



MÅL		Fortsatt utveckling i kappsegling bland max 40 båtar			
MOMENT					
FART					
Teknik	Kunskap och förståelse för regel 42				
	1. LÄNS				
	a.	Har en bra balans och lutning på båten utan att röra på rodret.			
	b.	Kan i mellan-hårdvind styra i vågorna och jobbar med olika lut i båten			
	c.	Kan segla negativt.			
	d.	Kan grunderna i att segla dynamiskt i vågor med styrning, kropp/båtenslutning och skotning .			
	e.	Behärskar vågteknik - Lova för att hämta fart / falla av med vågen och flytta fram i båten			
	2. Gipp				
	a.	Kan rullgippa			
	b.	Kan gippa i vågor samt gippa i 9 m/s			
	3. KRYSS				
	a.	Kan anpassa hängbanden			
	b.	Kan hålla en bra hängställning på kryss och halvwind - rumpan lyft, benen raka			
	c.	Kan vara aktiv med kroppsplaceringen. Ex flyttar fram/bak i vågor och vindbyar samt in/ut i vindbyar.			
	d.	Kan jobba aktivt i positionen och förflytta sin tyngdpunkt i alla riktningar			
	e.	Kan grundfärdigheterna i att jobba med kroppsplaceringen, skotet och styrningen vid behov i vågor och vindbyar.			
	f.	Kan styra i vågor - Lova uppför och falla av nedför på kryss.			
	g.	Kan segla med plan båt i lätt-, mellan- och hårdvind.			
	h.	Kan skota hem genom att använda båda händerna och utnyttja roderkultsförlängarens längd			
	4. Stagvändning/Rullslag - kropp/styrning/skotning				
	a.	Kan titta ut ur båten och se var du är på väg under hela slaget.			
	b.	Avslutar med plan båt (trycka till lagom mycket efter slaget)			
	c.	360/720-svängar - Kan använda båtens lutning för att hjälpa båten runt i svängarna samt följa med med skotning.			
	5. Starter				
	a.	Kan tajma startlinjen och ha fart när starten går			
	b.	Kan ligga still/Acca - Falla av och ta fart, luta båten & lova+skota, trycka till med kroppen när på rätt kurs.			
	c.	Kan stanna snabbt där du vill i en start när du hittar en lucka			
	d.	Kan backa och ta sig ut ur en lucka i starten			
	6. Rundning Kryss/Läns				
	a.	Kan segla med lovartslut i rundningen			
	b.	Kan snabbt släppa ut på seglet			
	c.	Tar upp centerbordet			
	7. Rundning Läns/Kryss				
	a.	Står på fötterna och skapa lälut			
	b.	Skotar hem			
	c.	Rundar upp och hittar rätt kurs			
	Trim	1. Förstår de grundläggande principerna för aerodynamik, seglets form, tryckcentrum och om flera segel, samverkan mellan dem.			
		2. Förstår och reglerar båtens viktigaste trimfunktioner.			
		3. Förstår varför och kan trimma efter dagens förhållande både på land och på vattnet.			
		4. Förstå telltales både i akterliket och i seglet.			
		5. Kan litsa sitt/sina segel			
		6. Kan aktivt använda skot/ledvagn/kick under segling. Ex i vindbyar och vågor.			
	<b>VÄG</b>				
	Strategi	1. Förstår vad det betyder i seglad sträcka att segla högt istället för lågt.			
		2. Förstår läeffekter av land och att vinden kan vara störd nära land om det blåser där ifrån eller rakt mot land			
		3. Kan se vindbyar både nära och långt bort och aktivt välja att segla till mer vind på alla bogar			
		4. Förstår vindskift och olika vindskiftstyper.			
5. Känner vindskift och kan slå i dem					
6. Förstår kompassens betydelse för att läsa vinden.					
7. Kan med hjälp av kompass läsa vindskift och lägga upp sin strategiska segling efter aktuella vindskiftstyper					
8. Förstår ström och hur den påverkar fasta situationer som start, laylines och rundningar när den är jämn över banan.					
9. Förstår hur strömmen påverkar när den är olika stark på banan och grunderna i varför den är olika stark. Ex olika djup eller smala passager.					
10. Kan bedöma laylines vid vindskift och ström					
11. Kan pricka layline samt hålla sig innanför dessa					
12. Kan göra en egen plan					
13. Har en plan före start och kan genomföra den					
Taktik	1. Kan del 2 i Kappseglingsreglerna				
	a.	Rätt till väg			
	b.	Allmänna begränsningar			
	c.	Vid märken och hinder			
	d.	Andra regler			
	2. Vet varför man går bakom eller väljer att slå för att hålla undan för en båt på kryss				
3. Kan aktivt ge skitvind eller ta sig ur skitvind					
4. Lä-Lovart; Kan tvinga en annan båt att slå genom att segla högt som läbåt					
5. Kan aktivt bestämma hur väja för en annan båt					
6. Känner till (och delvis kunna använda) tumregler som; Segla långa benet först, Sista skiftet är permanent etc.					
	7. START - Att ha en plan				
	a.	Kan ta ett landmärke och använda det i starten			
	b.	Kan välja att starta var som helst på linjen - lovart, lä eller mitten i ett blått startfält om 40-60 båtar			
	c.	Kan ta och försvara en lucka på startlinjen			

	8. PÅ BANAN - Prioriteringar	
	a.	Har en plan innan rundning inför nästa banben
	b.	Kan tá innerplats vid märke
	c.	Kan välja sin väg i och inför rundningar i ett blått fleet på ca 40 båtar
	d.	Kan avgöra underbåge/överbåge vs vägval/konkurrenter.
	e.	Kan använda "Guldregeln " att placera sig mellan märket och konkurrenterna om man leder
	9. Vet hur en protestförhandling genomförs	
	a.	Kan skriva en protest
	b.	Kan beskriva fakta
	c.	Svaranden/Käranden
d.	Genomföra protestförhandling som svaranden och käranden.	
<b>FYSIOLOGI</b>		
	Förstå jolleseglingens fysiska krav	
	1. Energiförsörjningen	
	a.	Syretransport och Hjärtfrekvens
	b.	Förbränning
	c.	Spjälkning
	d.	Kostens och vätskans betydelse
	2. Muskelarbetet	
	a.	Smidighet och Teknik
	b.	Styrka
	c.	Uthållighet
	3. Kan springa 5 km (seglaren bör ha kommit in i puberteten)	
	4. Kan springa 3 km på 15 min – testvärde 45 (3 km på 15 min – testvärde 45)	
	5. Har Grundläggande bålstyrka – tex 5/10 armhävningar, plankan, skalbaggen. bensläpp 1 ben, 5 situps med käpp	
6. Rörlighet – en djup knäböj		
7. Motorik och kroppskontroll – Kunna stå, fot- och knäkontroll		
<b>MENTALT</b>		
	1. Kunskap om sambandet mellan resultat - prestation - känslor	
	2. Succesivt ta mer ansvar för sin segling och träning	
	3. Att ta hand om, hjälpa och respektera varandra i ett lag/träningsgrupp	
	2. Sprintsegling max 10 båtar - direktdömning	
	a.	Kryss-Länsbana/Gaterundningar
	3. Fleetsegling max 40 båtar	
	a.	Kryss-Länsbana/Gaterundningar
	4. Lagkappsegling	

