



Federazione Italiana Vela

Comitato Il zona

Agli indirizzi

Presidente
Direttore Sportivo
Istruttore Responsabile
Atleti in elenco / loro circoli

Comunicazione per

RADUNO ZONALE TAVOLE A VELA TECHNO 293

Carissimi,

desidero, con La presente, comunicarvi che nei giorni di **sabato 29 aprile, domenica 30 aprile e lunedì 1 maggio** prossimi si terrà il primo raduno zonale dedicato alla classe tavole a leva Techno 293 .

Il raduno rientra nel programma zonale di sviluppo delle classi giovanili e prevede la convocazione di tutti gli atleti che abbiano partecipato all'attività zonale e nazionale durante l'anno precedente e di coloro che si apprestano ad iniziare l'attività agonistica.

Il raduno è considerato di " osservazione " degli atleti per successive convocazioni per attività zonali e regate.

Gli atleti convocati saranno seguiti dal tecnico federale **SULI ROMANELLI**

L'evento sarà organizzato a Livorno presso il **CENTROWINDSURFSUP3PONTI**
La Quota di partecipazione è di : **Euro 30 per atleta** e comprende l'iscrizione al raduno.

Gli atleti partecipanti si dovranno presentare al raduno come da programma allegato con al seguito la loro attrezzatura e tutto l'occorrente per l'attività a terra ed in acqua.
E'obbligatorio inoltre che i partecipanti minori abbiano con se il modulo di affido compilato in tutte le sue parti.

E gradita anche la partecipazione del tecnico di circolo .

Tutti gli interessati sono pregati di contattare direttamente il tecnico di riferimento (3291491260) oppure di inviare comunicazione a info@windsurflivorno.it.

Il Club organizzatore comunica che il 10% dell'iscrizione andrà alla fondazione Rava

IL DIRETTORE SPORTIVO
MASSIMO SEGNINI

Programma Raduno Tavole T293 29-30 aprile 1 maggio

Centro windsurfsup3 Ponti Livorno

1° Giornata (sabato 29 aprile)

- 8:00 Briefing istruttori
- 9:00 /10:00 Registrazione atleti quota di iscrizione 35€ (comprendente merenda a fine giornata e Grigliata di domenica 30 aprile)
- 10:30 Presentazione del programma e conoscenza del gruppo di Lavoro;
- 11:00 Teoria: Presentazione delle caratteristiche della tavola T293, a seguire Briefing sul lavoro da svolgere in acqua.
- 12:00 Pranzo
- 12:30 Montaggio e preparazione attrezzature.
- 13:30 Riscaldamento generale e attivazione generale del corpo prima di entrare in acqua a seconda delle condizioni meteo.
- 14:00 Presentazione obiettivo di allenamento e uscita
- 17:00 Termine attività in acqua, ricovero attrezzature e merenda offerta dal Centro
- 17:45 Debriefing in aula
- 18:30 chiusura giornata
- 20:30 Cena presso locale convenzionato

2° Giornata (domenica 30 aprile)

- 8:00 Ritrovo allenatori
 - 8:30 Inizio attività allenamento a secco, (l'importanza del risveglio muscolare)
 - 9:30 Pausa (spuntino)
 - 9:45 Preparazione delle attrezzature
 - 10:30 Briefing obiettivo della 1° uscita giornaliera
 - 11:00 Entrata in acqua
 - 12:30 Rientro
 - 13:00 Pausa spuntino
 - 13:30 Briefing obiettivo della 2° uscita giornaliera
 - 14:00 Uscita in mare
 - 16:30 Rientro e ricovero attrezzature a seguire merenda offerta dal Centro.
 - 17:30 Possibilità di Visitare Accademia Navale
 - 20:30 Cena con tutti i ragazzi del raduno
-

3° Giornata (lunedì 1 maggio)

- 9:00 Ritrovo istruttori
- 9:30 Inizio attività preparazione attrezzature
- 10:30 Uscita
- 12:00 Rientro
- 12.30 Pausa (spuntino)
- 13:30 Inizio attività con giochi in acqua (windsur/sup/ surf/)
- 16:00 Termine attività

- 17:00 Trasferimento presso Accademia Navale per cerimonia di chiusura Settimana velica Internazionale Accademia Navale di Livorno (per chi viene da lontano non essendoci premiazioni è libero di andare) Per gli atleti locali NO
- Saluti e chiusura raduno

IMPORTANTE

Questo è un programma di massima per avere una linea da seguire, essendo un raduno di ragazzi di varie età, lo staff del Centro potrà modificare il programma in base alle condizioni del gruppo e delle previsioni meteo.

Vi aspettiamo OVO TEAM YEAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA