



REGULAMENTO ESPECÍFICO DE PRANCHA À VELA 2018-2019



EDUCAÇÃO



Desporto Escolar

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	2
1. REGULAMENTO TÉCNICO-PEDAGÓGICO.....	4
1.1. ESCALÕES ETÁRIOS	4
1.2. COMPETIÇÃO FORMAL	4
1.3. NOMECLATURA UTILIZADA	4
1.4. TÉCNICAS ELEMENTARES	6
1.5. REGRAS DE SEGURANÇA	7
1.6. PROVAS PRANCHA À VELA	8
1.7. ACOMPANHAMENTO AOS ALUNOS.....	9
2. SEGURANÇA E APOIO MÉDICO	9
3. CASOS OMISSOS	10

INTRODUÇÃO

Este regulamento específico aplica-se a todas as competições de Prancha à Vela realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar, em conformidade com o estipulado no Programa do Desporto Escolar 2017/2021, Regulamento Geral de Provas do Desporto Escolar, Regras Oficiais da Federação Portuguesa de Vela, em vigor, sendo complementado pelos regulamentos de cada competição e será revisto e aprovado anualmente pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar (CNDE).

Este poderá ainda ser complementado pelo regulamento de prova de cada fase (local ou Regional), elaborado pela entidade organizadora com o parecer do Coordenador Nacional da Modalidade e aprovação pela CNDE.

O Regulamento de Provas e Regras Oficiais da Federação Portuguesa de Vela aplicam-se a todos os escalões, com adaptação adequada das regras às condições de realização das competições, tendo a possibilidade de se registarem alterações ao nível do organigrama de prova, devido ao tempo de duração desta e/ou às condições de prática observada, bem como ao nível de competências apresentado pelos alunos.

ENQUADRAMENTO DA MODALIDADE

Criado, na década de 1960, pelo casal Newman e Naomi Darby, em Portugal. Surgiu o protótipo do *windsurf*. No entanto, a criativa ideia não foi bem rececionada e o casal desistiu da invenção, antes de patenteá-la. Alguns anos mais tarde, em 1965, Hoyle Schweitzer (empresário e surfista) e Jim Drake (engenheiro aeroespacial e velejador), dois amigos que procuravam unir características do surf com a vela, patentearam o equipamento em 1968 e o batizaram de *windsurf*.

O primeiro grande resultado positivo aconteceu no início da década de 70, quando a Tencate, empresa do setor Têxtil, comprou a licença para fabricar o Windsurf na Holanda. A empresa holandesa aliada a I.W.S., transformou o novo desporto num grande sucesso. Entre 1973 e 1978 foram comercializadas cerca de 150.000 unidades, o que fez

com que várias empresas viessem a produzir o Windsurf em todo o mundo. Numa reunião realizada em Moscovo, o Comitê Olímpico Internacional aceitou o Windsurf para participar das **Olimpíadas de 1984**, quando foi definitivamente aceite como desporto olímpico.

Prancha à Vela (Windsurf) é um sistema de vela livre em que a vela não está fixa á prancha, está apenas presa por um “cardan” que permite a rotação e mobilidade em todas as direções sendo o praticante, que contrabalançando com o peso do corpo, coloca a vela na posição adequada para controlar a direção e o equilíbrio. A modalidade divide-se em várias disciplinas:

A classe olímpica (classe monotipo) pode ser alterada em cada ciclo Olímpico. Atualmente é a Classe RSX prancha que foi utilizada nos jogos do Rio Janeiro em Agosto 2016, é uma prancha clássica, com patilhão rebatível portanto navega bem em todas as condições.

Formula windsurf A Formula Windsurf foi criada a partir da classe “race” que no passado incluía na World Cup os percursos com bolina e vários largos com cambadelas entre bóias. A “corrida ao armamento” com os fabricantes a aumentarem sucessivamente a largura e volume das pranchas terminou com o aparecimento da classe que pretendia ser a “Formula1” do windsurf. É uma classe muito interessante para os locais onde há vento fraco a médio, associada aos clubes ou núcleos de praticantes iniciação.

Categorias de Windsurf:

Slalom
Ondas
Freestyle
Speed
Raceboard
Bic techno OD

1. REGULAMENTO TÉCNICO-PEDAGÓGICO

1.1. Escalões Etários

Os participantes nos grupos-equipa de Prancha à vela, no ano letivo de 2018/2019, integram o escalão/género - vários misto, devem ter o ano de nascimento compreendido entre 1997 e 2010.

De acordo com o Regulamento Geral de Provas do Desporto Escolar, os escalões etários, têm que estar de acordo com o que está também definido para a de Vela tendo em conta as regras da FPV (2017/2020).

1.2. Competição Formal

Rege-se pelo presente regulamento e pelas regras de regata à Vela 2017/2020 (parte 7 / Apêndice B).

1.3. Nomenclatura utilizada

APARELHO (RIG) – Conjunto formado pelo mastro, vela, retranca e respectivos acessórios.

PÉ DO MASTRO – Peça articulada pelo sistema «cardan» situada na parte inferior do mastro através do qual é feita a ligação deste à prancha.

CABO TIRA VELA – Cabo utilizado para levantar o aparelho da água. Para o apanhar basta seguir o elástico que o prende ao pé do mastro.

PROA – Extremidade da parte da frente da prancha.

POPA – Extremidade da parte de trás da prancha.

BOMBORDO – Lado esquerdo da prancha quando se está sobre ela voltado para a proa. (Abreviatura BB)

ESTIBORDO - Lado direito da prancha quando se está sobre ela voltado para a proa. (Abreviatura EB)

BARLAVENTO – Lado de onde sopra o vento.

SOTAVENTO – Lado para onde sopra o vento.

LINHA DO VENTO – Direção do vento

MÃO (OU PÉ) DA FRENTE – A que está mais perto da proa.

MÃO (OU PÉ) DE TRÁS - A que está mais afastada da proa.

CAÇAR A VELA – Puxar a parte de trás da retranca para o eixo da prancha.

FOLGAR A VELA – Afastar a parte de trás da retranca do eixo da prancha.

ORÇAR – Rodar a proa em direção ao vento (para barlavento).

ARRIBAR – Rodar a proa a favor do vento (para sotavento).

RUMO – Direção em que segue a prancha (relativamente ao fundo do mar).

AMURAS –Partes da prancha adjacentes à proa.

ALHETAS - Partes da prancha adjacentes à popa.

TRAVÉS – Direção perpendicular ao eixo da prancha.

NAVEGAR COM AMURAS A BB - Diz-se que uma prancha navega com amuras a BB quando tem a parte de trás da retranca para EB. (A mão da frente ou do mastro é a esquerda).

NAVEGAR COM AMURAS A EB - Diz-se que uma prancha navega com amuras a EB quando tem a parte de trás da retranca para BB. (A mão da frente ou do mastro é a direita).

NAVEGAR À BOLINA – Navegar recebendo o vento de uma direção para vante do través.

NAVEGAR COM VENTO LARGO (OU A UM LARGO) – Navegar recebendo o vento de uma direção compreendida entre o través e a alheta.

NAVEGAR À POPA – Navegar recebendo vento de uma direção compreendida entre as alhetas.

ABATIMENTO – Arrastamento lateral da prancha para sotavento devido à ação do vento (ou da corrente). O abatimento faz com que o rumo efetivamente seguido pela prancha não coincida com a 3 direção da proa. O abatimento provocado pelo vento é máximo quando se navega à bolina, pequeno quando se navega com vento largo e mínimo ou nulo quando se navega com vento da popa.

PATILHÃO – Peça que se encaixa numa abertura existente no eixo da prancha chamada.

CAIXA DO PATILHÃO. O patilhão serve principalmente para contrariar o abatimento provocado pelo vento. Navegando à popa, em que não há abatimento, pode-se recolher o patilhão.

QUILHA ou FIN – Peça fixada por baixo da popa da prancha. Serve para ajudar a manter o rumo desejado. Com vento para «planar» também serve para evitar o abatimento.

VIRAR DE BORDO – Orçar até a proa cruzar a linha do vento passando a receber este pelo outro bordo.

CAMBAR – Arribar até a popa cruzar a linha do vento passando a receber este pelo outro bordo.

ESCALA «BEAUFORT» - Escala usada para exprimir a força do vento da qual se indicam os sete primeiros termos:

Força 0 – (Calma) - Ausência total de vento; o fumo sobe na vertical.

-
- Força 1 – (Aragens) - As bandeiras começam a agitar-se.
- Força 2 – (Vento fraco) – Desfraldam-se as bandeiras.
- Força 3 – (Vento bonançoso) – Drapejam as bandeiras.
- Força 4 – (Vento moderado) – Mar com alguns carneiros.
- Força 5 – (Vento fresco) – Mar com muitos carneiros.
- Força 6 – (Vento muito fresco) – Carneiros por toda a parte.

1.4. Técnicas Elementares

LEVANTAR O APARELHO – Estando voltado para o aparelho, coloque os pés de um e outro lado do mastro, equidistantes deste e afastados cerca de 50 cm um do outro. Segure com ambas as mãos o cabo de levantar o aparelho e comece a puxar por ele de uma forma contínua, procurando CONSERVAR SEMPRE O MASTRO PERPENDICULAR À PRANCHA. Note que a resistência ao levantamento vai diminuindo à medida que a água vai sendo despejada da vela. Dê tempo a que a prancha vá rodando até ficar com o vento nas costas. Durante a manobra mantenha o corpo direito e ligeiramente inclinado para trás evitando contrair os músculos dos braços. O levantamento termina quando a parte de trás da retranca sai da água.

ARRANCAR (PÔR A PRANCHA EM MOVIMENTO) – Terminada a operação de levantar o aparelho, continue a segurar o respetivo cabo apenas com a mão de trás e passe a mão da frente por cima daquela, ficando os braços CRUZADOS, de modo a ir agarrar a retranca a cerca de 30 cm do mastro. Com a mão da frente incline o mastro um pouco para vante. Com a mão de trás agarre a retranca a cerca de 60 cm daquela e cace a vela. Simultaneamente desloque-se um pouco no sentido da popa de modo a ficar com o pé da frente encostado ao lado do pé do mastro, na diagonal e o de trás sensivelmente sobre a caixa do patilhão e incline o corpo para trás, mantenha os braços ligeiramente fletidos e o tronco direito, por forma a equilibrar a força da vela.

PARA NÃO CAIR PARA A FRENTE (PARA SOTAVENTO) – Encolha o braço da frente, estenda o braço de trás e incline o corpo para trás, puxando mastro para si. Volte a caçar a vela ... antes de cair para trás!

PARA NÃO CAIR PARA TRÁS (PARA BARLAVENTO) – Estenda o braço da frente e encolha o braço de trás, afastando o mastro de si, reduza a inclinação do corpo.

PARA ORÇAR – Incline o mastro para ré e folgue ligeiramente a vela; à medida em que a prancha vai orçando vá caçando para manter o ângulo desta em relação ao vento.

PARA ARRIBAR – Incline o mastro para vante e cace ligeiramente; para continuar a arribar folgue a vela para manter o ângulo desta em relação ao vento e incline o mastro para o bordo contrário aquele para onde pretende virar.

VIRAR DE BORDO – Vá orçando até ficar aproado à linha do vento. Incline o mastro para ré até a parte de trás da retranca quase tocar na água. Vá rodando com o corpo pela frente do mastro de modo a conservar o equilíbrio. Empurre a retranca para sotavento. Quando a prancha estiver novamente perpendicular à linha do vento volte a arrancar.

CAMBAR – Comece a arribar, primeiro inclinando o mastro para vante, depois folgando progressivamente a vela e inclinando o mastro para vante e para barlavento. Quando tiver a retranca perpendicular ao eixo da prancha pare de folgar. Se necessário incline ainda mais o mastro no sentido oposto ao da retranca para que a prancha continue a rodar. Logo que sentir que já está a receber o vento pelo outro bordo segure com a mão da frente o cabo de levantar o aparelho, junto ao mastro, e largue a mão de trás deixando a retranca rodar livremente. Incline o mastro para o outro bordo, procure apanhar a retranca com a mão de trás e comece a caçar.

1.5. Regras de Segurança

- Não comece a praticar Prancha à Vela sem saber nadar razoavelmente.
- Não pratique Prancha à Vela sem orientação do professor do grupo-equipa .
- Antes de ir para o mar, verifique bem se todo o material da prancha se encontra em bom estado, especialmente o «**cardan**» do pé do mastro (cabo de segurança).
- Use calçado apropriado para evitar magoar-se ou escorregar quando estiver em cima da prancha.

-
- Em princípio, use sempre fato isotérmico para não enregelar se por motivo de qualquer percalço tiver de ficar sobre a prancha durante algum tempo aguardar pela ajuda do professor.
 - Não pratique Prancha à Vela com vento mais forte do que a sua capacidade física e técnica aguentam em segurança.
 - Se, após uma queda, o mastro se separar da prancha, NADE SEM HESITAÇÕES PARA ESTA. Uma vez sobre ela, reme com os braços e vá buscar a vela.
 - Enquanto estiver a andar de Prancha à Vela é prudente conservar-se a barlavento do ponto de partida e a montante do mesmo em relação à corrente se a houver.
 - Se precisar de pedir assistência, ponha-se de pé ou de joelhos sobre a prancha e levante e abaixe repetidamente os dois braços por cima da cabeça.
 - Cumpra as regras do professor do grupo-equipa Prancha à vela.

1.6. Provas de Prancha à Vela

A **Fase Local**: é da responsabilidade de cada CLDE, com a colaboração das Escolas e dos respetivos Coordenadores Técnicos dos Clubes de Desporto Escolar, Professores dos Grupos-equipa da modalidade e outras entidades, ou naqueles, em que forem delegadas competências.

- **Individualmente**: Sem limite de participação escalão etário/género/classe.

1.7. Acompanhamento dos Alunos

Os professores dos grupos/equipa Prancha à Vela que acompanham os alunos, são responsáveis pelo devido enquadramento, orientação e segurança durante a atividade.

Devem identificar os elementos da equipa junto do secretariado da prova local, acompanhar os alunos na preparação da Prancha à Vela e garantir que os mesmos se apresentem devidamente equipados antes da ida para o mar, e acompanhá-los no plano de água com o Barco de Apoio (para grupo de 6 a 8 alunos).

O professor do grupo/equipa deverá comparecer, no mínimo com 4 alunos em cada prova/encontro.

2. SEGURANÇA E APOIO MÉDICO

- a) Todas as competições de Prancha à Vela devem decorrer segundo normas de segurança adequadas, assegurando meios de salvamento que garantam a integridade física dos participantes.
- b) A organização é responsável por assegurar a presença de embarcações de apoio, em número suficiente, que permitam uma pronta assistência aos alunos ao longo de todo o percurso. Deve ser sempre assegurada a presença de pelo menos uma embarcação a motor, a qual poderá ser complementada por outros meios. Na definição dos meios necessários e a sua distribuição ao longo do percurso, deve ter em consideração as características do local, características do plano de água, condições meteorológicas, número e nível técnico dos alunos em prova.
- c) Sempre que possível deve ser assegurada a presença de uma ambulância, ou em alternativa meios que permitam o contacto rápido com os serviços de emergência médica, os quais devem ser previamente informados da realização da prova.
- d) O uso de colete salva-vidas é obrigatório, para todos os atletas, independentemente do nível técnico e/ou categoria.
- e) Todo o aluno que não respeite as diretrizes regulamentares ou divulgadas no programa de prova no que diz respeito à segurança, deverá ser impedido de participar na competição. Se tiver largado, será desclassificado.
- f) Os organizadores não podem ser responsabilizados por acidentes ou danos materiais sempre que se verifique o incumprimento das normas de segurança estabelecidas.

-
- g) Incumbe a todos os Árbitros e Professores acompanhantes, observar se as medidas de segurança estão a ser respeitadas e impedir embarcações ou competidores de largar ou continuar a prova se não satisfizerem os requisitos prescritos no regulamento.

3. CASOS OMISSOS

Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regulamento, de acordo com a fase organizacional (fase local e Circuito Nacional), serão analisados e decididos, respetivamente, pela CLDE, pela CRDE, CNM Vela e pela Direção- Geral da Educação – Divisão do Desporto Escolar.