**国家体育总局青岛航海运动学校**

**2016年小帆船初级培训第一期课程表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **上 午9:00-11:30** | **主讲人** | **下 午14:00-16:30** | **主讲人** |
| **第一天** | 8:00报到器材组装、绳结 | 江崇伦 | 游泳测试、靠离码头、正船 | 朱新建 |
| **第二天** | “8”字绕标 | 张 军 | “8”字绕标 | 张 军 |
| **第三天** | 迎、顺风驶 | 江崇伦 | 迎、顺风驶 | 江崇伦 |
| **第四天** | 迎顺风换舷 | 朱新建 | 绕标、换舷 | 朱新建 |
| **第五天** | 三角航线 | 张 军 | 实操测试 | 朱、江、张 |