

SPIS ROZDZIAŁÓW

	Str.
<i>Wstęp</i>	3
<i>Rozdział I</i> — Wiadomości ogólne	9
<i>Rozdział II</i> — Podstawowe wiadomości z teorii żeglowania	46
<i>Rozdział III</i> — Technika regat żeglarskich	91
<i>Rozdział IV</i> — Przepisy regatowe	120
<i>Rozdział V</i> — Taktyka regatowa	160
<i>Rozdział VI</i> — Trening regatowy	194
<i>Rozdział VII</i> — Wiadomości o jachtach żaglowych	214
<i>Rozdział VIII</i> — Prace bosmańskie, konserwacyjne, remontowe i roboty linowe	230
<i>Rozdział IX</i> — Wyszkolenie ogólnosportowe	248
<i>Rozdział X</i> — Klasyfikacja zawodników regatowych	251
<i>Rozdział XI</i> — Wskazówki o odbywaniu stażu	256
<i>Zakończenie</i>	260

