

# Вингфайл



Ваше знакомство с программой обучения начинается в субботу, в день приезда.

Вы знакомитесь с инструктором вашей группы, со спортивными площадками, получаете рекомендации по занятиям в день заезда (йога, скалодром, батутный комплекс, баланс тренажёры).

Возможно первое занятие (на усмотрение инструктора, в зависимости от готовности группы). Вечером все зажигаем на вечеринке, знакомимся с другими группами, танцуем и наслаждаемся летним вечером, а уже на следующий день, с десяти утра начинается ваше обучение.

В программу обучения, кроме профильного спорта входят еще сопутствующие дисциплины: спортивный батутный комплекс, йога, тренажёры и пр., позволяющие быстро освоить выбранные направления, приобрести новые навыки, укрепить физическое состояние и освободить голову от ненужных мыслей.

## Программа на неделю

СБ

Заезд, свободное время, регистрация в группе, знакомство с руководителем направления, тестирование – определение уровня катания, вечеринка.

ВС

Начало обучения, общее знакомство с курсом, далее – по расписанию.

пн-пт

**Теория, практика, самостоятельная отработка элементов, просмотр видеоматериалов, «разбор полетов», мастерклассы от профессиональных инструкторов, выезд на другой спот.**

чт

**«Пробуем новое направление!» (знакомство с другим курсом – это важно для того, чтобы переключить свои навыки на другой спорт).**

пт

**Соревнования в группе, посвящение в серферы, награждение, подведение итогов (присвоение рейтинга каждому ученику), вручение дипломов Академии Водного Спорта.**

сб

**Выезд из отеля**

## Учебная программа

1

**Теория и безопасность.**  
Изучение принципов работы вингфайла.  
Разбор оборудования.  
Правила безопасности

2

**Освоение крыла (винга) на суше и мелководье.**  
Управление вингом на берегу.  
Хождение по воде с вингом (без доски).

3

**Старт и движение без подъема фойла над водой.**  
Старт с колен или стоя.  
Удержание баланса.  
Движение на плоской доске (без подъема фойла).

4

**Первые подъемы на фойле.**  
Постепенное увеличение скорости для взлета фойла.  
Контроль высоты.  
Короткие «всплытия» и возвращение на воду.

5

**Уверенное движение на фойле.**  
Стабильный глисс по прямой.  
Освоение поворотов.  
Управление скоростью.

6

**Смена галса и переходы.**  
Разворот через ветер.  
Контроль крыла при смене галса.  
Уверенное катание в обоих направлениях.

## Теоретические занятия



Как выбрать оборудование



Направление ветра  
и мировые споты



Секреты мастерства



Просмотр видео  
с комментариями  
инструкторов



**43** часа  
обучения  
в неделю!

**18** ч. Обучение  
вингфойлу

**6** ч. Самостоятельная  
практика

**6** ч. Упражнения  
на батуте

**6** ч. Занятия на  
баланс-тренажёрах

**9** ч. Йога