



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 2024

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 del livello tecnico, dell'autonomia a terra e in acqua, dell'impegno e delle presenze.

La quota attività per la Squadra Agonistica Optimist è fissata per la stagione 2024 in Euro 1.000.

Il tesseramento all'Associazione Classe Optimist (AICO) ha i seguenti costi: Euro 60 per i nati dal 2009 al 2014, ai quali vanno sommati Euro 40 di assicurazione RC ITAS; Euro 20 per i nati dal 2015 al 2018, ai quali vanno sommati Euro 40 di assicurazione RC ITAS.

Gli Atleti possono partecipare alle attività se in regola con il tesseramento FIV, tesseramento AICO e la visita medica. La Segreteria provvederà al tesseramento FIV dopo che gli atleti avranno aderito all'attività e saldato la prima rata della quota annuale. I genitori provvedono al tesseramento AICO, comprensivo di polizza ITAS. I genitori sono responsabili di verificare la scadenza della visita medica.

L'attività in acqua si svolgerà per il Gruppo Agonistico da gennaio a dicembre, e per il Gruppo Vela da aprile a ottobre.

### 1. Documenti

Gli allenatori custodiscono i seguenti documenti degli Atleti:

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

### 2. Allenamenti

Nel rispetto dei compagni di squadra, degli allenatori e della Fraglia, è richiesta la frequenza degli allenamenti e l'impegno durante gli stessi. L'allenatore tiene un diario dell'attività svolta per ogni uscita, dove annota anche le presenze e le assenze. Questi elementi costituiranno la base per le convocazioni in regata.

### 3. Iscrizioni alle regate

I genitori provvedono alle iscrizioni degli atleti convocati alle regate e si occupano direttamente delle procedure di registrazione on-line e al pagamento della quota d'iscrizione. Gli allenatori si occupano del perfezionamento delle iscrizioni in loco.

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

Quando previsto dalla programmazione gli atleti devono preferibilmente viaggiare insieme in furgone, all'andata e al ritorno; questo al fine di creare coesione e coinvolgimento nella squadra.

Durante il viaggio si deve mantenere un comportamento educato e corretto, evitando comportamenti che possano distrarre il conducente alla guida.

I ragazzi per i quali il Codice Stradale prevede l'uso del seggiolino o dell'alzatina devono averlo ogni volta che salgono sul furgone. Le cinture di sicurezza vanno sempre allacciate.

Il furgone deve essere trattato con la massima cura. È vietato viaggiare bagnati in furgone e/o lasciare indumenti bagnati sparsi nel furgone. Salvo eccezioni stabilite dall'allenatore, in furgone non si mangia. L'acqua è l'unica bevanda consentita. Ognuno è responsabile di svuotare il furgone dai propri rifiuti. Al termine di ogni viaggio, il furgone va riordinato e pulito.

### 5. Carico/scarico imbarcazioni

Le imbarcazioni, salvo diverse disposizioni dell'allenatore, sono 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 Atleta deve accertarsi che la propria barca sia legata, che ogni attrezzatura al suo interno sia debitamente assicurata. Ogni ragazzo deve smontare il proprio carrellino alaggio e caricarlo sul carrello stradale. Deve infine riporre le alberature e la vela nei tubi. L'allenatore verifica il carico delle barche e mette in tensione le cinghie, lega i carrellini e verifica che i tubi siano chiusi.

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

Qualora qualcuno non possa essere presente alle operazioni di carico è tenuto ad informare l'allenatore e a concordare con lui una diversa organizzazione.

## **6. Squadra**

É 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.

É 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.

Per quanto riguarda le regate locali, i ragazzi sono autorizzati a tornare a casa con i genitori quando l'allenatore ne dà espressa comunicazione. Questo avviene normalmente dopo il cosiddetto "tempo limite per le proteste".

## **7. Utilizzo del container**

É responsabilità degli atleti tenere in ordine e pulito lo spazio interno del container, e mantenerne il decoro.

Le attrezzature dovranno essere riposte con cura negli spazi indicati dall'allenatore.

## **8. Preparazione Fisica**

La preparazione atletica è fondamentale nel percorso sportivo dei ragazzi.

FVM organizza un percorso parallelo di allenamento tenendo in particolare considerazione l'aspetto preventivo (prevenzione degli infortuni), correttivo e di crescita dei ragazzi, con l'obiettivo di favorire il loro corretto sviluppo motorio, indispensabile per la loro salute e per il loro rendimento sportivo.

## **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.

## **10. Telefoni cellulari e tablet**

Quando i ragazzi sono in Fraglia per le sessioni di allenamento e quando sono in trasferta, è fatto loro divieto di utilizzare telefoni cellulari e tablet, tranne in caso di necessità.

Quando l'attività si svolge in Fraglia, se lo ritengono opportuno, gli allenatori possono chiedere agli atleti di depositare i dispositivi in segreteria, in una scatola apposita.

Durante le trasferte, gli allenatori hanno facoltà di ritirare i dispositivi in tutti i casi in cui lo ritengono opportuno e necessario. Di prassi, i dispositivi vengono consegnati ai ragazzi per chiamare casa al mattino e prima di andare a dormire.

In ogni caso è sempre vietato postare foto/video su social network o app (facebook, instagram, tiktok e similari) senza il consenso degli allenatori.

## **11. Comportamento**

L'allenatore monitora 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.

### Allenatore:

Nicole Galazzini

e- mail: nicole.galazzini94@gmail.com

tel: +39 3486051721

Direttore Tecnico:

Ylena Carcasole

e- mail: ylena470@hotmail.com

tel: +39 3498730835

Preparatore atletico:

Suad Vejselovski

e-mail: vejselovski@gmail.com

tel: +39 3408362238