vita in fettuccia tessile ad alta resistenza tese sul ponte da prua a poppa.
Sicurezza Individuale	Giubbotti autogonfiabili 150N + Luce	Dotati di fischietto, nastro riflettente e cinghia sottocoscia. Uno per ogni membro dell'equipaggio.
Emergenza & Scafo	Zattera di salvataggio revisionata	Alloggiata in posizione facilmente accessibile in pozzetto, con capacità idonea al numero di persone a bordo.
Emergenza & Scafo	Prese a mare e tappi di cono (azzoletti)	Un cono di legno tenero o materiale idoneo legato saldamente a ciascuna presa a mare dello scafo.
Emergenza & Scafo	Pompe di sentina e buglioli	Almeno una pompa di sentina manuale azionabile dal pozzetto con gavone chiuso e una pompa elettrica fissa.
Segnalazione	Kit razzi a corto/lungo raggio	Razzi a paracadute rossi, fuochi a mano rossi e fumogeni arancioni stagni ed entro la data di validità.
Elettronica & Nav.	VHF Fisso DSC (25W) + Portatile Stagno	Antenna in testa d'albero. Il palmare deve essere tenuto a portata di mano del navigatore/timoniere.
Elettronica & Nav.	Luci di navigazione a LED	Controllo del perfetto funzionamento per le tratte notturne delle regate costiere. Alimentazione di rispetto.
Strumentazione	Bussola magnetica e GPS cartografico	Almeno due bussole magnetiche indipendenti funzionanti e plotter cartografico aggiornato con le zone di regata.
Attrezzatura	Cesoie per sartiame o Tronchese	Robusta cesoia in acciaio posizionata vicino alle lande per taglio rapido delle sartie in caso di disalberamento.

Questo documento è a scopo puramente informativo e didattico. Per la conformità legale e la sicurezza in mare, fare sempre riferimento ufficiale ai regolamenti World Sailing, FIV e alle normative di legge vigenti. Le risposte dell'IA possono contenere errori.