



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 C - SQUADRA AGONISTICA iQFOIL 2024

La Squadra Agonistica iQfoil è composta dal Gruppo 1 e dal Gruppo 2. 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 iQFOIL è fissata per la stagione 2024 in 1.200 euro.

La quota per l'assicurazione RC FIV PLUS è di 20 euro.

La quota per l'Associazione di Classe iQfoil è di 60 euro.

Gli Atleti possono partecipare alle attività se in regola con il tesseramento e la visita medica. La Segreteria provvederà al tesseramento dopo che gli Atleti avranno aderito all'attività e saldato la prima rata della quota annuale. Gli Atleti sono responsabili di verificare la scadenza della visita medica.

L'attività in acqua si svolgerà da gennaio a 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. Allenamenti

Nel rispetto dei compagni di squadra, degli allenatori e della Fraglia, è richiesta la frequenza agli 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.

Gli Atleti si impegnano ad annotare giornalmente i dati di allenamento/regata sul form che sarà fornito loro dagli allenatori.

Si richiede di presentarsi agli allenamenti in orario e di uscire in acqua nei tempi stabiliti.

E' richiesto agli atleti di avvisare via messaggio se si è impossibilitati a venire ad allenamento.

### 3. Iscrizioni alle regate

Gli allenatori provvedono alle pre-iscrizioni degli atleti convocati per le regate e si occupano direttamente delle procedure di iscrizione. Le quote di iscrizione saranno richieste prima della partenza.

In casi eccezionali in cui la registrazione on-line è legata al pagamento con carta di credito si potrà richiedere al genitore di provvedere direttamente all'iscrizione on-line del proprio figlio.

### 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.

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 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 del gruppo.

#### **6. Beach-master**

Quando l'allenatore lo ritiene opportuno, può richiedere ad un genitore di riscoprire il ruolo di beach-master. Il compito del beach-master sarà quello di fare le veci dell'allenatore a terra quando questi è in acqua, sorvegliando gli atleti che in quel momento sono a terra, o sollevare l'allenatore da piccole incombenze, come ad esempio andare al supermercato a prendere i panini per il pranzo. Il beach-master è incaricato dall'allenatore, e il suo incarico viene comunicato prima della partenza a tutti genitori ed atleti. Gli atleti dovranno ascoltarlo e rispettarne il ruolo. Il beach-master si muoverà con la squadra.

#### **7. Utilizzo dei container**

E' responsabilità degli Atleti tenere in ordine e pulito lo spazio interno dei 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**

L'uso del cellulare in FVM è consentito solo per comunicazioni urgenti o organizzative.

In allenamento può succedere che alcuni atleti rientrino a terra prima del resto della squadra, a causa del vento, di rottura di attrezzature, o per problemi fisici; l'allenatore, se non può garantire la sorveglianza a terra e se lo ritiene opportuno, può chiedere di avvisare le famiglie e se è possibile rientrare a casa.

#### **11. Comportamento**

L'allenatore monitora per ciascun atleta il rispetto delle regole, l'educazione, l'impegno, la frequenza, la puntualità. L'obiettivo è formare una squadra dove ciascun elemento si rispetti e si aiuti reciprocamente nei momenti di bisogno. Questi elementi, insieme al comportamento, costituiranno la base per le convocazioni in regata.

#### Allenatori:

Davide La Vela	e-mail: davidelavela@gmail.com	tel: +39 3397143218
Giorgia Brizio	e-mail: briziogiorgia@gmail.com	tel: +39 393 8758206

#### Direttore Tecnico:

Ylena Carcasole	e-mail: ylena470@hotmail.com	tel: +39 3498730835
-----------------	------------------------------	---------------------

Preparatore atletico:

Suad Vejselovski

e-mail: [vejselovski@gmail.com](mailto:vejselovski@gmail.com)

tel: +39 3408362238