
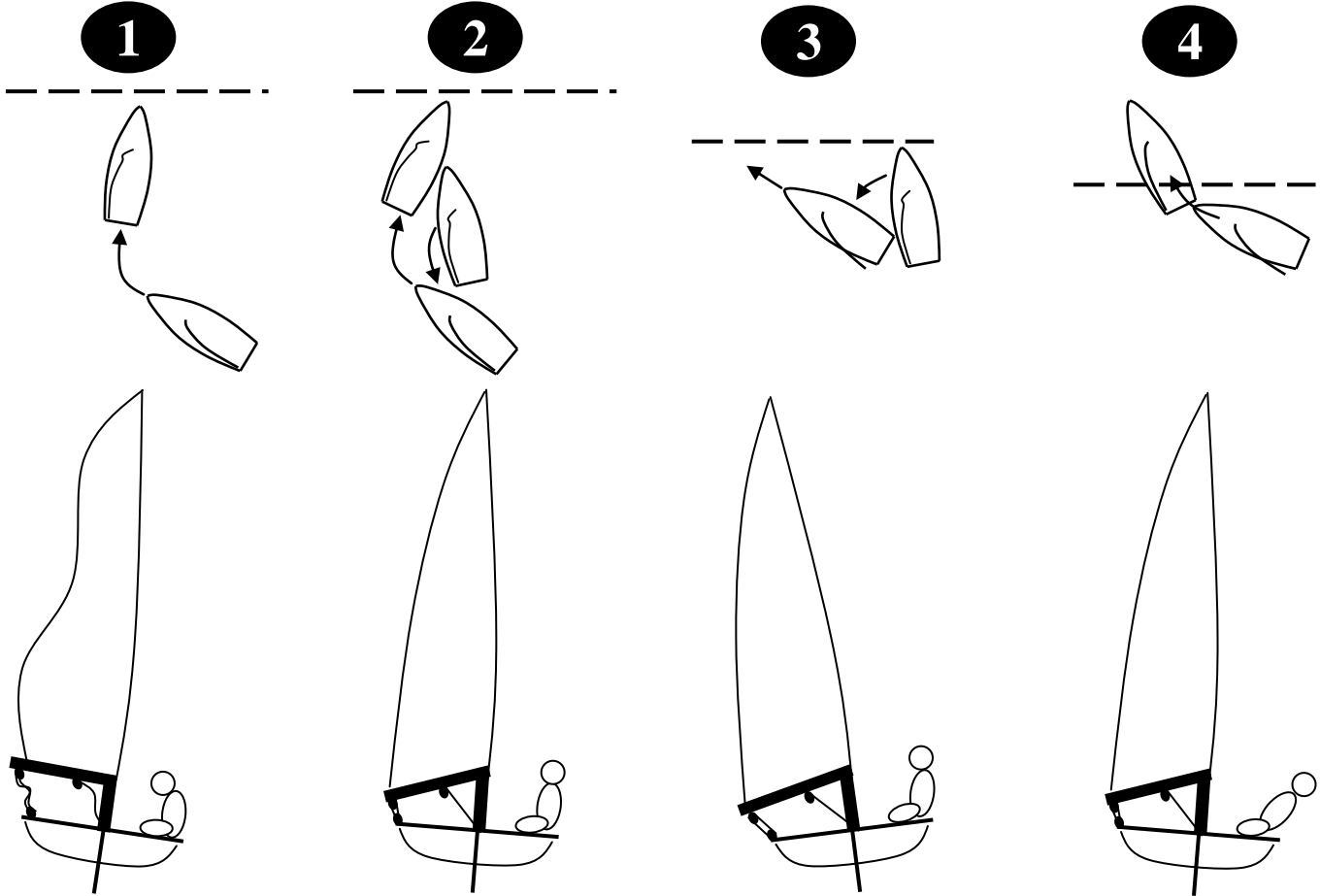


Titolo: <b>Imparare la partenza</b> Genere: Scheda di allenamento Livello: Da Principiante a Intermedio	Autore: Alessandro Sartorelli Data pubblicazione: 05/12/2008	
---	--	---

**La teoria: barca ferma e accelerazione**

Le abilità più importanti che dovete acquisire in una partenza sono quelle di mantenimento della posizione e di accelerazione della barca: la prima vi serve per prendere posto e difendere il punto dell'allineamento più vantaggioso, la seconda vi consente di partire al massimo della velocità e davanti ai vostri avversari.



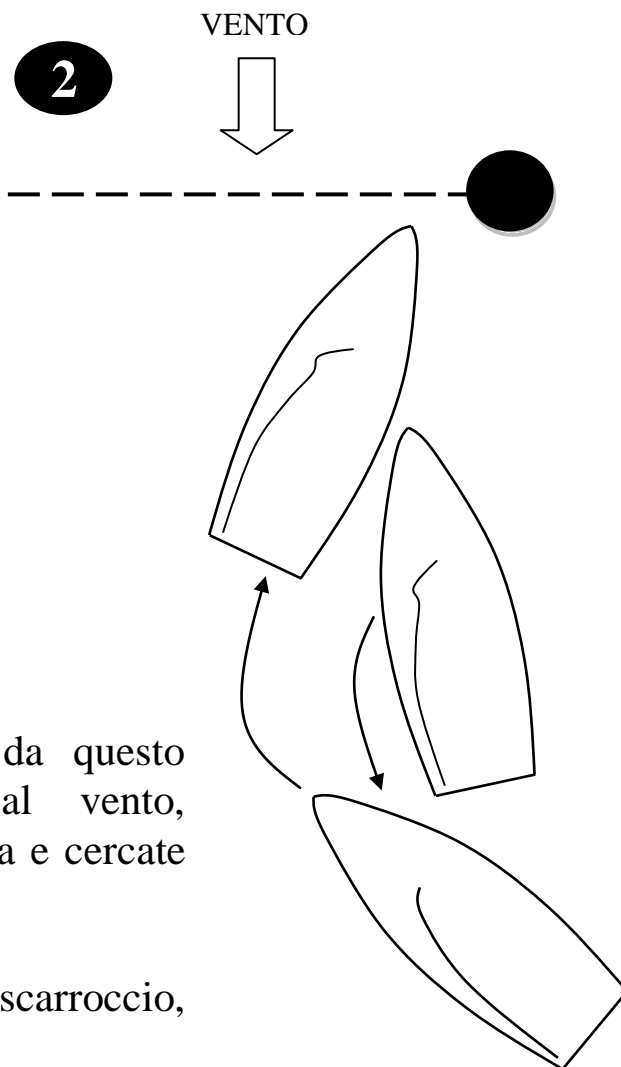
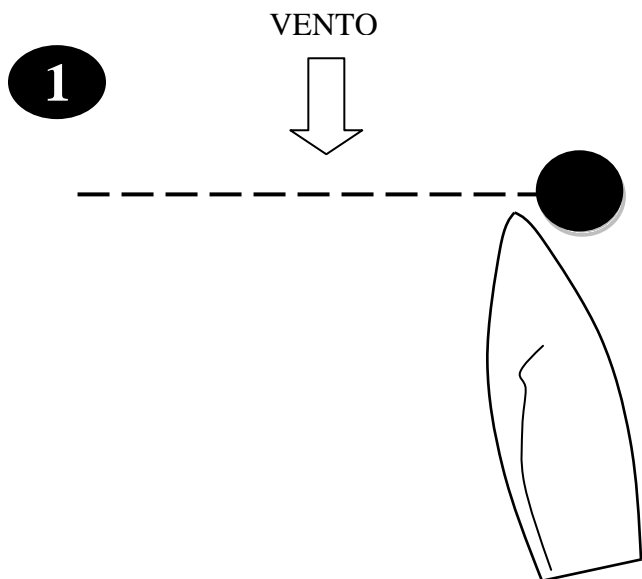
Una volta raggiunto l'allineamento, mollate quasi completamente il vang e portate il boma dentro lo specchio di poppa cazzando gradatamente la scotta mentre orzate controvento e sbandate la barca leggermente sopravvento.

Se cominciate a scarrocciare sottovento e volete recuperare spazio verso il vento e verso la linea, cazzate il vang, prendete un minimo di velocità su una bolina larga, e poi puntate con decisione controvento fino ad esaurire nuovamente la velocità in avanti.

L'accelerazione richiede almeno una lunghezza di spazio sottovento, dopo aver cazzato il vang e il cunningham alla giusta regolazione per la bolina, poggiate con decisione inclinando la barca leggermente sottovento, raggiungete la massima velocità prima di cominciare ad orzare verso la linea.

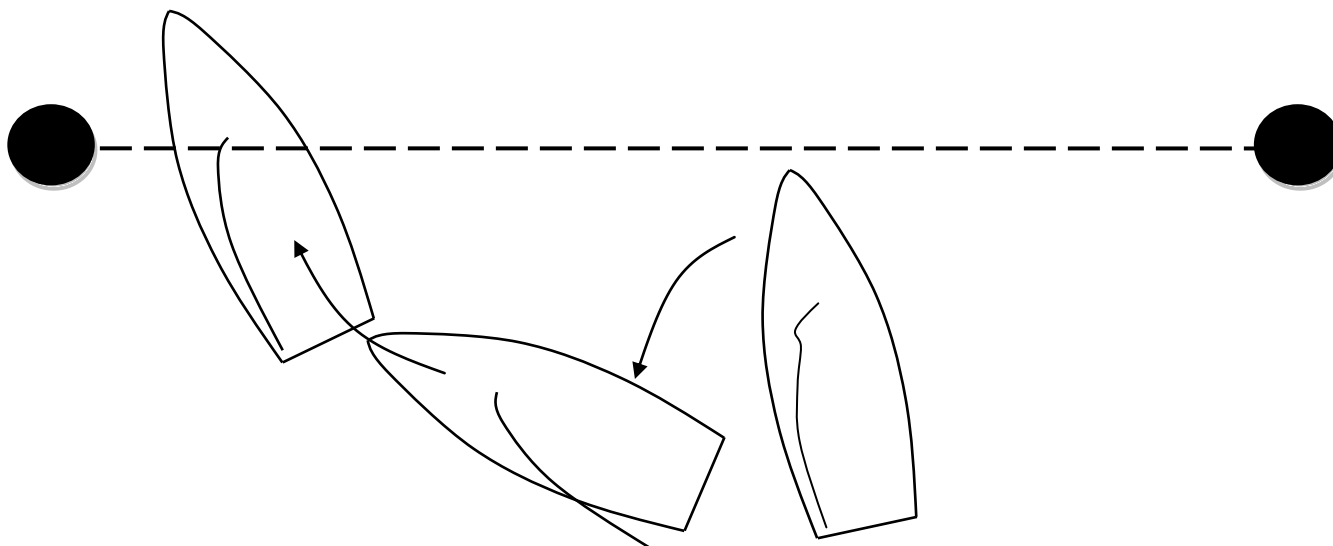
Al segnale, ultimate la curva all'orza raddrizzando la barca con un movimento secco che contribuirà a spingervi in avanti, la scotta cazzata secondo la regolazione ottimale per la bolina.

**La pratica da soli: barca ferma vicino ad una boa**



1. Usate una boa o un corpo ancorato, e da questo immaginate una linea perpendicolare al vento, disponetevi sulla linea in prossimità della boa e cercate di rimanerci il più a lungo possibile
2. Quando vi sarete allontanati per effetto dello scarroccio, senza cambiare mura cercate di riavvicinarvi

### **La pratica da soli: partenza su un allineamento**



- Disponete due boe a formare un allineamento, per semplificare l'esercizio iniziate con una linea di partenza leggermente favorita sull'estremo destro.
- Datevi 2 minuti di tempo e posizionatevi barca ferma sulla linea.
- Poggiate e accelerate la barca pochi secondi prima dello scadere del tempo
- Cercate di uscire dall'allineamento alla massima velocità ed in perfetto assetto esattamente allo scadere dei due minuti.