



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 TECHNO293 2020

La Squadra Agonistica Techno293 è composta dal Gruppo Agonistico CH3, CH4, Esordienti, Under 13, Under 15, Under 17, PLUS.

La quota attività per la Squadra Agonistica Techno293 è fissata per la stagione 2020 in Euro 830 oltre la quota sociale, di Euro 70.

L'attività in acqua inizia il 15 febbraio e termina il 1 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
- Eventuale copia Assicurazione Capofamiglia.

### 2. Iscrizioni alle regate

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

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 on-line 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 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. 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.

#### **6. 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.

#### **7. 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:

Giorgia Brizio

e-mail: gionlly@hotmail.com

tel: +39 393 8758206

Federico Benamati

e-mail: fede6469@gmail.com

tel: +39 3296650995