



Federazione Italiana Vela
V ZONA

Prot. 184 del 13/05/2014

Ai Presidenti e Consiglieri alla Vela
dei Circoli Affiliati
Circolo del Remo e della Vela Italia
Circolo Nautico Posillipo
Club Velico Salernitano

Agli Allenatori
Ludovica Falco
Stefan Buchberger
Roberto Argenzio

LORO INDIRIZZI MAIL

p.c.
Ai Componenti il Comitato V zona FIV
Al Delegato Zonale Optimist
Al Caposezione Udr
Alla Federazione Italiana Vela

loro indirizzi e-mail

**OGGETTO: Allenamento Squadre Optimist
Napoli 17 – 18 Maggio 2014 sede della Lega Navale Italiana
CONVOCAZIONE SQUADRE DI CIRCOLO**

In attuazione del programma raduni giovanili della V Zona, si conferma il terzo appuntamento per la classe Optimist previsto a Napoli, presso la sede della Lega Navale Italiana al Molosiglio, nei giorni 17-18 maggio p.v.

Si tratta di un allenamento rivolto alle squadre partecipanti alla I Selezione Zonale a Squadre tenute presso il Circolo Nautico Posillipo lo scorso 16 marzo.

Pertanto, la partecipazione è rivolta alle seguenti squadre:

C.N.Posillipo 1

Varini Filippo 7773

Quarra Carlo 7770

Scotto di Vettimo Paolo 7266

Jandoli Emanuela 7233

Orofino Pietro 7



COMITATO V ZONA F.I.V. – CAMPANIA

C.N. Posillipo 2

Autiero Maria Francesca 8049
Viola Tommaso 8446
Figlia di Granara Federico 8226
Falco Gaia 7918

C.R.V.Italia

Brunese Vittorio 7603
Longo Maria Chiara 8264
Pacella Guido 7454
Raganati Giorgia 7371

Cub Velico Salernitano

Pellegrino Francesco 7990
Coppola Lucia 8073
Avallone Antonio 7989
Ardimento Flavio 7988
Spaziante Giovanni 7987

Nell'elenco sopra riportato si è tenuto conto dell'indisponibilità della squadra della Lega Navale Italiana di Napoli, in testa alla classifica delle selezioni zonali, impegnata in pari data al Trofeo Rizzotti di Venezia.

Per la partecipazione all'allenamento è richiesta la propria imbarcazione, l'abbigliamento per le uscite in mare e quello per la preparazione atletica a secco, nonché materiale per prendere appunti. Il programma di dettaglio dell'allenamento sarà illustrato all'atto della registrazione dei timonieri, mentre si riportano di seguito le fasce orarie di impegno dei partecipanti:

SABATO 17 MAGGIO

14,00 teoria e briefing di preparazione all'allenamento in mare:

 regate a squadre

14,30 esercizi in mare:

 esercizi sulle partenze, regate corte a bastone; test di valutazione partenze

17,30 commento del lavoro svolto in mare

18,30 fine lavori

DOMENICA 18 MAGGIO

10,00 le regole delle regate a squadre

11,00 teoria e briefing di preparazione all'allenamento in mare: regate a squadre

11,30 esercizi in mare:riscaldamento con virate, strambate e giri di boa; regate a squadre

16,00 commento del lavoro svolto in mare

17,00 fine lavori

L'allenamento sarà coordinato dall' Istruttore Roberto Argenzio coadiuvato da Ludovica Falco (CRVI) e Giuseppe Falanga (LNI NA) e con la partecipazione dei tirocinanti allievi istruttori Riccardo Petroli e Carmine Melillo.

Il Comitato di Zona per il tramite del Circolo ospitante garantirà il vitto ai timonieri partecipanti nella giornata di domenica.

Per qualsiasi altra informazione è possibile contattare il Direttore di Zona Marco Scotto 3358167549 o in alternativa il Coordinatore Tecnico Gestionale Ciro Luongo 3332289229.

I Circoli in indirizzo sono tenuti a segnalare eventuali assenze dei propri atleti: assenze ingiustificate comporteranno l'esclusione dalle convocazioni dei successivi raduni del programma 2014.

Cordiali Saluti

Il Direttore di Zona per l'Attività Sportiva
f.to Marco Scotto

Il Coordinatore Tecnico Zonale
f.to Ciro Luongo

Il Presidente del Comitato V Zona
Francesco Lo Schiavo

