



Federazione Italiana Vela
V ZONA

Prot. 311 del 19/08/2014

Ai Presidenti e Consiglieri alla Vela
dei Circoli Affiliati
Reale Yacht Club Canottieri Savoia
LNI di Napoli
LNI di Castellammare di Stabia
Club Velico Salernitano
Loro Indirizzi Mail

p.c.
Agli Istruttori
Salvatore Ercolano
Francesco Forestieri
Francesco Torre
Cristiano Panada
Ai Componenti il Comitato V zona FIV
Al Coordinatore Tecnico Zonale
loro indirizzi e-mail

**OGGETTO: Raduno atleti Laser 4.7 e Radial selezionati per Campionati Giovanili
Napoli 25-28 agosto sede del Circolo del Remo e della Vela Italia
CONVOCAZIONE ATLETI**

Nell'ambito del programma raduni giovanili, si comunica che nei giorni 25-26-27 e 28 agosto p.v., è previsto a Napoli presso la sede del Circolo del Remo e della Vela Italia, il quarto appuntamento dedicato ai timonieri Laser 4.7 e Radial ammessi al prossimo Campionato Nazionale Giovanile. Al raduno potranno partecipare anche i componenti della squadra zonale, non ammessi al Campionato, previa comunicazione alla Zona.

Per la partecipazione al raduno, 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 del raduno sarà illustrato all'atto della registrazione dei timonieri, mentre si riportano di seguito le fasce orarie di impegno dei partecipanti:

LUNEDI' 25 e MARTEDI' 26 AGOSTO

11,30 teoria e briefing di preparazione all'allenamento in mare:
esercitazioni sulle andature di bolina e poppa, brevi regate a bastone



COMITATO V ZONA F.I.V. – CAMPANIA

12,00 esercizi in mare:
 esercitazione sulle andature, regate corte a bastone

17,30 relazione sul lavoro svolto in mare

18,00 fine lavori

MERCOLEDI' 27 e GIOVEDI' 28 AGOSTO

11,30 teoria e briefing di preparazione all'allenamento in mare:
 esercitazioni sulle andature di bolina e poppa, regate

12,00 esercizi in mare:
 esercitazioni sulle andature di bolina e poppa, regate sul percorso di classe

17,30 relazione sul lavoro svolto in mare

18,00 fine lavori

Il raduno intende fornire una preparazione mirata in vista delle regate valide per i Campionati italiani U 16 e U19 e verterà prevalentemente sulle fasi principali della regata, ed in particolare sulle partenze e sulla conduzione della regata, cercando tuttavia di dare alcuni suggerimenti anche finalizzati al miglioramento del passo.

Nei primi due giorni si alterneranno prove di partenza e regate su circuito a bastone. Al rientro verranno analizzati filmati video per poter approfondire elementi di tattica e strategia nelle andature di bolina e di poppa. Per quanto riguarda la bolina verrà data grande attenzione alla fase del post-partenza e dell'avvicinamento alla boa. Per quanto riguarda l'andatura di poppa si lavorerà molto sul passo e sull'avvicinamento alla boa, con la consueta attenzione alle problematiche inerenti l'applicazione della regola 42.

Negli ultimi due giorni verrà posizionato il percorso a quadrilatero di classe al fine di poter affiancare al lavoro svolto sulla bolina e sulla poppa un'analisi delle problematiche inerenti i lati di lato.

Come nei precedenti raduni, le attività previste in acqua saranno affiancate da brevi esercizi di riscaldamento muscolare oltre ai consueti momenti di briefing e debriefing.

Il raduno rientra nel programma giovanile predisposto dal C.T.Z. **Ciro Luongo** ed approvato dalla Zona che per l'occasione ha nominato uno staff di Istruttori costituito da: **Salvatore Ercolano (LNI CS)** coordinatore logistico e **Francesco Forestieri (CVSa)**.

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

continuazione protocollo N 311 del 19.08.2014

I Circoli di appartenenza dei timonieri convocati sono tenuti a segnalare eventuali assenze dei propri atleti entro il 23/08/2014: assenze ingiustificate comporteranno la fuoriuscita dell'atleta dalla squadra zonale e dalle attività zonali.

In termini di logistica del raduno, il Circolo del Remo e della Vela Italia ha gentilmente messo a disposizione la propria sede e quindi di concerto con il Coordinatore Salvatore Ercolano, all'arrivo delle imbarcazioni, sarà opportuno coordinarsi per l'ingresso ed il deposito delle stesse sulle banchine dedicate.

Cordiali Saluti

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

Il Presidente del Comitato V Zona
Francesco Lo Schiavo

