
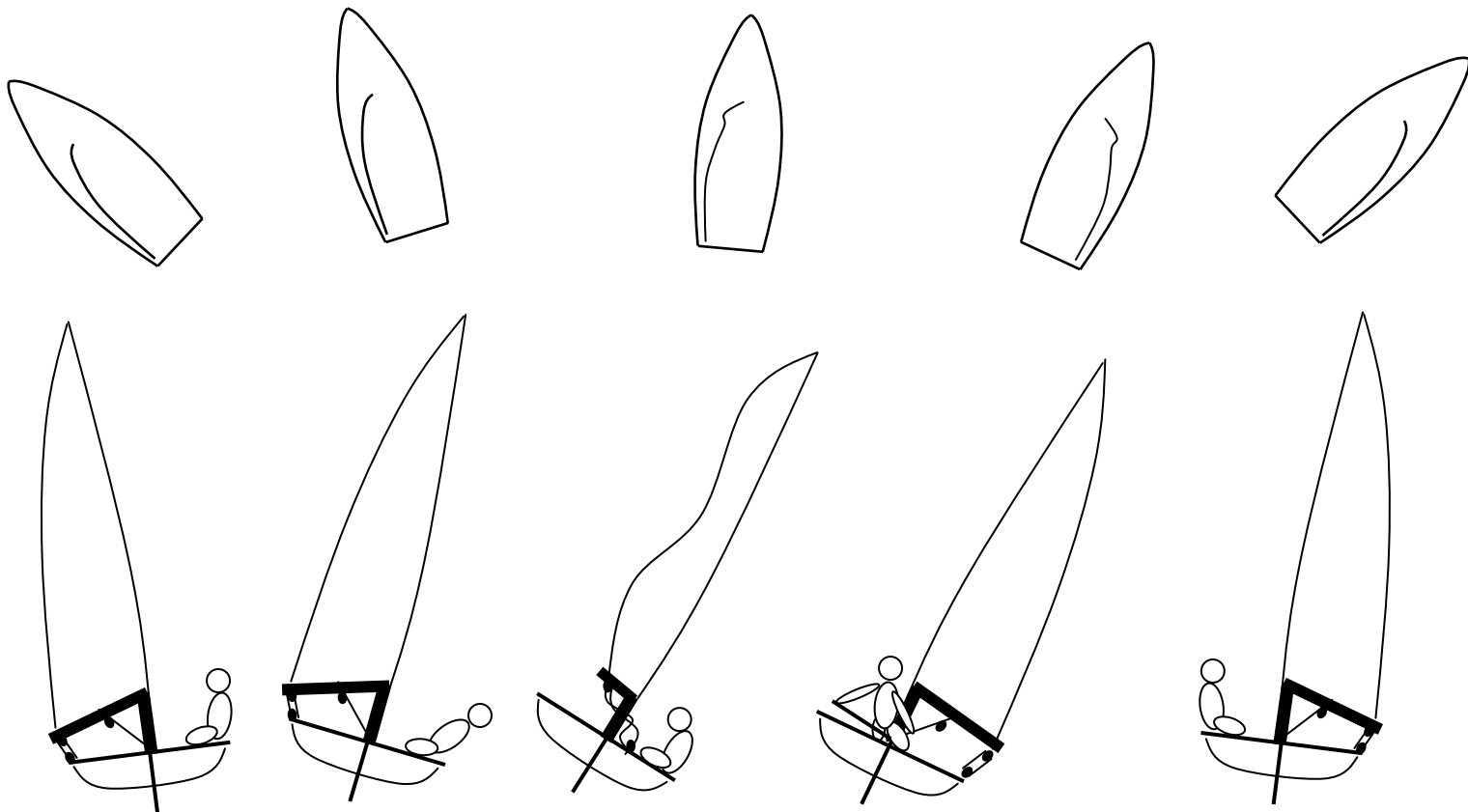


<p>Titolo: Migliorare la virata</p> <p>Genere: Scheda di allenamento</p> <p>Livello: Principiante</p>	<p>Autore: Alessandro Sartorelli</p> <p>Data pubblicazione: 10/04/2007</p>	
--	--	---

La teoria: Virata a rollio



Posizione di partenza: barca leggermente sbandata sottovento e veloce

Identificata una zona di acqua piatta oppure il cavo di un'onda lunga, puntate controvento orzando prima lentamente, poi con decisione non appena la vela si sgonfia, nel momento in cui siete prua al vento, sbandate la barca sopravvento aggrappandovi con la mano di prua al puntapiedi interno al pozzetto.

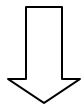
Non appena il boma vi viene incontro, mollate leggermente la scotta e cominciate ad alzarvi in piedi, aiutandovi con la mano di prua sul puntapiedi sottovento e favoriti dall'eccessivo sbandamento che vi permette di spingere con i piedi sul lato interno del pozzetto

Passate gradatamente sul bordo sopravvento mentre la vela si gonfia sul nuovo bordo sottovento. Scaricate il vostro peso sullo scafo solo dopo che la vela è correttamente regolata per la nuova direzione di bolina. Una volta seduti e in assetto stabile, cambiate mano a scotta e stick

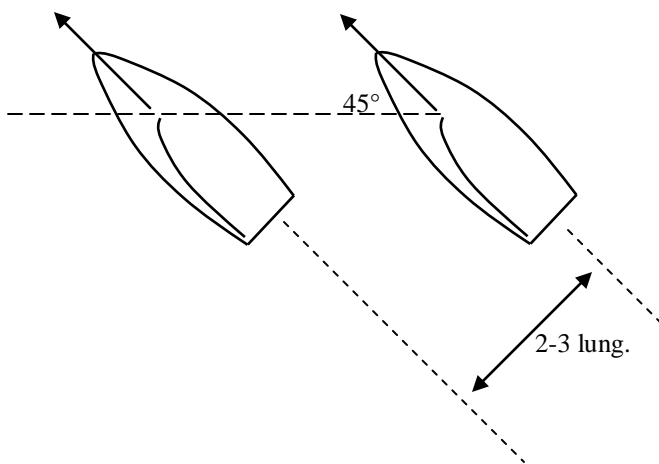
Posizione di arrivo: barca leggermente sbandata sottovento e veloce

La pratica a coppie: Virate in parità

VENTO

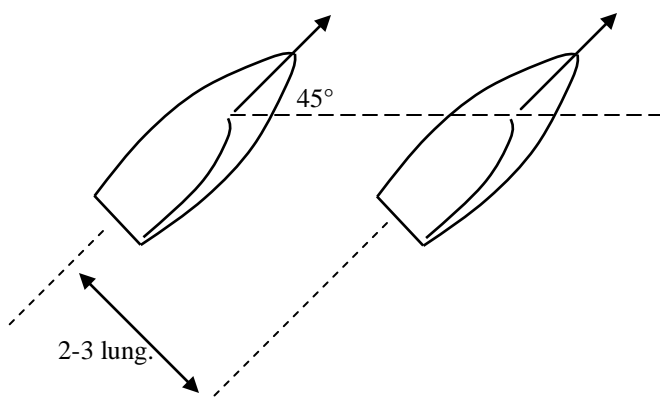


3



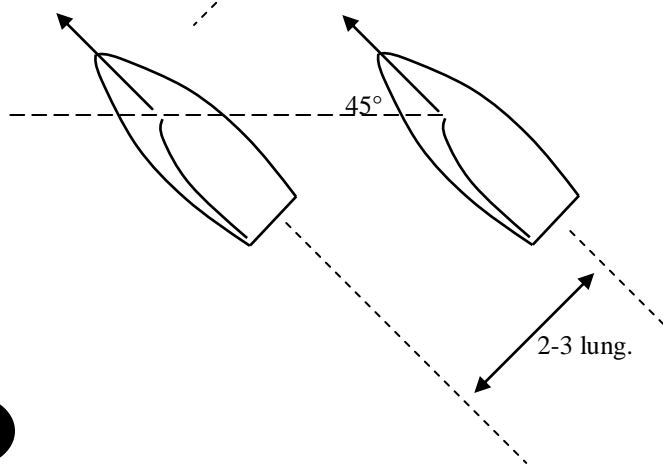
Quando la condizione di parità e distanza è persa, ripristinare la condizione e ricominciare.

2



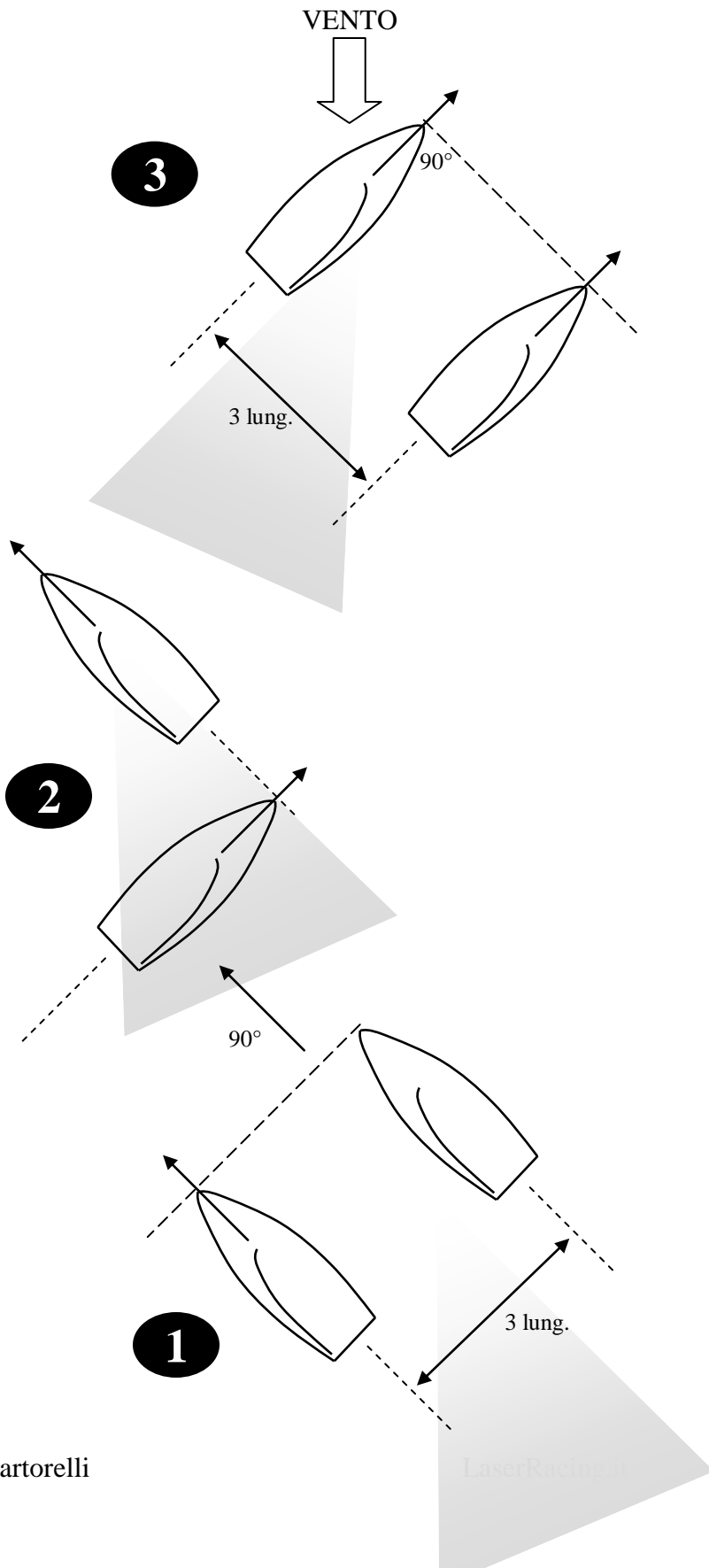
Dopo la virata, le barche si dovrebbero trovare nella stessa condizione di parità e distanza.

1



A partire dalla posizione "Sparring Partner" in cui le barche sono pari in andatura di bolina, a segnale (o ad intervalli di tempo prefissati) entrambe le barche virano.

Virate in controllo

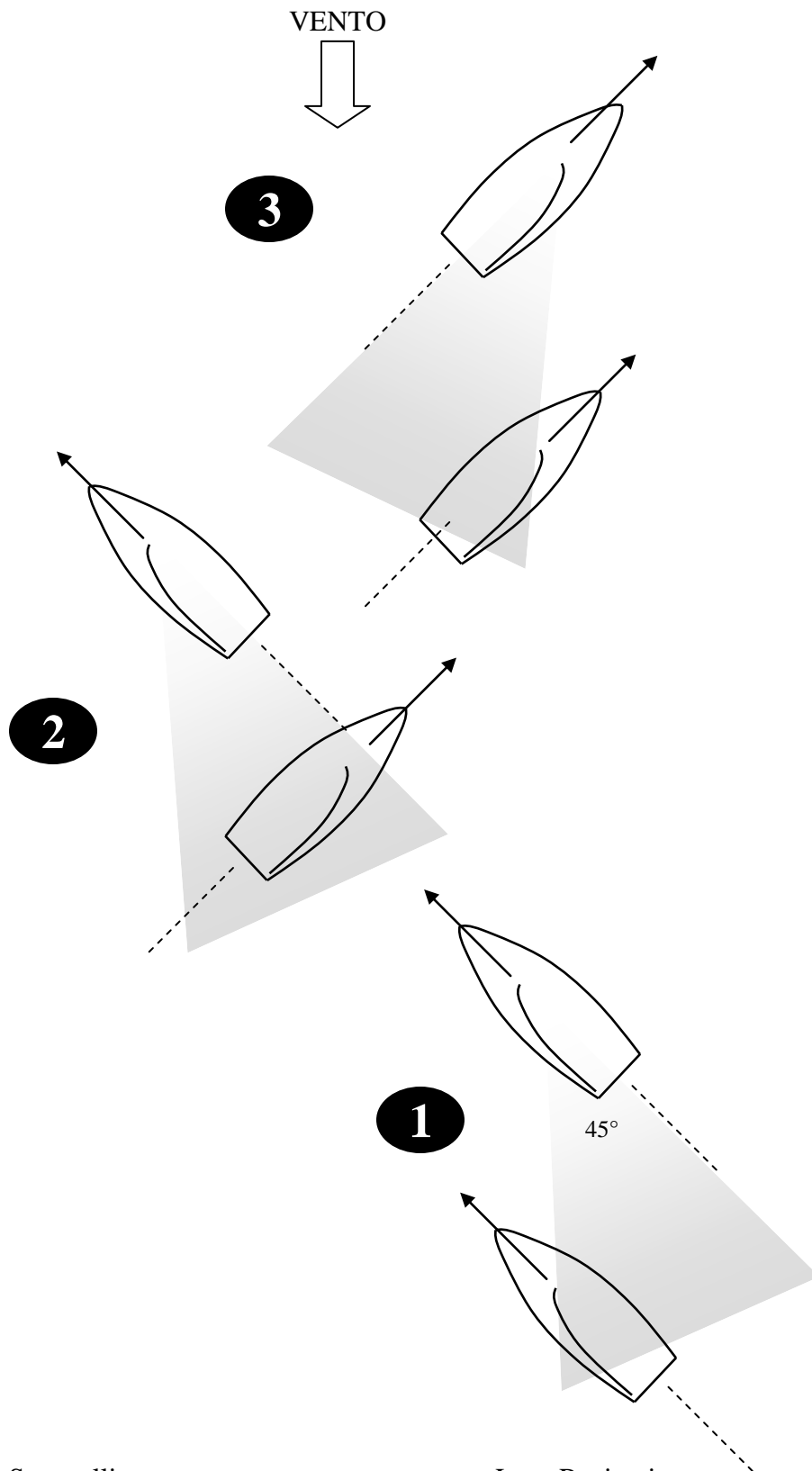


Quando la condizione iniziale di controllo è persa, ripristinarla e ricominciare.

A segnale (o ad intervalli di tempo prefissati) la barca sottovento vira; la barca sopravvento aspetta che l'altra barca abbia superato la propria zona di copertura.

Le barche si dispongono su una andatura di bolina in cui la barca sopravvento vede quella sottovento a 90°

Virate in copertura



Quando la condizione iniziale di copertura è persa, oppure quando la barca sottovento ha perso terreno e si trova a più di tre lunghezze di distanza, ripristinare la condizione di partenza e ricominciare.

A segnale (o ad intervalli di tempo prefissati) la barca sottovento vira; la barca sopravvento vira prima che l'altra barca abbia superato la propria zona di copertura.

Le barche si dispongono su una andatura di bolina in cui la barca sopravvento copre quella sottovento a circa 2 lunghezze di distanza (circa 45° sotto la poppa)