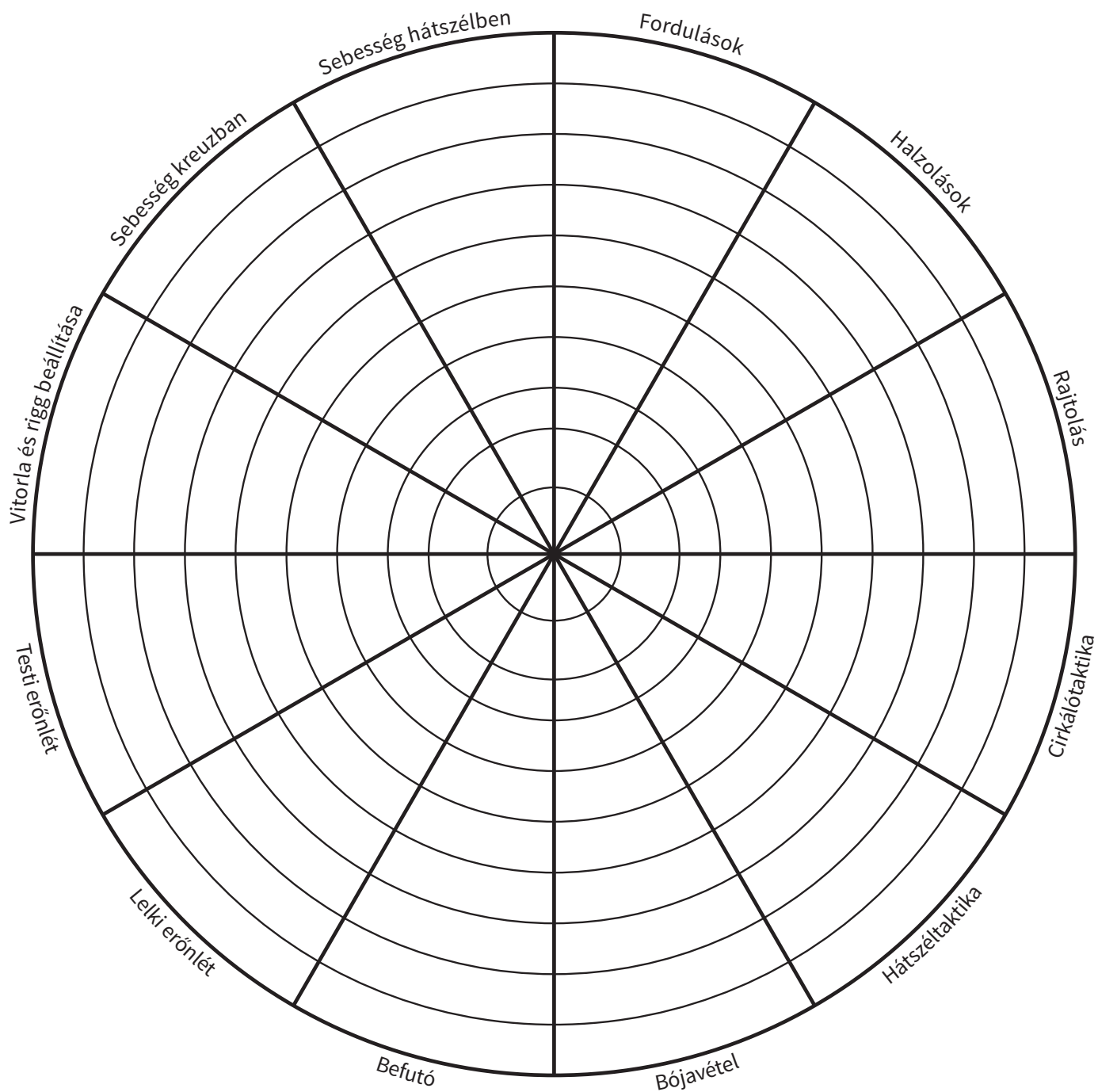


CÉLGRAFIKON



Ezen a célgrafikonon értékelhetjük magunkat a könyvben leírt területeken.

Használhatjuk ehhez az Edzésnaplót és a Futamelemzési lapot is (l. következő két oldal).

Az űrlapok letölthetők a www.sailingbooks.hu-ról, a „Vitorlázunk Optimisttel!” könyvnél a „Csatolt dokumentumok” pontra kattintva.

OPTIMIST EDZÉSNAPLÓ

Csapat		Dátum	
Helyszín	Szélirány	Szél erő	Hullámmérés
Vitorla	Árbócdőlés	Első él feszessége	Alsó él

Edzés és célok

Vitorlázott órák:

Megjegyzések a helyszínről

Megjegyzések a sebességről

Mit csináltam, mit tanultam?

Áttekintés – mi legyen a következő lépés?

FUTAMELEMZÉSI LAP

Feljegyzés száma:	Verseny neve:	Dátum:
Kormányos:	Vitorlaszám:	Hajó neve:
Vitorlagyártó:	Vitorla típusa:	Vitorla kora:

Szélerő (állandó? forgolódó? pöffös?):

Víz (sima? meredek hullámok? hosszú hullámok?):

Hullámok (irány? hatás? használt technika?):

Első él feszesség (hányszor tekertük meg az első szemet átlósan rögzítő madzagot):

Első él forma (konvex? egyenes? konkáv?):

Felső szem – árbóc távolság:	Első szem – árbóc távolság:	Első él – árbóc távolság:
------------------------------	-----------------------------	---------------------------

Alsó él feszesség / alsó él formája:

Árbócdőlés:

Svert (függőleges? előre? hátra? felhúzva? hány cm?):

Kreuz trim (egyenes? lee-be döntve? luvba döntve?):

Egyensúly (lavgierig? leegierig? semleges?):

Sebesség kreuzban:

Sebesség hátszélben:

Különleges problémák:

Válaszok/megjegyzések:

VERSENYFELJEGYZÉSEK

Rajt előtt:	Rajt:
1. kreuz:	Kreuzbója:
Jó megoldások:	Problémák:
Eredmény:	Megjegyzések: