

Seglare:				Tränare:			Datum:		
<b>Delmoment</b>	1	2	3						
<b>Fart</b>									
Teknik				Kunna sitta rätt i båten, fram och på sidan samt skota för rätt segelsätt					
Trim				Kunna skota in till hörnet på kryssen					
Materiel				Ha en optimist som lever upp till klassreglerna (One design)					
Koncentration				Koncentrera sig ett träningsrace					
<b>Lättvind</b>									
Kryss				Skota till hörnet, sitta långt fram i båten, kolla i seglet och tell-tales					
Halvvind				Sitta på kanten, ta upp centerbordet och justera skotningen/seglet					
Läns				Sitta på kanten, försöka luta båten och ta upp centerborder					
<b>Mellanvind</b>									
Kryss				Skota till hörnet, sitta på kanten, hålla rorkulten rätt och kolla i seglet / tell-tales					
Halvvind				Sitta på kanten ta upp centerbordet och justera skotningen / seglet					
Läns				Sitta på kanten och ta upp centerborder					
<b>Hårdvind</b>									
Kryss				6m/s < Sitta på kanten, ha fötterna i hängbanden och hålla rorkulten rätt					
Halvvind				Sitta på kanten, fötterna i hängbanden och ta upp centerbordet					
Läns				Upp med centerborderet, sitta på kanten och ha slörskotat					
Kappsejsa				Ösa ur båten på rätt sätt och fortsätta segla efteråt					
<b>Väg</b>									
Strategi före start				Förstå banan man ska segla					
Strategi start - mål				Att förstå var vinden kommer ifrån och vilket segelsätt man då seglar					
<b>Taktik</b>									
Starter				Vara på linjen och förstå att man ska ligga still en stund					
Kryss				Göra några slag på kryssen, ej enbart segla på kanten (skitvind)					
Läns				Undvik stora klungor					
Halvvind				Segla rakt mot nästa märke					
Rundningar				Runda så nära märket som möjligt, ej utanför zonen					
Regler				Regel 10, 11, 12, 13, 14, 31, 42					
<b>Ambition/mål</b>									
Disciplin				Ej störa de andra seglarna i gruppen på samlingarna					
Egenträning / tävling				Kappsegla utanför klubben					
<b>Övrigt</b>									