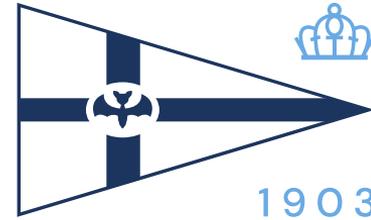


FORMACIÓ



RCN
VLC



REAL CLUB NÁUTICO VALENCIA



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

La Escuela de Vela es una sección del **Real Club Náutico de Valencia**, a su vez reconocida como escuela homologada por la **Federación de Vela de la Comunidad Valenciana**.

Su principal función es promover y facilitar el aprendizaje o mejora de la navegación, asegurando una óptima calidad de enseñanza para todos los niveles y personas.





Deporte

Formación

Calidad

Nuestros principales **objetivos son:**

- _ Enseñar a navegar y crear afición.
- _ Ofrecer formaciones de calidad.
- _ Ofrecer productos con continuidad.

Tanto el alumno como el técnico trabajarán desde el primer momento en esa línea, con:

- Progresión a través de niveles.
- Objetivos asequibles, acordes a la expectativa de cada nivel.
- Contenidos agrupados por áreas de conocimiento.



BAUTIZO DE MAR

FORMACIÓN
cursos de vela

NIVEL BÁSICO

NIVEL MEDIO

NIVEL AVANZADO



ESCUELA DE REGATISTAS

Nivel BÁSICO



Nivel MEDIO



Nivel AVANZADO

Introducción a la navegación.

El alumno tendrá una idea general de las principales maniobras y de todos los rumbos, haciendo hincapié en la seguridad y sin entrar en detalles técnicos.

Se incide especialmente en la orientación durante la navegación.

Asentamiento de conocimientos.

Acostumbramos al alumno a navegar de manera más intuitiva, mecanizando los movimientos necesarios en la navegación.

Se introducen conocimientos del medio para iniciarse en la navegación menos guiada pero aún controlada.

Aplicamos técnicas y maniobras específicas en diferentes condiciones de viento y mar.

Libertad y autonomía en la navegación.

La última sesión contempla la participación en una regata del calendario del RCNV.

BAUTIZO DE MAR



- Primer contacto con el mar
- Jornada de captación
- 1 sesión de 3 horas.

- PVP: 50€/persona
- Precio UPV: 40€

FORMACIÓN cursos de vela

- Cursos de 4 sesiones
- Sesiones de 3 horas
- Cada curso corresponde a un nivel (tres niveles).

- PVP: 140€/persona
- Precio UPV: 112€



Propuesta de calendario

Septiembre 2023							
N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

Octubre 2023							
N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

Noviembre 2023							
N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

Diciembre 2023							
N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

Enero 2024							
N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

Febrero 2024							
N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29			

Marzo 2024							
N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

Abril 2024							
N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

Mayo 2024							
N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

Junio 2024							
N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

- **Nivel básico:** Octubre. Dos semanas, martes y jueves de 15 a 18h.
- **Nivel medio:** Noviembre. Dos semanas, martes y jueves de 15 a 18h.
- **Nivel Avanzado:** Enero. Una semana, martes y Jueves de 15 a 18h. A la semana siguiente jueves 15-18h y domingo regata 9:30-15h.

*En base al calendario lectivo miramos de acordar las fechas.

02

Metodología



Funcionamiento:

- Hay **3 niveles o cursos**, de 12 horas cada uno.
- Los cursos se estructuran en **sesiones de 3h**.
- Al inicio de **cada sesión se escogen los contenidos** a trabajar.
- En el agua se trabajan esos contenidos con **ejercicios específicos**.
- A la vuelta a tierra se **evalúa**, se resuelven dudas y se plantean nuevos objetivos.
- En la **escuela de regatistas** se continúa aplicando la misma metodología adaptando los contenidos.



Nivel BÁSICO

Control Embarcación	1	Mantener un rumbo constante	
	2	Orzar - Arribar	
	3	Posición Neutra / Proa al viento	
	4	Regular la velocidad de la embarcación	
	5	Regular la escora con la escota	
	6	Virada por adelante (1)	
	7	Trasluchada (1)	
	8	Salida de puerto	
	9	Entrada a puerto	

Aparejo	10	Identificar las partes del aparejo	
	11	Aparejar y recoger adecuadamente	
	12	Nudos marinos fluidos	

Control del medio	13	Identificar el viento real	
	14	Navegación de ceñida directa	
	15	Navegación de través	
	16	Navegación de largo	
	17	Navegación de popa	
	18	Vientos predominantes y características	
19	Salir de zona de confort y perder los miedos		

Seguridad	20	Normas de seguridad en el mar	
	21	Equipamiento personal	
	22	Hidratación y protección solar	
	23	Hacerse remolcar	



Nivel MEDIO

Control Embarcación	1	Paso de baliza en todos los rumbos	
	2	Uso de lanitas	
	3	Parar en un punto cualquiera des de cualquier rumbo	
	4	Cazado correcto en todos los rumbos	
	5	Regular la escora con el peso	
	6	Virada por adelante (2)	
	7	Trasluchada (2)	
	8	Uso de la orza	
	9	Regular equilibrio longitudinal con el peso	
	10	Centro vélico / Centro de deriva	

Aparejo	11	Lenguaje marieno fluido	
	12	Iniciación al trimado de vela y aparejos	

Control del medio	13	Viento real / Viento aparente	
	14	Ceñida real	
	15	Empopada buscando presión	
	16	Barlovento - Sotavento	
	17	Reconocer un aparejo amurado E / B	
	18	Meteorología básica	
19	Asignación de roles y trabajo en equipo		

Seguridad	20	Preferencias de paso (RIPA)	
	21	Hacer rizos en tierra	
	22	Hacer rizos navegando	
	23	Volcar y desvolcar	



Nivel AVANZADO

Control Embarcación	1	Pase de ola de proa	
	2	Salir al planeo con la ola	
	3	Abarloarse	
	4	Regular la escora con el timón	
	5	Salida - Entrada del cuerpo al colgarse	
	6	Virada por adelante (3)	
	7	Trasluchada (3)	
	8	Navegar marcha atrás	
	9	Pase de ola lateral	
	10	Teoría de la navegación - Sustentación	

Aparejo	11	Control de la baluma	
	12	Control de la profundidad de la vela	
	13	Control del ángulo de ataque	
	14	Navegación con velas portantes	

Control del medio	15	Identificar rachas y roles	
	16	Tomar marcaciones	
	17	Coordinar arribar - orzar y el cazado	
	18	Iniciación a la regata	
	19	Identificar y valorar las corrientes	
	20	Interpretar la previsión meteorológica	
21	Resolución de problemas navegando		

Seguridad	22	Maniobra de hombre al agua	
	23	Reparaciones de respeto navegando	





Ejemplo de sesión de un curso:

15:00 -10:15

Sesión teórica

Se presenta el sistema de niveles y se escogen 5 a desarrollar, se explican los ejercicios que haremos en el agua.

15:15-15:45

Montar embarcación y salir

A medida que avanzan las sesiones hay que minimizar el tiempo invertido en aparejar para navegar más.

15:45-17:15

Navegación y ejercicios

Se para y resuelven dudas cuando es necesario.

17:15-17:45

Vuelta y recoger embarcación

Se incide en la importancia del cuidado del material

17:45-18:00

Briefing

Se evalúa la sesión y se plantean los objetivos de la siguiente.



Ejemplo de disposición de contenidos

Curso de vela: Nivel Básico					
Duración	4 sesiones de 3 horas cada una. Calendario y horario a convenir.				
Edad y nivel	Cualquiera				
Coordinación	Supervisión por parte del director y del coordinador de la escuela de vela.				
	Ejecuta técnico especialista en esa modalidad y nivel.				
Sesión		1	2	3	4
Contenido	CE	1, 2	3, 4, 6	5, 7	8, 9
	AP	10	11		12
	CM	13	15	14, 16, 17	18, 19
	SE	20, 21, 22			23

Nivel BÁSICO

Control Embarcación	1	Mantener un rumbo constante	
	2	Orzar - Arribar	
	3	Posición Neutra / Proa al viento	
	4	Regular la velocidad de la embarcación	
	5	Regular la escora con la escota	
	6	Virada por delante (1)	
	7	Trasluchada (1)	
	8	Salida de puerto	
	9	Entrada a puerto	

Aparejo	10	Identificar las partes del aparejo	
	11	Aparejar y recoger adecuadamente	
	12	Nudos marinos fluidos	

Control del medio	13	Identificar el viento real	
	14	Navegación de ceñida directa	
	15	Navegación de través	
	16	Navegación de largo	
	17	Navegación de popa	
	18	Vientos predominantes y características	
	19	Salir de zona de confort y perder los miedos	

Seguridad	20	Normas de seguridad en el mar	
	21	Equipamiento personal	
	22	Hidratación y protección solar	
	23	Hacerse remolcar	



Material de trabajo

- Al principio del curso se hace entrega del **dosier del curso**.
- En la primera sesión se plantean los contenidos y se acuerdan los objetivos.
- Se complementan los contenidos con **fichas didácticas** para las sesiones teóricas.

NIVEL BÁSICO

Control Instrucciones

- Mantener un rumbo constante
- Dirigir / Arribar
- Posición Recta / Pasa al viento
- Regular la velocidad de la embarcación
- Regular la escota con la escota
- Virada por amura (V)
- Virada en rebando (R)
- Virada de punto
- Virada a gavia

Objetivos

- Identificar los puntos del aparejo
- Navegar a recoger adecuadamente
- Realizar maniobras fluidas

Contenidos

- Identificar un viento real
- Navegación de cañala directa
- Navegación de través
- Navegación de largo
- Navegación de popa
- Asas de los vientos
- Tabla de pesos de confort y pesos los vértices

Objetivos

- Realizar de seguridad en el mar
- Equipamiento personal
- Indicación y protección solar
- Reservar suministros

NIVEL MEDIO

Control Instrucciones

- Pasa de baliza en todos los rumbos
- Uso de faros
- Pasa en un punto cualquiera dos de cualquier rumbo
- Cualquier cambio en todos los rumbos
- Regular la escota con el peso
- Virada por amura (V)
- Virada en rebando (R)
- Virada de la vela
- Regular cualquier longitudinal con el peso
- Cursos vértices / Cursos de deriva

Objetivos

- Emprego marino fluido
- Indicación al estado de vela a distancia

Contenidos

- Viento real / Viento aparente
- Cañala real
- Empujada buscando presión
- Barlovento - Sotavento
- Reconocer un ángulo aparente I / R
- Meteorología básica
- Asignación de roles y trabajo en equipo

Objetivos

- Prácticas de peso BPPM
- Hacer rizo en tierra
- Hacer rizo navegando
- Velar y desvelar

NIVEL AVANZADO

Control Instrucciones

- Pasa de día de gira
- Virar al gavia con la alfa
- Abalarse
- Regular la escota con el timón
- Tabla - Entrada del campo al colgante
- Virada por amura (V)
- Virada en rebando (R)
- Virar marcha atrás
- Pasa de día lateral
- Punto de la navegación - Sustitución

Objetivos

- Control de la baliza
- Control de la profundidad de la vela
- Control del ángulo de ataque
- Navegación con vientos puntantes

Contenidos

- Identificar rufos y rulos
- Tasar marlabres
- Condiciones arbor - rizar y el cable
- Inclusión a la regata
- Identificar y valorar los contenidos
- Navegar la previsión meteorológica
- Resolución de problemas navegando

Objetivos

- Medición de hurbos al agua
- Preparaciones de angosta navegando

02 | 1/2

04 | 1/2

03 | 2/2

Control de la dirección: con el timón

Control de la propulsión: con la escota y la vela

Control del equilibrio: con el peso y con la escota

CAMBIOS DE AMURA:

PARAR LA EMBARCACIÓN:

03 | Rumbos

1. Desde la playa del Saler nuestro barco navega en diferentes rumbos hasta llegar a la base. Te proponemos que nos digas en que rumbo navega cada barco dependiendo del viento que sopla cada día, para ello rellena la siguiente tabla:

Viento de PONIENTE		Viento de LEVANTE		Viento de GABRI	
1.	5.	1.	5.	1.	5.
2.	6.	2.	6.	2.	6.
3.	7.	3.	7.	3.	7.
4.	8.	4.	8.	4.	8.

ESCUELA DE VELA / ESCUELA RCNVL



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

LA
BASE
DE REGATAS

RCN
VLC
REAL CLUB NÁUTICO VALENCIA



CONTACTO:

Alejandro Villacorta Creus
Director Escuela de Vela
674298129
alejandro.villacorta@rcnv.es