



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 A - SQUADRA AGONISTICA OPTIMIST 2020

La Squadra Agonistica Optimist è composta dal Gruppo Agonistico e dal Gruppo Vela.

Gli allenatori decidono con quale gruppo gli atleti si allenano sulla base delle capacità, delle competenze, dell'impegno e delle presenze.

La quota attività per la Squadra Agonistica Optimist è fissata per la stagione 2020 in Euro 830 oltre la quota sociale di Euro 70.

L'attività in acqua si svolgerà per il Gruppo Agonistico dall'1 febbraio all'8 dicembre, e per il Gruppo Vela dal 7 marzo al 29 novembre.

### 1. Documenti:

Gli allenatori custodiranno i seguenti documenti degli Atleti:

- Certificato di Stazza imbarcazione e vele;
- Tessera di Classe;
- Assicurazione imbarcazione;
- Copia Documento di Identità e Codice Fiscale dell'atleta e dei genitori.

### 2. Iscrizioni alle regate

Gli allenatori provvederanno alle iscrizioni degli atleti convocati per le regate e si occuperanno direttamente delle procedure di registrazione on-line e in loco, e al pagamento della quota d'iscrizione.

A discrezione dell'allenatore e comunque come da comunicazione nella convocazione le quote d'iscrizione potranno essere richieste prima della partenza o anticipate dalla Fraglia mezzo bonifico. A questo scopo, la segreteria richiederà prima dell'inizio dell'anno un anticipo, per far fronte almeno parzialmente ai pagamenti delle quote iscrizione a mezzo bonifico. Alla fine dell'anno la segreteria chiederà il conguaglio, inviando il dettaglio delle spese sostenute.

In casi eccezionali in cui la registrazione on-line è legata al pagamento con carta di credito potrebbe venir richiesto al genitore di provvedere direttamente all'iscrizione 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; questo al fine di rendere responsabili i ragazzi verso le loro attrezzature e favorire la coesione e collaborazione della squadra.

Ogni ragazzo dovrebbe in autonomia riuscire a:

- legare al meglio i teli ed assicurare quanto possa pendere dalla barca;
- legare la scotta;
- assicurare le sassole;
- assicurare la cima di traino e assicurarsi che sia ben riposta;
- assicurare la pagaia.

Ogni ragazzo dovrà accertarsi che la propria barca sia legata, l'allenatore si occuperà di mettere in tensione le cinghie e bloccarle con il nodo di sicura.

Ogni ragazzo dovrà predisporre il proprio carrellino per il carico, e accertarsi che tutte le componenti siano etichettate con il nome del proprietario e facilmente individuabili; l'allenatore ne completerà comunque la legatura a bordo del carrello. Le alberature e le vele dovranno essere ben riposte nei tubi avendo cura che non si possano rovinare durante il viaggio, l'allenatore controllerà la loro chiusura.

Non é permesso a nessuno di allontanarsi fino a quando il carico non sarà completato o fino a quando l'allenatore darà disposizioni diverse.

Non si mangia durante le operazioni di carico.

Qualora qualcuno sia assente in una di queste occasioni è tenuto a informare l'allenatore ed eventualmente preoccuparsi di delegare un compagno.

#### **4. Furgone e mezzi di trasporto FVM.**

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

Durante il viaggio si deve mantenere un comportamento educato senza continui cambiamenti di posto, urla o altro che possa distrarre il conducente alla guida.

Le cinture di sicurezza vanno allacciate sempre.

Il furgone deve essere trattato con la massima cura.

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

L'acqua è l'unica bevanda consentita, durante i viaggi non sono ammessi bibite o succhi vari.

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. Squadra**

È possibile che in regata ci siano fasi d'attesa a terra; in queste occasioni la squadra dovrà rimanere unita e concentrata sull'attività. Nessuno dovrà allontanarsi senza che ne sia informato l'allenatore.

È importante che le famiglie, se presenti, rispettino questi momenti, lasciando che i ragazzi risolvano in maniera autonoma e con il supporto dell'allenatore eventuali momenti di emotività legati all'attesa o alla tensione della regata.

#### **6. Regate Locali**

I ragazzi sono autorizzati a tornare a casa con i genitori quando l'allenatore ne dà espressa comunicazione.

Di regola avverrà normalmente dopo il cosiddetto "tempo limite per le proteste".

I ragazzi prima di partire dovranno accertarsi su quale sia l'orario di ritrovo per il giorno successivo.

#### **7. Comportamento**

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

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

#### **8. Preparazione Fisica**

La preparazione atletica è fondamentale nel percorso sportivo dei ragazzi.

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

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

#### **9. Alimentazione**

L'alimentazione è un fattore importante nella prestazione dei giovani atleti, 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, sviluppando abitudini corrette e salutari.

Allenatori:

Ylena Carcasole

e- mail: ylena470@hotmail.com

tel: +39 349 8730835

Nicole Galazzini

e- mail: nicole.galazzini94@gmail.com

tel: +39 348 6051721

Gabriele Ghirotti

e- mail: gabriele\_ghirotti@yahoo.it

tel: +39 347 4135332