



FRAGLIA VELA MALCESINE

*Circolo fondato nel 1947*

FIV CONI

FRAGLIA DELLA VELA DI MALCESINE ASD  
Centro Velico "Simone Lombardi"  
Via Gardesana, 205  
I - 37018 Malcesine VR  
Tel. e Fax + 39 045 6570439  
Tel. +39 045 6583903

Sede legale: viale Roma,38, 37018 Malcesine VR  
cod.fisc 81003160231, p.iva 01595750231

[www.fragliavela.org](http://www.fragliavela.org)  
[race@fragliavela.org](mailto:race@fragliavela.org)

## APPENDICE B - SQUADRA AGONISTICA TECHNO 293 2018

La Squadra Agonistica Techno 293 è composta dal Gruppo Agonistico CH3, CH4, Esordienti, Under 13, Under 15, Under 17, PLUS.

La quota attività per la Squadra Agonistica Techno 293 è fissata per la stagione 2018 in Euro 830 oltre la quota sociale Euro 70.

L'attività in acqua è garantita 01 febbraio al 15 novembre.

### 1. Documenti

Gli allenatori custodiranno i seguenti documenti degli Atleti:

- Tessera FIV;
- Tessera di Classe;
- Copia Documento di Identità e Codice Fiscale dell'atleta e dei genitori.

### 2. Iscrizioni alle regate

L'allenatore provvederà alle pre-iscrizioni degli atleti convocati per le regate e si occuperà direttamente delle procedure. Le quote di iscrizione saranno richieste prima della partenza.

In casi eccezionali in cui la registrazione online è legata al pagamento con carta di credito potrebbe venir richiesto al genitore di provvedere direttamente all'iscrizione online del proprio figlio.

### 3. Carico/scarico imbarcazioni

Le imbarcazioni, salvo diverse disposizioni dell'allenatore saranno caricate e scaricate in autonomia dai ragazzi, con il supporto dell'allenatore, per rendere responsabili i ragazzi verso le loro attrezzature e per favorire la coesione e collaborazione della squadra.

### 4. Furgone e mezzi di trasporto FVM

Quando previsto dalla programmazione gli atleti dovranno preferibilmente viaggiare tutti insieme in furgone, sia durante il viaggio d'andata sia per il rientro, l'obiettivo è quello di creare coesione e coinvolgimento nel squadra.

Le cinture di sicurezza vanno allacciate.

Il furgone deve essere trattato con la massima cura.

Salvo eccezioni stabilite dall'allenatore in furgone non si mangia.

Ognuno è responsabile di svuotare il furgone dai propri rifiuti.

È vietato viaggiare bagnati in furgone.

Quando ci si cambia dopo la regata è obbligatorio riporre gli indumenti bagnati in uno o più sacchetti di plastica in modo da non bagnare i sedili riponendo i sacchetti nel bagagliaio.

### 5. Comportamento

L'allenatore monitorerà per ciascun atleta il rispetto delle regole, l'educazione, l'impegno, la costanza, la puntualità. Questi elementi costituiranno la base per le convocazioni in regata.

L'obiettivo è quello di formare una squadra dove ciascun elemento si rispetti e si aiuti reciprocamente nei momenti di bisogno, deve essere chiaro che una squadra forte ed unita è il miglior sistema per creare prima di tutto degli atleti forti e delle persone educate.

## **6. Preparazione Fisica**

La preparazione fisica a secco è fondamentale nel percorso sportivo dei ragazzi.

L'attività motoria determina un miglioramento veloce e indispensabile per lo sviluppo ed il rafforzamento degli schemi motori di base.

A completamento del programma sportivo verrà proposto un percorso parallelo di allenamento tenendo in particolare considerazione l'aspetto preventivo (prevenzione degli infortuni), correttivo e di crescita dei ragazzi.

## **7. Alimentazione**

L'alimentazione è un fattore determinante nella prestazione dei giovani ed è essenziale per assicurare un regolare accrescimento, fisico e mentale.

In accordo con le famiglie sarà importante per i ragazzi acquisire consapevolezza dei propri comportamenti alimentari abituandosi a rispettare corrette abitudini alimentari.

Allenatori:

Giorgia Brizio

email: [gionlly@hotmail.com](mailto:gionlly@hotmail.com)

tel: +39 393 8758206