



Formule C – Vereenvoudigde Regels voor Wedstrijdzeilen

Als onderdeel van het CBA Competentiemodel voor beginnende wedstrijdzeilers en surfers

Bij Formule C gebruiken we een eenvoudige set wedstrijdregels. Zo blijft het veilig, eerlijk en overzichtelijk voor iedereen op het water. We gebruiken alleen de belangrijkste regels, zodat sporters ze snel kunnen onthouden en direct kunnen toepassen tijdens trainingen en wedstrijden.

De 6 basisregels

1. **Niet botsen** – Voorkom altijd een aanvaring. Veiligheid gaat voor alles. (RvW 14)
2. **Stuurboord wijkt** – De boot over stuurboord wijkt voor de boot over bakboord. (RvW 10)
3. **Loef wijkt voor lij** – Over dezelfde boeg wijkt de loefwaartse boot voor de lijwaartse boot. (RvW 11)
4. **Van achteren? Dan wijken** – Over dezelfde boeg wijkt de boot die van achteren komt voor de voorliggende boot. (RvW 12)
5. **Tijdens overstag gaan vrij blijven** – De boot die overstag gaat, blijft vrij van andere boten totdat de manoeuvre klaar is. (RvW 13)
6. **Ruimte bij boeien** – Bij de zij- en onderboei geeft de buitenste boot ruimte aan de binnenste boot. (RvW 18)

Overtredingen en correcties

- Bij een overtreding, een te vroege start of het raken van een boei draait de sporter één rondje.
- Een sporter kan dit uit zichzelf doen of op aanwijzing van een speleider.
- Wanneer een boei niet goed wordt gerond, vaart de deelnemer terug om de fout te herstellen.
- Een speleider mag een sporter een boei laten overslaan om de groep compact en overzichtelijk te houden.

Praktische tip voor trainers

Gebruik tijdens de uitleg eenvoudige tekeningen of gekleurde pionnen om situaties tussen stuurboord/bakboord, loef/lij en boeiruimte zichtbaar te maken. Herhaling en herkenbare voorbeelden helpen beginnende wedstrijdzeilers het snelst.

CBA Competentiemodel – Formule C

