



INTERNATIONAL 420 CLASS ASSOCIATION DEVELOPMENT PROGRAMME

ESTÁGIO PARA TREINADORES E VELEJADORES

Local: late Clube do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

Datas: 11 a 15 de abril de 2019

Programa e Condições Gerais

INTRODUÇÃO

A Associação Internacional da Classe 420 com a colaboração do late Clube do Rio de Janeiro, Brasil, organizará de 11 a 15 de abril de 2019, um estágio para treinadores e velejadores da Classe 420.

Local:

late Clube do Rio de Janeiro
Avenida Pasteur, 333 - Urca
Rio de Janeiro, CEP: 22290-240, Brasil

Pessoa de Contacto:

Leonardo Lombardi
Presidente da Associação Brasileira da Classe 420,
Rio de Janeiro, Brasil
Celular: +55 21 989986625
e-Mail: leonardolombardi07@hotmail.com

Viagem, alojamento ou outro tipo de assistência:

Cada treinador ou velejador deverá pagar a sua viagem, alojamento e refeições. Para qualquer tipo de assistência deverá **contactar**:

Nome: Leonardo Lombardi
Celular: +55 21 989986625
Email: leonardolombardi07@hotmail.com

Objetivos do estágio:

Partilhar a maior quantidade possível de conhecimentos de regata, técnicos, táticos, estratégicos, sobre velas, e outro tipo de informação sobre treino nos 420. Pretende-se também a partilha de informação entre os treinadores e velejadores Sul-Americanos de 420.

Treinador Instrutor: Gonçalo Ribeiro (POR)

FORMATO DO ESTÁGIO

DIA 1 – 11 de abril

09:30 - Sessão da manhã

Sessão de abertura com José Massapina, Vice-Presidente da I420CA, Stefano Geronimi, Vice-Presidente da Classe 420 do Brasil, Fernando Madureira, Diretor de Vela e representante do late Clube do Rio de Janeiro. Introdução e programa do estágio com apresentação institucional do VP da I420CA.

Apresentação das ferramentas de desenvolvimento da I420CA, “420 To The Max” e “Online Book of Exercises”.

10:30 às 10:40 - Intervalo para café

Afinações estáticas e dinâmicas;
Preparação de um barco para as regatas;

13:00 - Intervalo para almoço

14:00 – Sessão da tarde na água

Briefing

Maior incidência na condução do barco.

Aquecimento à volta de duas boias para “tune up” dos barcos e tripulações.

Manobras em geral à volta de boias com recolha de imagens para análise de condução.

Regatas curtas sendo a última regata do dia com uma duração aproximada de 35/40 min a contar para um ranking final;

Debriefing (a análise dos vídeos será efetuada no dia seguinte de manhã, onde os velejadores estarão mais frescos e atentos);

Discussão sobre a sessão prática;

Dia 2 – 12 de abril

09:00 – Sessão da manhã

Análise dos vídeos do dia anterior

Condução e equilíbrio;

Efetuar-se-á recolha de imagens durante esta sessão;

11:00 - Intervalo para café

Sessão prática de cambadelas e jibs em terra.
Efetuar-se-á recolha de imagens durante esta sessão.

13:00 - Intervalo para almoço

14:00 Sessão da tarde na água

Briefing

Aquecimento à volta de duas boias para “tune up” dos barcos e tripulações.

Manobras em geral à volta de boias e análise de condução com recolha de imagens;

Exercícios práticos de condução e equilíbrio;

Exercícios de Largadas (cada vez mais a largada tem um papel fundamental no resultado da regata);

- exercício de linha de largada grande, com o objectivo saber onde está exatamente a linha;
- exercício com proibição de virar de bordo no último minuto;
- exercício com proibição de virar de bordo no minuto a seguir a largada;

Regatas curtas, com a última regata a durar cerca de 35/40 min a contar para um ranking final;

Efetuar-se-á recolha de imagens durante esta sessão;

Debriefing (a análise dos vídeos será efetuada no dia seguinte de manhã);

Discussão sobre a sessão prática

Dia 3 – 13 de abril

09:30 Sessão da manhã em terra e na água

Largadas (trimming, posicionamento e lado bom);

Técnicas de rondagens de boias;

Regata de 35/40 min a contar para um ranking final;

Efetuar-se-á recolha de imagens durante esta sessão;

13:00 - Intervalo para almoço

14:00 – Sessão da tarde na água

Exercícios sobre tática e estratégia de regata;

Exercícios com largadas (3 min) e trabalho do “timing on distance” para a linha e com alteração do pin ou barco da comissão, com alteração da posição da boia de barlavento e gate;

Regatas curtas

Regata de 35/40 min a contar para um ranking final;

Efetuar-se-á recolha de imagens durante esta sessão;

Debriefing (a análise dos vídeos será efetuada no dia seguinte de manhã;

Discussão sobre a sessão prática

Dia 4 – 14 de abril

09:30 Sessão da manhã

Tática de regata;

Questões e discussão;

Briefing sobre a sessão prática da tarde;

13:00 - Intervalo para almoço

14:00 Sessão da tarde na água

Exercícios sobre largadas e rondagens de boias;

Regata de 35/40 min a contar para um ranking final);

Efetuar-se-á recolha de imagens durante esta sessão;

Debriefing – Discussão sobre a sessão prática

Dia 5 – 15 de abril

09:30 Sessão da manhã em terra e na água

Itens gerais;

Regatas curtas;

13:00 - Intervalo para almoço

14:00 Sessão da tarde

Regatas

Regata de 35/40 min a contar para um ranking final;

Entrega dos prémios do ranking das regatas efetuadas ao longo do estágio;

Encerramento do estágio.

Notas:

O programa do estágio pode ser alterado pelo treinador/instrutor.

O estágio será falado em língua Portuguesa.

A ideia das regatas mais longas é trazer mais seriedade, no final teremos um ranking com 5 regatas (descarte do pior resultado) e serão atribuídos prémios (lembrança) aos 3 primeiros.

Aceitação das inscrições

O estágio será aberto a treinadores e velejadores de países da América do Sul. Todos os velejadores deverão trazer seus barcos. No caso de se verificar uma grande quantidade de inscrições, a organização poderá limitar as mesmas. Nesse caso, as respetivas Federações ou Associações Nacionais de Classe deverão indicar a ordem de prioridade de aceitação de inscrições. Todas as Inscrições deverão ser efetuadas através das respetivas Federações ou Associações de Classe.

Apólice de Seguro: Cada treinador e velejador deve apresentar uma apólice de Seguro para danos próprios e a terceiros, de forma a estar protegido em caso de acidente durante o estágio.

Rádio VHF: Será desejável que todos os treinadores tragam um rádio VHF portátil, para usarem nas sessões no mar.

Inscrições:

Os treinadores e velejadores interessados em participar neste estágio devem enviar as suas inscrições, através das suas Associações Nacionais de Classe ou Federações, até ao dia **5 de abril de 2019** para:

I420CA VP - José Massapina
Av. Dr. Mateus Teixeira de Azevedo, 76
8800-379 Tavira
PORTUGAL

e-mail: jose.massapina@marinaalbufeira.com

Fax: + 351 289 514 292
Mobile: + 351 966 909 710

ou para:

Leonardo Lombardi
Presidente da Associação Brasileira da Classe 420,
Rio de Janeiro, Brasil
Celular: +55 21 989986625
e-Mail: leonardolombardi07@hotmail.com

[/420sailing.org](http://420sailing.org)
[/facebook.com/International420ClassAssociation](https://facebook.com/International420ClassAssociation)
[/twitter.com/420Class](https://twitter.com/420Class)
[/youtube.com/Int420Dinghy](https://youtube.com/Int420Dinghy)