



Lunedì 23 agosto 2021

***Nuova struttura dei Corsi di
canottaggio SCL***

e

Regole d'utilizzo delle barche

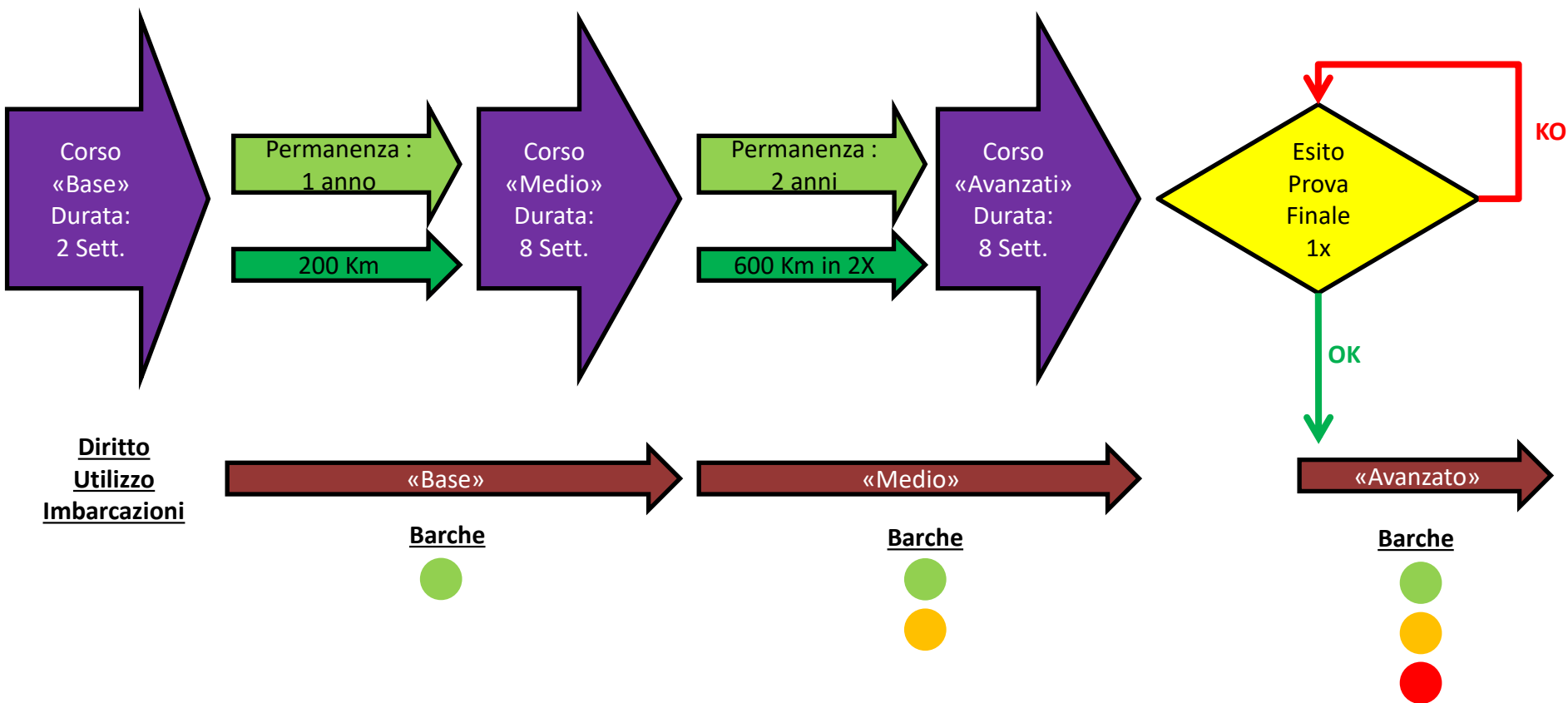


Corsi di canottaggio

- **Corso Base**
- **Corso Medio**
- **Corso Avanzati**



Corsi - Utilizzo barche





Periodi corsi

Variante I

Lug.	Ago.	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.
Base	Base	Medio Avanzati	Medio Avanzati	Mini Camp	Mini Camp	Mini Camp	Mini Camp	Mini Camp	Mini Camp	Mini Camp	Mini Camp

Variante II

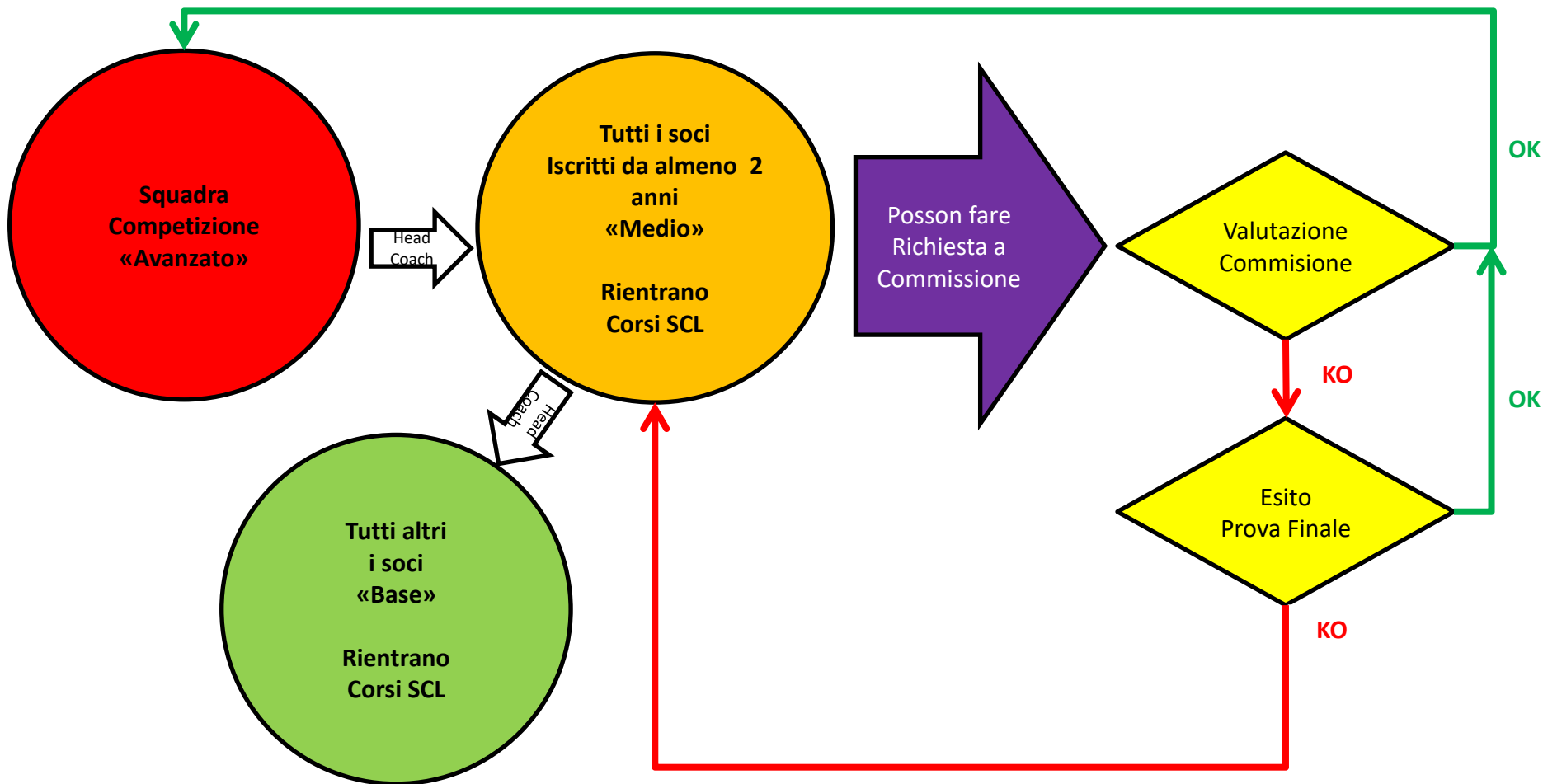
Lug.	Ago.	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.
Mini Camp	Mini Camp	Medio Avanzati	Medio Avanzati	Mini Camp	Mini Camp	Mini Camp	Mini Camp	Mini Camp	Base Mini Camp	Base + Mini Camp	Mini Camp

Variante III

Lug.	Ago.	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.
Mini Camp	Vacanza	Medio Avanzati	Medio Avanzati	Mini Camp	Mini Camp	Mini Camp	Mini Camp	Mini Camp	Mini Camp	Base + Mini Camp	Base + Mini Camp



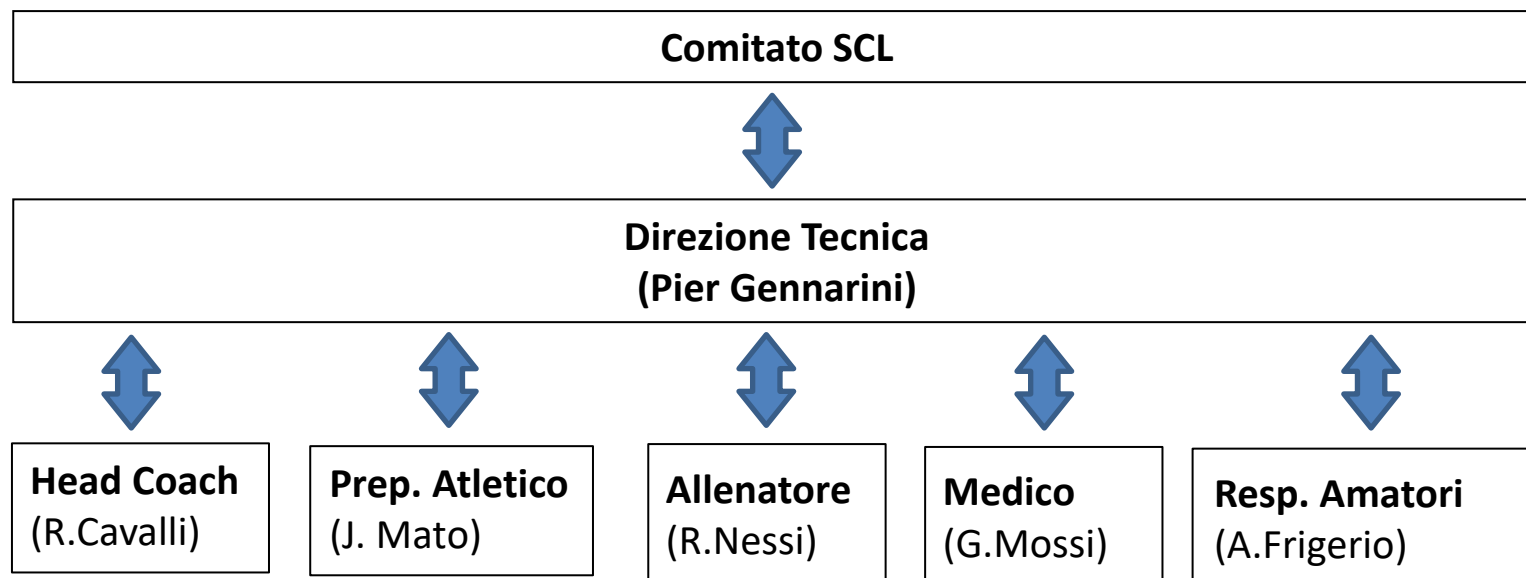
Attribuzione dei diritti di utilizzo delle barche agli attuali "soci"





Gestione dei corsi

La gestione dei corsi sarà integrata completamente nelle attività gestite dalla CT.
A tale scopo la struttura della CT sarà rivista.





Corso Base

A chi è rivolto:

A tutti coloro che vogliono avvicinarsi alla pratica sportiva del canottaggio e partecipare alle attività SCL.

Requisiti:

Certificazione buono stato di salute e saper nuotare.

Programma del corso:

1° Lezione: Saluto del Comitato, presentazione del corso e dei suoi relatori, visione materiale e sede SCL, inizio attività di avvicinamento indoor.

2° Lezione: Tecnica di voga su Ergometro e Vasca Voga, con Preparatore Atletico.

3° Lezione: Tecnica di voga su Ergometro e Vasca Voga.

4° Lezione: 1° Uscita in barca, con Head Coach.

5° Lezione: 2° Uscita in barca.

6° Lezione: 3° Uscita in barca, con Head Coach e/o Allenatori.

7° Lezione: 4° Uscita in barca.

8° Lezione: 5° Uscita in barca con Head Coach e rinfresco finale e saluti del Comitato SCL.

Durata del corso:

8 lezioni, da 2 ore ciascuna.

Costo: 300 CHF



Corso Medio (Parte I)

A chi è rivolto:

A tutti coloro che vogliono perfezionare la loro tecnica di voga, apprendimento della voga di punta. Tutto per corretto utilizzo di 4x / 4- / 2X.

Requisiti:

Certificazione buono stato di salute, saper nuotare, corso base amatori, aver fatto almeno 200 km di uscite SCL registrate su PC societario nel corso dell'anno del corso di livello base.

Programma del corso:

1° Lezione: Saluto del Comitato, presentazione del corso e dei suoi relatori/allenatori, inizio attività.

2° Lezione: Vasca Voga e a seguire Uscita in barca 4X.

3° Lezione: Vasca Voga e a seguire Uscita in barca 4X.

Pausa 2 settimane, in questa pausa si dovrà fare almeno una uscita in 4X.

4° Lezione: Vasca Voga e a seguire Uscita in barca 4X.

5° Lezione: Vasca Voga e a seguire Uscita in barca 4-.

6° Lezione: Uscita in barca 2X.

Pausa 4 settimane, in questa pausa si dovrà fare almeno una uscita in 4- e una in 2X.

7° Lezione: Uscita in barca 4X.

8° Lezione: Uscita in barca 4-.

9° Lezione: Prova finale in 2x per attestato corso. Rinfresco con saluto del Comitato.



Corso Medio (Partell)

Prova finale per attestato corso:

La prova consisterà nel corretto utilizzo del materiale, dall' hangar al pontile e viceversa.

Nel corretto salire e scendere sull'imbarcazione e nello svolgimento di un percorso da fare in 2X, il tutto valutato da una commissione tecnica.

In alcune domande inerenti la sicurezza di base sul lago. (precedenze, faro lampeggiante, utilizzo del giubbotto di salvataggio, numeri di telefono d'emergenza,..).

Durata del corso:

9 lezioni, da 2 ore ciascuna.

Costo: 300 CHF (per i non soci) e 150 CHF (per i soci già iscritti in società)



Corso Avanzati (Parte I)

A chi è rivolto:

A tutti coloro che vogliono perfezionare ulteriormente la propria tecnica di voga e uscire in autonomia in singolo.

Requisiti:

Certificazione buono stato di salute, saper nuotare, corso livello medio amatori SCL, aver fatto almeno 600 km di uscite registrate su PC societario su 2X negli ultimi 2 anni dopo aver fatto il corso di livello medio.

Programma del corso:

1° Lezione: Saluto del Comitato, presentazione del corso e dei suoi relatori/allenatori, inizio attività.

2° Lezione: Vasca voga e uscita in barca 2X.

3° Lezione: Vasca voga e uscita in barca 1X.

Pausa 2 settimane, in questa pausa si dovrà fare almeno una uscita in 1X.

4° Lezione: Uscita in barca 1X.

5° Lezione: Uscita in barca 1X.

6° Lezione: Uscita in barca 1X con prova percorso finale per attestazione.

Pausa 4 settimane, in questa pausa si dovrà fare almeno due uscite in 1X.

7° Lezione: Uscita in barca 1X.

8° Lezione: Uscita in barca 1X con prova percorso finale per attestazione.

9° Lezione: Prova finale in 1x per attestato corso. Rinfresco e saluti con il Comitato.



Corso Avanzati (Parte II)

Prova finale per attestato corso:

La prova consisterà nel corretto utilizzo del materiale, dall' hangar al pontile e viceversa.

Nel corretto salire e scendere sull'imbarcazione e nello svolgimento di un percorso da fare in 1X, il tutto valutato da una commissione tecnica.

In alcune domande inerenti la sicurezza di base sul lago. (precedenze, faro lampeggiante, utilizzo del giubbotto di salvataggio, numeri di telefono d'emergenza,..).

Durata del corso:

9 lezioni, da 2 ore ciascuna.

Costo: 300 CHF (per i non soci) e 150 CHF (per i soci già iscritti in società)



Corso Avanzati - Prova finale (Parte I)

La prova di superamento del corso avanzato si base su di una serie di esercizi da effettuare in skiff sull'acqua. Questi esercizi servono alla Commissione esaminatrice di comprendere il grado di preparazione del corsista:

- Equilibrio
- Padronanza della barca
- Gesto tecnico
- Preparazione atletica



Corso Avanzati - Prova finale (Parte II)

Esercizi

1. Girare le mani – 30 secondi – Senso orario e antiorario - [Esercizio 1](#)
2. Immersione della pala – 10 Ripetizioni a destra e a sinistra - [Esercizio 2](#)
3. Girare sul posto – Senso orario e antiorario: il più veloce possibile - [Esercizio 3](#)
4. Remata in aria – Un remata completa in aria - [Esercizio 4](#)
5. Remare con un remo – Destra e sinistra: remata completa - [Esercizio 5](#)
6. Percorso slalom
 - a) Tratto da percorrere normalmente
 - b) Alla prima boa, fermarsi nel più breve tempo possibile
 - c) Una volta ferma la barca, effettuare una rotazione di 180 gradi (1/2 giro)
 - d) Un tratto da percorrere all'indietro
 - e) Alla seconda boa, fermarsi nel più breve tempo possibile
 - f) Una volta ferma la barca, effettuare una rotazione di 540 gradi (1,5 giro)
 - g) Togliere i piedi dalle scarpe e percorrere il tratto sino alla prossima boa
 - h) Fermarsi avvicinarsi al natante della commissione esaminatrice remando all'indietro.
 - i) Fermarsi e salutare con entrambi le mani per 20 secondi la commissione esaminatrice



Utilizzo imbarcazioni

- Chi ha effettuato il corso “Avanzato” ha il diritto di utilizzo delle barche a bollino “Rosso, Arancione e Verde” (1x, 2x, 2-, 4x, 4-, 8+, GIG e Yole).

Nota bene:

Visto che le barche a bollino “Rosso” sono utilizzate dalla Squadra Competizione sia in allenamento che in gara, queste devono essere gestite dall’Head Coach, che in funzione del periodo e degli allenamenti, potrà decidere chi ha il diritto di utilizzo delle stesse (anche in contrasto alle regole societarie di attribuzione delle stesse)

- Chi ha effettuato il corso “Medio” ha il diritto di utilizzo delle barche a bollino “Arancione e Verde” (2x, 4x, 4-, GIG e Yole).
- Chi ha effettuato il corso “Base” ha il diritto di utilizzo delle barche a bollino “Verde” (GIG e Yole).



Attribuzione dei diritti di utilizzo delle barche agli attuali “soci”

Agli attuali “soci” saranno attribuiti i diritti di utilizzo delle barche secondi i seguenti criteri:

- Ai componenti delle Squadra competizione il diritto “Avanzato”, fermo restando che lo stesso dovrà essere sottoposto a giudizio degli allenatori (un componente della Squadra competizione deve meritarsi la “migliore” barca)
- A tutti gli attuali iscritti alla società, d’ufficio il diritto “Medio” se sono iscritti da più di due anni in società. All’Head Coach è data facoltà di richiedere al rematore una prova sull’acqua nel caso in cui lo stesso debba dimostrare le sue capacità; all’Head Coach è data dunque facoltà retrocedere a “base” un rematore che non dovesse dimostrare di aver acquisito le giuste capacità di “Medio”.
- A tutti gli attuali iscritti alla società che intendono utilizzare tutte le barche e che quindi intendono acquisire il diritto di “Avanzato”, dovranno fare richiesta ad una specifica “Commissione”, composta da membri CT, responsabili Amatori e membri di Comitato, che in funzione del loro passato come canottiere o in funzione del loro attuale stato di canottiere potrà decidere se:
 - Attribuirgli d’ufficio il diritto di “Avanzato”
 - Richiederli di effettuare il corso “Avanzato” proposto dalla società, prima di attribuirgli il diritto di “Avanzato”

Equipaggi misti

I responsabili del gruppo Amatori e gli allenatori hanno il diritto di comporre equipaggi che hanno differenti diritti di utilizzo delle barche.

In pratica in base ad un loro insindacabile giudizio possono attribuire l’utilizzo di barche a degli equipaggi con diritti «misti».



Periodi corsi

Osservazioni - Corsi «Base»

- I corsi «Base» vanno fatti a inizio stagione o fine stagione, per permettere ai nuovi arrivati di potersi presentare l'anno successivo al corso «Medio»
- Facendo i corsi «base» a inizio stagione o fine stagione, si incentiva l'ottimizzazione nell'utilizzo delle barche. Un corsista «base» deve poter far pratica sui «Gig» e dopo il primo anno si possa iscrivere al corso «Medio» e quindi utilizzare barche strette.
- Facendo i corsi «Base» a inizio stagione o fine , si tengono occupati i «gig» unicamente nei mesi di luglio e agosto, lasciando così libere queste imbarcazioni nel corso dell'anno per chi le vuole usare.
- I mesi estivi e primi mesi della stagione, permettono agli allenatori di aver maggior tempo da dedicare ai vari corsi.



Periodi corsi

Osservazioni - Corsi «Medio» e «Avanzati»

- Nei corsi «Medio» e «Avanzati» sono presenti delle settimane di «pausa» prime di effettuare delle nuove lezioni. In entrambi i corsi dopo la «terza» lezione ci sono due settimane di pratica, prima di effettuare la «quarta» lezione. Così come dopo la «sesta» lezione ci sono quattro settimane di pratica , prima di effettuare la «settima» lezione.

Nel limite del possibile si cercherà di svolgere questi corsi «Medio» e «Avanzati» nei mesi di settembre e ottobre. Chiaramente il tutto dovrà essere organizzato in funzione della richiesta. Se quest'ultima dovesse essere molto molto alta, si vedrà di utilizzare anche il mese di novembre.