



INTERNATIONAL 420 CLASS ASSOCIATION DEVELOPMENT PROGRAMME

CLINICA DE ENTRENADORES Y VELERISTAS DE 420 EN PUERTO RICO

**Auspician: Federación de Vela de Puerto Rico y Club Náutico de San Juan
24 al 28 de mayo del 2023**

CONDICIONES GENERALES Y PROGRAMA

INTRODUCCION: La Asociación Internacional de la Clase 420 en colaboración con la Federación de Vela de Puerto Rico, el Club Náutico de San Juan, y la Clase 420 de PUR, invitan a una Clínica de I420 para entrenadores y veleristas del 24 al 28 de mayo del 2023.

LUGAR: Academia de Vela del Club Náutico de San Juan

COORDINADOR: Boris J. Corujo, (787) 447-9676, bjcorujopr@gmail.com

Costos de hospedaje, alimentación:

Cada entrenador y velerista debe cubrir sus gastos de desplazamiento, hospedaje y alimentación.

Costo de inscripción: \$ 125.00 [Para sufragar gastos de combustible, hidratación y almuerzos]

Objetivo de la clínica:

Compartir la mayor cantidad de información en lo técnico, táctico, navegación y de organización, así como información sobre entrenamientos con los entrenadores y navegantes del I420 y se recogerá información importante de los entrenadores locales.

Entrenador Principal MARTIN CLOOS de Argentina



FORMATO Y HORARIO DE LA CLÍNICA:

Día 1 (24 de mayo)

SESIÓN DE LA MAÑANA

- Sesión de Apertura
- Presentación institucional de la Asociación de la Clase 420 Internacional por parte del presidente de la clase, Sr. José Massapina, incluyendo la presentación de las herramientas audiovisuales de desarrollo de la Clase, “420 To The Max”, “Online Book of Exercises”, “420 Tuning Video” y el video promocional de la Clase.
- Introducción y Programa de la clínica
- Preparación de los botes para la práctica
- Viradas y trasluchadas en tierra
- Planificación de la sesión de la tarde

SESIÓN DE LA TARDE

- Sesión en el agua – consideraciones generales
- Práctica de viradas en el agua y trasluchadas
- Retroalimentación- Discusión

Día 2 (25 de mayo)

Sesión de la mañana

- Sesión en tierra– Teoría sobre llevada y el uso de los controles dinámicos
- Planificación sobre la sesión de la tarde

Sesión de la tarde

- Sesión en el agua – consideraciones generales
- Ejercicios de llevada en ceñida y popa
- Sesión de rodeo de boyas (en el agua)
- Retroalimentación - Discusión

Día 3 (26 de mayo)

Sesión de la mañana

- Partidas/Salidas – teorías sobre las técnicas e tácticas de salidas
- Preguntas y discusión
- Planificación sobre la sesión en el agua



Sesión de la tarde

- Ejercicios en el agua sobre salidas, llevada y manejo del barco
- Retroalimentación– Discusión

Día (27 de mayo)

Sesión de la mañana

- Puesta a punto, afinaciones y ajustes del barco
- Tácticas de regata en general
- Planificación sobre la sesión de la tarde

Sesión de la tarde

- Ejercicios en el agua, sobre el manejo y la llevada del barco
- Ejercicios en el agua sobre pasada de boyas
- Ejercicios en el agua sobre táctica

Día 5 (28 de mayo)

Sesión de la mañana

- Sesión en tierra – consideraciones generales
- Preguntas y discusión
- Planificación sobre la sesión de la tarde

Sesión de la tarde

- Ejercicios en el agua sobre la llevada del barco
- Ejercicios en el agua sobre la táctica
- Retroalimentación– Discusión
- Cierre de la clínica con entrega de diplomas a todos los participantes

Notas:

- *El programa de la clínica puede ser cambiado por el Entrenador Principal.*
- *Las sesiones de la mañana empezarán siempre a las 9:30 de la mañana todos los días.*
- *La clínica será impartida en castellano.*

Elegibilidad y Registro

La clínica es abierta a entrenadores y veleristas de todas las clases juveniles y países de todo el continente americano y caribe.

El número máximo de participantes es de 30 entrenadores y 30 veleristas. Se existir más interesados el registro queda a discreción de los organizadores.



Los Atletas de los Clase 420 de PUR y de los Clases y Clubes afiliados a la FVPR tendrán prioridad en las inscripciones, federaciones o asociaciones de clase deberán indicar la prioridad de participación de sus entrenadores y veleristas. Todos los participantes deben ser respaldados por su club o su asociación o federación.

Seguro: Cada entrenador y/o velerista deberá presentar un seguro válido contra accidentes que lo cubra durante la clínica.

Registro:

Entrenadores y navegantes interesados en participar en esta clínica, deberán enviar su formulario a través de la Federación de Vela de Puerto Rico, en o antes del **5 de mayo de 2023** a:

Boris J. Corujo, (787) 447-9676, bjcorujopr@gmail.com

Sylvette Pérez (787) 201-8958, perez.sylvette@gmail.com

Información Adicional:

Sede: Academia de Vela en el Club Náutico de San Juan (CNSJ): La clínica tendrá lugar en las facilidades del Club Náutico de San Juan. Los vuelos deben llegar a través del Aeropuerto Internacional Luis Muñoz Marín, cerca de la Ciudad de San Juan.

Hospedaje: Alrededor de la sede de la clínica, CNSJ, se encuentran varios hoteles y RBnBs.

Nombres y contactos de los hoteles vecinos: (Si es local esta parte no debe de incluirse)

Hotel Sheraton Distrito de Convenciones ...787-993-3500

Hotel Hyatt Place...787-721-3000

Hotel Hyatt House San Juan...787-977-5000

Hotel Courtyard by Marriott San Juan Miramar...787-721-7400

Area de navegación:

Bahía de San Juan/ Canal de San Antonio

Vientos:10 a 20 nudos de dirección E

Temperatura del agua: 80° F, 26 C

Temperatura del aire: 85 ° F/27 °C

Profundidad: 25 pies / 7.62 metros



CONTACTO DEL PRESIDENTE Y REGISTRO DE LA FED SERA ENVIADO A:

I420CA President - José Massapina
Av. Dr. Mateus Teixeira de Azevedo, 76
8800-379 Tavira
PORTUGAL
jose.massapina@marinaalbufeira.com
Fax: + 351 289 510 189
Mobile: + 351 966 909 710



[/420sailing.org](http://420sailing.org)

[/facebook.com/International420ClassAssociation](https://facebook.com/International420ClassAssociation)

[/twitter.com/420Class](https://twitter.com/420Class)

[/youtube.com/Int420Dinghy](https://youtube.com/Int420Dinghy)

