**CLINICA OPTIMIST Y LASER ANTOFAGASTA**

**Club de Yates de Antofagasta**

**22 al 23 de Diciembre 2018**

**OBJETIVOS**

***General***:

El desarrollo de clínicas simultáneas de Optimist y Láser busca lograr el objetivo de desarrollar un plan integral de entrenamiento tanto para Láser como para Optimist, que permita cumplir con las primeras etapas de entrenamiento propuestas para la temporada 2018-2019 y que tiene como objetivo macro el lograr mejorar los resultados de los timoneles de la zona Norte en campeonatos Nacionales o Internacionales de las clases antes mencionadas.

***Específicos***:

* Analizar por parte de participante su actuación en el Nacional de Escuelas de Vela
* Trabajo con Reglamento de Regatas
* Métodos de partidas y reglas asociadas.
* Paso de marca de barlovento y reglas asociadas
* Ejercicios de compresión
* Navegación en popa
* Paso de la marca de Sotavento ( Boya o Portón) y reglas asociadas

**INSTRUCTORES**

Srta. Dánae Skamiotis A

Sr. Arturo Alvarez C

**PROGRAMA**

*Sábado 22*

10:30 horas Reunión Jefes de Equipo e instructores Zona Norte

11:00 horas Inicio de Clínica con teoría, se analizará aspectos del Nacional de Escuelas de Vela

13:00 horas Parada para colación (cada alumno debe traer su colación)

14:30 horas Navegación

*Domingo 11*

10:00 horas Inicio Clínica patio Marina del Club

11:00 horas Zarpe a bahía

Cada alumno debe llevar colación

16:00 horas Recalada y evaluación

17:00 horas Clausura

Se hace presente a las delegaciones que concurran deberán guardar sus boletas de combustible, pues tenemos un ítem para este efecto que podemos rendir a Fedevela.

**Theodoros Skamiotis M.**

**Coordinador Zonal Norte**