

# ensenyaments esportius

## Vela

### 2012



Dipòsit legal: B-9.474-2012

[www.gencat.cat/ensenyament/queestudiar](http://www.gencat.cat/ensenyament/queestudiar)  
(Estudiar a Catalunya)

 Generalitat de Catalunya  
Departament d'Ensenyament



 Generalitat de Catalunya  
Departament d'Ensenyament

## Sumari

### 3 Esquema dels cicles d'ensenyaments esportius de vela

### 4 Titulacions de la modalitat de vela

### 5 Competències i sortides professionals

- Grau mitjà
- Grau superior

### 8 Mòduls i durada dels estudis

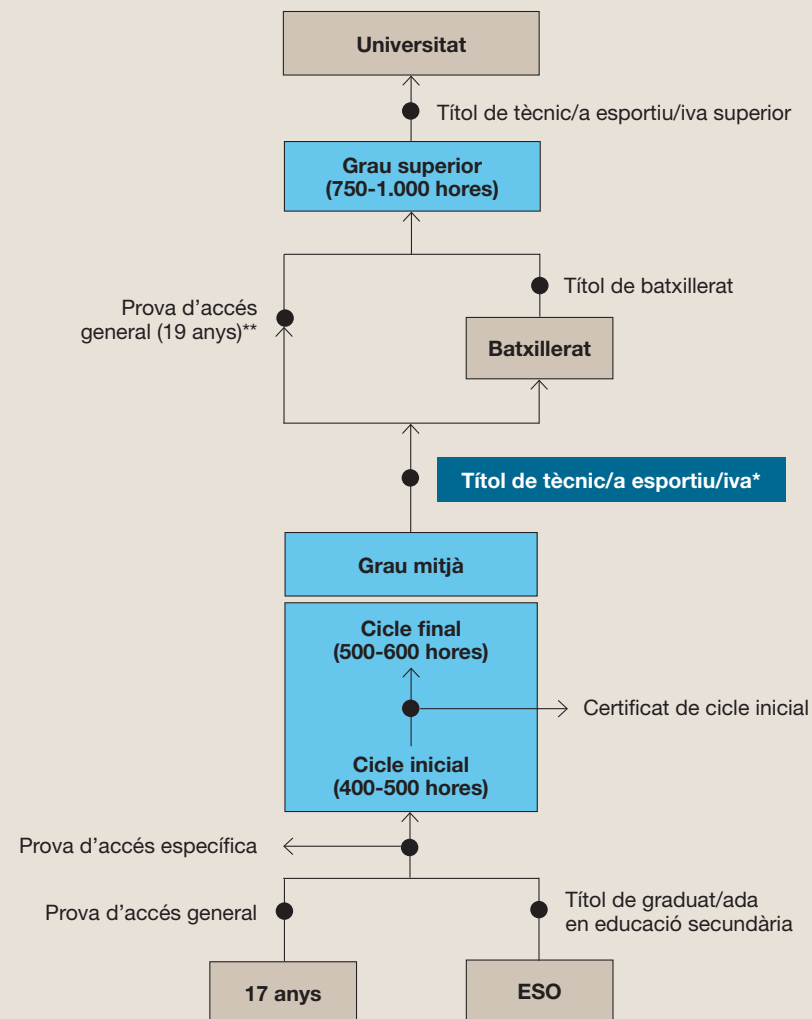
- Grau mitjà
  - Cicle inicial de vela amb aparell fix i aparell lliure
  - Cicle final de vela amb aparell fix
  - Cicle final de vela amb aparell lliure
- Grau superior
  - Tècnic/a esportiu/iva superior de vela amb aparell fix
  - Tècnic/a esportiu/iva superior de vela amb aparell lliure

### 11 Prova específica d'accés

- Prova específica d'accés al cicle inicial de vela amb aparell fix i amb aparell lliure

### 18 Centres que imparteixen la modalitat de vela

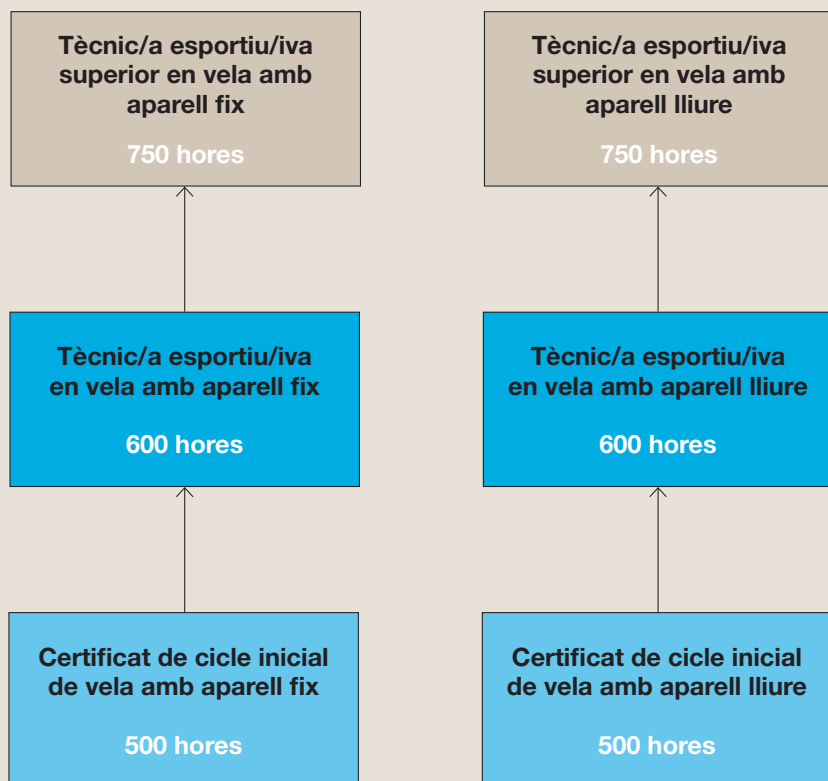
## Esquema dels cicles d'ensenyaments esportius de vela



\* Per accedir al grau superior cal tenir el títol de tècnic/a esportiu/iva de l'especialitat corresponent i el títol de batxillerat (o haver superat la prova general d'accés si no es té el títol de batxillerat).

\*\* També es pot fer la prova general d'accés amb 18 anys si es disposa d'un títol de tècnic/a.

## Titulacions de la modalitat de vela



## Competències i sortides professionals

### Grau mitjà

#### Cicle inicial de vela amb aparell fix i aparell lliure

El certificat de cicle inicial de vela amb aparell fix i aparell lliure acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- dinamitzar, instruir i concretar la iniciació esportiva de la vela,
- governar embarcacions d'esbarjo de fins a vuit metres,
- organitzar, acompanyar i tutelar els esportistes i usuaris durant la seva participació en activitats, competicions i esdeveniments propis d'aquest nivell utilitzant embarcacions amb aparell fix i lliure.

Es poden desenvolupar aquestes funcions com a:

- monitor/a d'iniciació a la vela,
- entrenador/a d'iniciació a la competició de vela.

#### Cicle final de vela amb aparell fix

El títol de tècnic/a esportiu/iva en vela amb aparell fix acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- adaptar, dirigir i dinamitzar l'entrenament bàsic i el perfeccionament tècnic en l'etapa de tecnificació esportiva de la vela amb embarcacions amb aparell fix,
- governar embarcacions d'esbarjo de fins a 12 metres,
- organitzar, acompanyar i tutelar els regatistes durant la seva participació en activitats,

competicions i esdeveniments propis d'aquest nivell,

- gestionar els recursos materials necessaris i coordinar les activitats dels tècnics a càrrec seu,
- organitzar activitats, competicions i esdeveniments del nivell d'iniciació esportiva.

Es poden desenvolupar aquestes funcions com a:

- entrenador/a de tecnificació en vela amb aparell fix,
- coordinador/a de tècnics d'iniciació a la vela,
- gestor/a i organitzador/a d'esdeveniments de promoció i d'iniciació a la vela,
- acompanyament i direcció al regatista en competicions,
- responsable de la seguretat de la navegació i de les instal·lacions esportives utilitzades en la tecnificació.

#### Cicle final de tècnic/a esportiu/iva en vela amb aparell lliure

El títol de tècnic/a esportiu/iva en vela amb aparell lliure acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- adaptar, dirigir i dinamitzar l'entrenament bàsic i el perfeccionament tècnic dels genets i cavalls en l'etapa de tecnificació esportiva de vela amb embarcacions amb aparell lliure,
- organitzar, acompanyar i tutelar els regatistes durant la seva participació en activitats de competicions i esdeveniments propis d'aquest nivell,

- establir les àrees de navegació pròpies del nivell d'iniciació i tecnificació,
- gestionar els recursos materials necessaris i coordinar les activitats dels tècnics a càrrec seu,
- organitzar activitats, competicions i esdeveniments del nivell de tecnificació esportiva.

Es poden desenvolupar aquestes funcions com a:

- entrenador/a de tecnificació en vela amb aparell lliure,
- coordinador/a de tècnics d'iniciació a la vela,
- gestor/a i organitzador/a d'esdeveniments de vela de promoció i iniciació,
- acompanyament i direcció de regatista en competicions,
- responsable de seguretat de navegació i d'instal·lacions esportives utilitzades en la tecnificació.

Els diferents tipus d'entitats o empreses on poden desenvolupar les seves funcions són:

- entitats de caràcter públic,
- entitats de caràcter privat,
- patronats esportius,
- entitats esportives municipals,
- federacions esportives,
- centres de tecnificació de la vela,
- clubs esportius i socials,
- escoles de vela,
- escoles nàutiques,
- escoles centres educatius,
- empreses de serveis d'activitats (extracurriculars).

## Grau superior

### Grau superior de vela amb aparell fix

El títol de tècnic/a esportiu/iva superior en vela amb aparell fix acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- programar i dirigir l'entrenament esportiu orientat cap a l'obtenció i manteniment del rendiment en regatistes en embarcacions amb aparell fix,
- organitzar, tutelar i dirigir la participació dels esportistes en competicions d'alt nivell,
- coordinar la intervenció de tècnics especialistes,
- programar les funcions i coordinar els tècnics a càrrec seu,
- dissenyar i dirigir les àrees de navegació d'embarcacions amb aparell fix,
- col·laborar en el disseny i construcció d'embarcacions i material de navegació amb aparell fix,
- organitzar competicions i esdeveniments propis de la iniciació i tecnificació esportiva de la navegació a vela amb aparell fix.

Es poden desenvolupar aquestes funcions com a:

- entrenador/a d'alt nivell de vela,
- director/a tècnic,
- director/a d'escoles de vela i esportives.

### Grau superior de vela amb aparell lliure

El títol de tècnic/a esportiu/iva superior en vela amb aparell lliure acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- programar i dirigir l'entrenament esportiu orientat cap a l'obtenció i manteniment del rendiment en regatistes en embarcacions amb aparell lliure,
- organitzar, tutelar i dirigir la participació dels esportistes en competicions d'alt nivell,
- coordinar la intervenció de tècnics especialistes,
- programar les funcions i coordinar els tècnics a càrrec seu,
- dissenyar i establir les àrees de navegació d'embarcacions amb aparell lliure,
- col·laborar en el disseny i construcció d'embarcacions i material de navegació amb aparell lliure,
- organitzar competicions i esdeveniments propis de la iniciació i tecnificació esportiva de la navegació a vela amb aparell lliure.

Es poden desenvolupar aquestes funcions com a:

- entrenador/a d'alt nivell de vela,
- director/a tècnic/a,
- director/a d'escoles de vela i esportives.

Els diferents tipus d'entitats o empreses on poden desenvolupar les seves funcions són:

- entitats públiques,
- entitats privades,

- patronats esportius,
- federacions esportives,
- entitats esportives municipals,
- centres d'alt rendiment esportiu,
- centres de tecnificació esportiva,
- clubs esportius i socials,
- associacions esportives,
- empreses de serveis esportius,
- empreses de serveis turístics,
- centres turístics,
- escoles de vela,
- centres educatius,
- activitats extracurriculars.

## Mòduls i durada dels estudis

### Grau mitjà

#### Cicle inicial de vela amb aparell fix i aparell lliure

Mòduls	Total hores
<b>Prova específica d'accés</b>	<b>220</b>
<b>Mòduls del bloc comú</b>	<b>80</b>
• Bases del comportament esportiu	
• Primers auxilis	
• Activitat física adaptada i discapacitat	
• Organització esportiva	
<b>Mòduls del bloc específic</b>	<b>200</b>
• Formació tècnica	
• Seguretat de navegació i conservació de materials	
• Metodologia de la vela i la iniciació a la competició	
• Formació pràctica	
<b>Durada del cicle inicial de vela amb aparell fix i aparell lliure</b>	<b>500</b>

#### Cicle final de vela amb aparell fix

Mòduls	Total hores
<b>Mòduls del bloc comú</b>	<b>180</b>
• Bases de l'aprenentatge esportiu	
• Bases de l'entrenament esportiu	
• Esport adaptat i discapacitat	
• Organització i legislació esportiva	
• Gènere i esport	
<b>Mòduls del bloc específic</b>	<b>420</b>
• Escola de vela	
• Competicions i esdeveniments de vela	
• Seguretat en la navegació a vela	
• Preparació física del regatista	
• Vela adaptada	
• Perfeccionament tècnic i tàctic en vela amb aparell fix	
• Posada a punt del material d'aparell fix	
• Formació pràctica	
<b>Durada del cicle final de vela amb aparell fix</b>	<b>600</b>

#### Cicle final de vela amb aparell lliure

Mòduls	Total hores
<b>Mòduls del bloc comú</b>	<b>180</b>
• Bases de l'aprenentatge esportiu	
• Bases de l'entrenament esportiu	
• Esport adaptat i discapacitat	
• Organització i legislació esportiva	
• Gènere i esport	
<b>Mòduls del bloc específic</b>	<b>420</b>
• Escoles de vela	
• Competicions i esdeveniments de vela	
• Seguretat en la navegació a vela	
• Preparació física del regatista	
• Vela adaptada	
• Perfeccionament tècnic i tàctic en vela amb aparell lliure	
• Posada a punt del material d'aparell lliure	
• Formació pràctica	
<b>Durada del cicle final de vela amb aparell lliure</b>	<b>600</b>

### Grau superior

#### Tècnic/a esportiu/iva superior de vela amb aparell fix

Mòduls	Total hores
<b>Mòduls del bloc comú</b>	<b>220</b>
• Factors fisiològics de l'alt rendiment	
• Factors psicosocials de l'alt rendiment	
• Formació de formadors esportius	
• Organització i gestió aplicada a l'alt rendiment	
<b>Mòduls del bloc específic</b>	<b>530</b>
• Organització de competicions d'alt nivell i grans esdeveniments de vela amb aparell fix i amb aparell lliure	
• Seguretat de les instal·lacions i regates d'alt nivell de velers amb aparell fix i amb aparell lliure	
• Organització i gestió del centre esportiu de vela amb aparell fix i amb aparell lliure	
• Anàlisi de situacions tàctiques en la competició d'alt rendiment de vela amb aparell fix i amb aparell lliure	
• Mitjans audiovisuals i electrònics que cal utilitzar durant l'entrenament i la competició d'alt rendiment de vela amb aparell fix i amb aparell lliure	
• Preparació física del regatista	
• Direcció tècnica durant l'entrenament i la competició d'alt rendiment de vela amb aparell fix	
• Planificació i programació de l'alt rendiment en vela amb aparell fix	
• Posada a punt del material de vela amb aparell fix d'alt rendiment	
• Projecte final	
• Formació pràctica	
<b>Durada del grau superior de vela amb aparell fix</b>	<b>750</b>

**Tècnic/a esportiu/iva superior de vela amb aparell lliure**

Mòduls	Total hores
<b>Mòduls del bloc comú</b>	<b>220</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factors fisiològics de l'alt rendiment</li> <li>• Factors psicosocials de l'alt rendiment</li> <li>• Formació de formadors esportius</li> <li>• Organització i gestió aplicada a l'alt rendiment</li> </ul>	
<b>Mòduls del bloc específic</b>	<b>530</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organització de competicions d'alt nivell i grans esdeveniments a vela amb aparell fix i amb aparell lliure</li> <li>• Seguretat de les instal·lacions i regates d'alt nivell de vela amb aparell fix i amb aparell lliure</li> <li>• Organització i gestió del centre esportiu de vela amb aparell fix i amb aparell lliure</li> <li>• Anàlisi de situacions tàctiques en la competició d'alt rendiment de vela amb aparell fix i amb aparell lliure</li> <li>• Mitjans audiovisuals i electrònics que cal utilitzar durant l'entrenament i la competició d'alt rendiment de vela amb aparell fix i amb aparell lliure</li> <li>• Preparació física del regatista</li> <li>• Direcció tècnica durant l'entrenament i la competició d'alt rendiment a vela amb aparell lliure</li> <li>• Planificació i programació de l'alt rendiment en vela amb aparell lliure</li> <li>• Posada a punt del material de vela amb aparell lliure d'alt rendiment</li> <li>• Projecte final</li> <li>• Formació pràctica</li> </ul>	
<b>Durada del grau superior de vela amb aparell lliure</b>	<b>750</b>

**Prova específica d'accés****Prova específica d'accés al cicle inicial de vela amb aparell fix i amb aparell lliure****Preparació de la planxa**

Selecciona, prepara i recull els materials nàutics i embarcacions d'aparell lliure, identificant les seves característiques i aplicant les tècniques adequades en condicions que en cap cas no superin els 10 nusos.

**Desenvolupament de la prova**

Es presenta a l'aspirant el material necessari per la prova, que ha de realitzar les accions següents:

- A terra:
- Escollir la vestimenta tenint en compte les condicions ambientals.
  - Escollir el tipus de planxa, mida de la vela, pal, peu del pal, botavara, caps, drissa, orses, alerons, sabres, adequats per la prova.
  - Comprovar l'estat i funcionament del material, inclosos els elements de seguretat, i substituir en cas de deteriorament o defecte.

Amb la planxa:

- Agafar el pal i posar-lo a la vela.
- Col·locar el peu del pal i subjectar amb un cap el puny d'amura de la vela al peu del pal.
- Col·locar i subjectar la botavara al pal a l'alçada adequada.
- Subjectar el puny d'escota de la vela a la part posterior de la botavara, fent servir el cap adequat i tibar la vela en funció de la intensitat del vent.

- Posar els sabres a la vela amb la tensió correcta.
- Tornar a tibar el cap del peu del pal i el puny d'escota per tal de donar la forma adequada a la vela sense arrugues.
- Subjectar un extrem de la drissa a la botavara i l'altre extrem al peu del pal.
- Col·locar l'aleró en cas que faci falta.
- Transportar la planxa i la vela a les proximitats de l'aigua.

**Criteris d'avaluació**

- S'han seleccionat els elements de què consta la vestimenta adients a les condicions ambientals, i els elements de seguretat personal (armilla), i d'ajut a la navegació (arnès) per al govern de les planxes de vela.
- S'han seleccionat i preparat les taules, orses, alerons, aparells, caps, pal, peu del pal, botavares necessaris per realitzar l'activitat d'iniciació amb aparell lliure.
- S'han realitzat de forma ràpida i eficaç 6 nusos: as de guia, ballestrinca (nus de pardal), nus de vuit, nus pla, mig nus i bagueta d'alosa.
- S'han col·locat i assegurat correctament la planxa i els aparells respecte del vent.
- S'ha introduït correctament la vela amb el pal, i s'ha caçat l'aparell de la planxa.
- S'han aparellat correctament la botavara i el puny d'escota, i s'ha realitzat correctament l'ancoratge del pal a la planxa.
- S'ha desmuntat l'aparell de la planxa, s'han plegat les veles i els caps a la planxa.

**Entrada i sortida des del punt base (platja/rampa/palanca/llanxa) amb embarcacions d'aparell lliure**

Realitzar l'entrada i sortida des del punt base i des de l'aigua, amb aparell lliure, aplicant les tècniques correctes i executant-les amb destresa en condicions de vent de fins a 10 nusos.

**Desenvolupament de la prova**

Amb la planxa a prop de l'aigua, l'aspirant ha de realitzar les accions següents:

- Portar la planxa a l'aigua i introduir el peu del pal a la carlinga.
- Situar la planxa a l'aigua tenint en compte la direcció del vent.
- Pujar a la planxa, aixecar la vela i començar a navegar.
- Apropar-se a la riba del punt base i aturar-se amb l'aparell agafat, tenint en compte la direcció del vent (tornar al punt base i aturar-se).

**Criteris d'avaluació**

- S'ha posat a l'aigua correctament la planxa i l'aparell en condicions de vent de fins a 10 nusos.
- S'han realitzat correctament les accions per pujar a la planxa i hissar la vela.
- S'ha demostrat la sortida i aproximació al punt base de manera correcta en condicions de vent de fins a 10 nusos.
- S'ha realitzat correctament la preparació de la sortida des de l'aigua amb una planxa (situant correctament l'aparell i la posició de l'aspirant respecte del vent).
- S'ha realitzat correctament una simulació de la maniobra

de sortida des de l'aigua amb una planxa (s'ha hissat la vela i s'ha començat a navegar).

**Navegació amb aparell lliure**

Navega amb embarcacions d'aparell lliure, realitzant maniobres amb control i mantenint el rumb determinat en condicions de vent de fins a 10 nusos.

**Desenvolupament de la prova**

Amb la planxa a l'aigua, l'aspirant ha de realitzar les accions següents:

A l'aigua:

- Començant des de la posició de proa al vent, arrancar a navegar i tornar a aturar la planxa durant com a mínim 5 segons.
- Navegar a rumb de cenyida cap a una boia situada a sobrevent, realitzant 5 virades per avant.
- Virar la boia.
- Realitzar la maniobra de caiguda a l'aigua, pujar a la planxa, i hissar la vela. La maniobra es farà a 20 metres aproximadament al través de la boia de sobrevent.
- Navegar a rumb d'empopada cap a una boia a sotavent, realitzant 5 virades en rodó.
- Virar la boia deixant-la per estribord i dirigir-se al punt base.
- Recollir la planxa i el seu aparell.
- Treure els sabres de la vela.
- Plegar la vela.
- Molar la drissa.

L'aspirant ha d'avisar el tribunal avaluador el moment abans de la realització de cada maniobra.

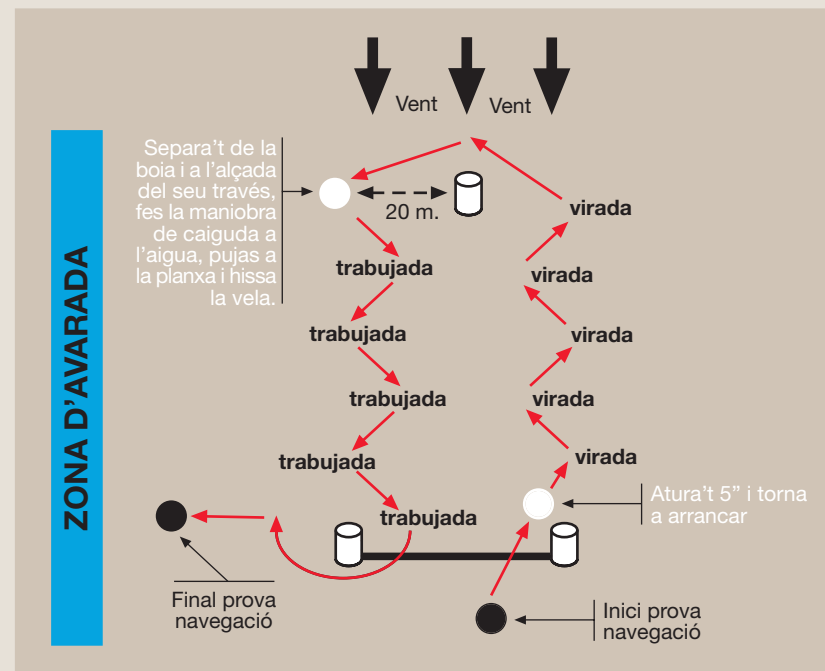
**Criteris d'avaluació**

- S'han realitzat les accions de parada i arrancada de la planxa amb el suficient control.
- S'han realitzat les maniobres bàsiques amb la planxa per virar per avant i treballar.
- S'han deixat les boies a babord i a estribord sense tocar-les i a menys de 2 eslores.
- S'han efectuat les maniobres amb la planxa, de canvi de rumb venint

de cenyida, través, llarg o empopada, mantenint el rumb adequat.

- S'han demostrat els moviments i accions de l'aspirant al damunt de la planxa, així com l'ús de l'arnès, segons les condicions de vent i el rumb escollit.
- S'han aplicat els protocols d'actuació en situacions de desequilibri, caiguda a l'aigua i recuperació de la planxa.
- S'ha desaparellat la vela enrotllant-la adequadament, s'ha desmuntat el pal i la botavara.

**Prova de navegació en aparell lliure**



### Preparació de l'embarcació amb aparell fix

Selecciona, prepara i recull els materials nàutics i embarcacions d'aparell fix, identificant les seves característiques i aplicant les tècniques adequades, en condicions de vent no superior a 10 nusos.

### Desenvolupament de la prova

Es presenta a l'aspirant el material necessari per realitzar la prova —les embarcacions han de ser de vela lleugera adequades a la iniciació—, que ha de realitzar les accions següents:

- Triar la vestimenta tenint en compte les condicions meteorològiques.
- Triar el tipus de buc, veles, pal, botavara, escotes, contra, orsa, timó i sabres adequats per a la prova d'iniciació.
- Triar el pal i introduir-lo a l'enfognament i/o carlinga, fixa els obencs i l'estai als cadenots (en cas necessari).
- Col·locar el vaixell proa al vent.
- Agafar el floc i fixar amb un grilló el puny d'amura al cadenot de proa del vaixell (en cas necessari).
- Amb un altre grilló fixar l'extrem de la drissa al puny de drissa.
- Tibar de l'altre extrem de la drissa fins que el floc estigui hissats, donar-li la tensió necessària, fixar-la a una cornamusa o mordassa, i molar el sobrant de la drissa.
- Agafar l'escota del floc, fixar-la al puny d'escota, i passar els extrems per les escoteretes, realitzant el nus del vuit a cada extrem.
- Agafar la vela major i assegurar-se que porta els sabres col·locats correctament, i si no, fer-ho.

- Agafar la vela major i introduir-la a la botavara mitjançant la ralinga del pujament o faixó per la canal de la botavara.
- Fixar el puny d'amura de la vela major a la botavara.
- Passar el cap del pujament o faixó per l'ullet del puny d'escota i fixar-lo a la mordassa donant-li la tensió correcta.
- Agafar la drissa de la vela major i fixar-la al puny de drissa de la vela, mitjançant un grilló o as de guia.
- Introduir la ralinga del gràtil per la canal del pal i hissar la vela major tibant de la drissa.
- Un cop hissada la vela, donar tensió a la drissa, i fixar-la a la cornamusa molant el sobrant de la drissa.
- Col·locar l'escota de la vela major amb el nus de seguretat. Amb la vela oberta, la botavara ha de quedar a uns 20 cm dels obencs.
- Col·locar la contra.
- Preparar la maniobra de l'espinàquer o asimètric.

### Criteris d'avaluació

- a. S'han seleccionat els elements adequats pel que fa a la vestimenta, elements de seguretat personal (armilla d'ajut a la flotabilitat), i d'ajut a la navegació (arnès), per al govern de les embarcacions.
- b. S'han seleccionat i preparat els bucs, orses, timó, caps, escotes, així com les veles, pals i botavares necessaris per a realitzar l'activitat d'iniciació amb aparell fix.
- c. S'han realitzat ràpidament i eficaç 6 nusos: as de guia, ballestrinca (nus de pardal), vuit, nus pla, mig nus i bagueta d'alosa.

- d. S'ha posicionat l'embarcació proa al vent correctament.
- e. S'han posat correctament les veles de proa.
- f. S'ha posat correctament la vela major.
- g. S'han efectuat les accions tècniques necessàries per al trimatge correcte de les veles.
- h. S'ha realitzat correctament l'adreçament del vaixell (maniobra de desbolcar).

### Atracar i desatracar amb embarcació d'aparell fix

Atracar i desatracar l'embarcació d'aparell fix, aplicant les tècniques correctes i executant-les amb destresa en condicions de vent de fins a 10 nusos.

### Desenvolupament de la prova

Amb l'embarcació d'aparell fix (de vela lleugera adequada a la iniciació) a l'aigua, l'aspirant ha de realitzar les accions següents:

- Posar l'embarcació a l'aigua tenint en compte la direcció del vent, introduint el carro d'avarada a l'aigua fins que suri l'embarcació.
- Embarcar, posar el timó i abaixar l'orsa.
- Realitzar la sortida tenint en compte la direcció del vent (en cas de sortides des de port, on sigui obligatori sortir remolcat, cal fer la sortida remolcant l'embarcació mitjançant una motora fins a la zona de navegació).
- Apropar-se al punt base tenint en compte la direcció del vent.
- Arribar al punt base i aturar el vaixell tenint cura del material.

- Desembarcar del vaixell i subjectar-lo per evitar que topi amb el fons i/o amb el pantalà (si s'escau).

### Criteris d'avaluació

- a. S'ha posat l'embarcació a l'aigua correctament des del punt base.
- b. S'ha demostrat la maniobra de sortida o aproximació al punt base amb el vent en contra i amb el vent a favor, en condicions de vent de fins a 10 nusos.

### Prova de navegació amb embarcacions d'aparell fix

Navega amb embarcacions d'aparell fix, realitzant maniobres amb control i mantenint el rumb determinat en condicions de vent de fins a 10 nusos.

### Desenvolupament de la prova

Començant des de la posició de proa al vent, l'aspirant ha de realitzar les accions següents:

A l'aigua:

- Començant des de la posició neutra entre dues boies, arrancar amurat a babord a rumb de cenyida i aturar-se de nou, durant com a mínim 5 segons a una eslora d'un punt fix a determinar el dia de la prova.
- Aquarterar el floc i mantenir el vaixell aturat. La maniobra s'ha de fer a una eslora a sotavent del punt fix esmentat anteriorment, durant almenys 5 segons. Arrancar de nou a rumb de cenyida.
- Ciar durant almenys 5 segons aquarterant la vela major per la banda



que trïi l'aspirant. Pot fer la maniobra en qualsevol moment del tram de cenyida, sempre avisant prèviament el tribunal avaluador.

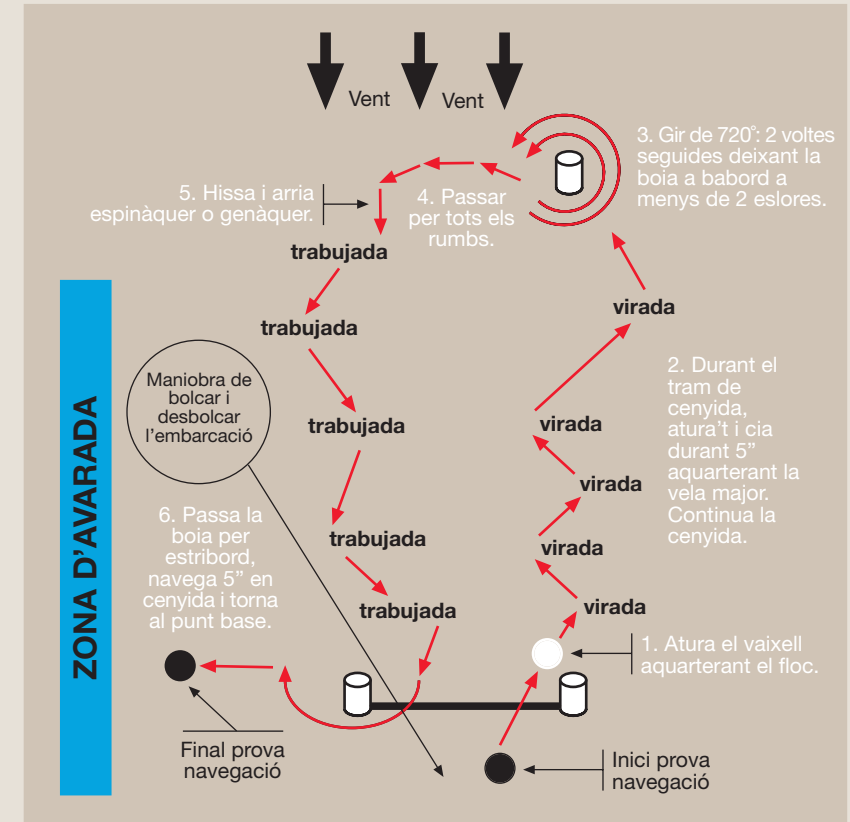
- Navegar a rumb de cenyida cap a una boia situada a sobrevent, i realitzar 5 virades per avant.
- Contornejar la boia de sobrevent fent 720° (donar dues voltes seguides) deixant la boia a babord, a menys de 2 eslores de la boia i sense tocar-la.
- Passar pels rumbos de cenyida, través, llarg i empopada ajustant les veles, l'orsa i la posició de la tripulació.
- Hissar i arriar l'espínàquer/genàquer.
- Navegar a rumb d'empopada realitzant 5 virades en rodó.
- Passar la boia deixant-la per estribord, navegar com a mínim 5 segons en rumb de cenyida, i dirigir-se a la platja, rampa o pantalà.
- Treure l'orsa i el timó.
- Introduir el carro d'avarada a l'aigua, i col·locar el vaixell a sobre. Amarrar la proa al carro d'avarada i treure'l de l'aigua comprovant que estigui ben col·locat sobre els suports.
- Recollir el vaixell arriant la vela major i el floc.
- Treure els sabres. (si és necessari)
- Plegar la major i el floc.
- Molar les escotes i les drisses.
- Bolcar i desbolcar una embarcació a 90° si és una embarcació col·lectiva, i a 180° (quilles al sol) en cas d'embarcacions individuals. Aquesta maniobra es podrà fer abans o després del recorregut establert. (Aquesta maniobra es farà abans o després de la prova de navegació).

L'aspirant ha d'avisar el tribunal avaluador abans de realitzar cada maniobra, abans de dur-la a terme.

**Criteris d'avaluació**

- S'han efectuat les accions d'aturada i arrancada de l'embarcació amb suficient control en condicions de vent de fins a 10 nusos.
- S'han realitzat les maniobres de viratge per avant i en rodó en condicions de vent de fins a 10 nusos.
- S'han deixat les boies a babord i a estribord a menys de 2 eslores.
- S'han demostrat les maniobres de canvis de rumb des de cenyida, través, llarg o empopada, mantenint el rumb i amb vent de fins a 10 nusos. L'aspirant ha d'avisar al tribunal en el moment que comenci el canvi de rumb.
- S'han efectuat les accions necessàries per al posicionament correcte de l'orsa per a cada canvi de rumb (en cas d'orsa abatible).
- S'han demostrat els moviments i accions de la tripulació, així com l'ús del trapezi, segons les condicions de vent i el rumb escollit, mantenint l'equilibri correcte de l'embarcació.
- S'han aplicat els protocols d'actuació davant situacions de desequilibri o bolcada de l'embarcació.
- S'han realitzat les tasques de patró i tripulant al llarg del recorregut.
- S'ha realitzat la maniobra d'hissar i arriar de l'espínàquer.
- S'ha desarborat (tret el pal) l'embarcació i plegat les veles, i s'han molar les escotes i drisses (en cas necessari).

**Prova de navegació en aparell fix**



## Centres que imparteixen la modalitat de vela

### Centres públics

- **Institut Jaume I**  
C. Advocat Gallego, s/n  
43840 Salou (Tarragonès)  
Tel.: 977 384 771  
Fax: 977 384 115
- **Institut Rambla Prim**  
C. Cristòbal de Moura, 223  
08019 Barcelona (Barcelonès)  
Tel.: 933 079 960  
Fax: 932 662 702
- **Institut Serrallarga**  
C. Joan Benejam, 1  
17300 Blanes (Selva)  
Tel.: 972 331 005  
Fax: 972 337 002