



Comitato VII zona F.I.V.

in collaborazione con



www.albaria.com - www.wffestival.com



organizzano

**1° Raduno Under 16 - Raduno Multiclasse Juniores e Cadetti
15 - 16 maggio Mondello**

1° Raduno di Selezione per l'ammissione a
Raduno Interzonale di Policoro e alla Regata Multiclasse di Bracciano

ORGANIZZAZIONE:

Comitato VII Zona F.I.V. in collaborazione con il Circolo Albaria a.s.d. Mondello

LOCALITA' E DATE RADUNO:

Mondello

15 -16 maggio 2010

AMMISSIONE:

Tutti gli atleti Juniores (nati dal 1995 al 1998)

Tutti gli atleti Cadetti (nati dal 1999 al 2000)

Tutti gli atleti (juniores e cadetti) provenienti dalle scuole vela e dalle pre-agonistiche.

Raduno di Selezione per il Raduno Interzonale di Policoro (14-19 giugno): 8 cadetti

Raduno di Selezione per la Regata Multiclasse di Bracciano (20-22 luglio): 2 juniores

CLASSI:

OPTIMIST - 555 FIV – LASER 4.7 - TAVOLE A VELA (Techno 293)

AGEVOLAZIONI E RIMBORSI:

Ai partecipanti il raduno che provengono fuori dalla provincia di Palermo sarà riconosciuto un **rimborso spesa carburante pari a 0,10 cent x km.**

ISCRIZIONI:

Le iscrizioni devono pervenire entro e non oltre il 10 maggio 2010, compilando il modulo allegato al presente, in tutte le sue parti, ed inviandolo esclusivamente via mail a settimazona.under16@gmail.com

All'atto dell'iscrizione occorrerà presentare anche 2 foto tessere dell'atleta.

Gli atleti dovranno portare con se abbigliamento idoneo e attrezzatura per le uscite in mare comprensiva di giubbotto salvagente.

Tassa di iscrizione, gratuita. Quota per il sacchetto pranzo 5,00 €

AGGIORNAMENTI:

Il raduno sarà valido anche come corso di aggiornamento per gli istruttori federali.

Gli aspiranti istruttori zionali potranno proporsi come volontari.

OBIETTIVI DEL RADUNO:

Migliorare nei partecipanti tutte le peculiarità che caratterizzano lo Sport della Vela, ovvero:

Destrezza, cioè coordinazione e velocità

Adattamento ambientale

Sviluppo delle capacità aerobiche

Coordinazione – Equilibrio – Resistenza alla forza - Rapidità

Visione Oculo Manuale riferita al rapporto spazio tempo

Ed inoltre:

Creazione dello spirito di gruppo per mantenere vive le motivazioni.

Acquisizione di padronanza, tecnica e aspetti tattico strategici e di messa a punto del materiale

Programma attività Raduno Multiclasse Cadetti 1999-2000 (10-11 anni)

Orario	15.05.2010	16.05.2010
09.00	Accoglienza e formazione gruppi	Attività motoria e formazione gruppi
10.00	Teoria su padronanza imbarcazione	Armare imbarcazioni
11.00	Armare le imbarcazioni e uso del simulatore	Controlli dotazioni di sicurezza + Osservazioni meteo + Lavoro con il simulatore
13.30	Uscita in mare (virata ed abbattuta a comando, fila indiana, barca ferma, ripartenza)	Uscita in mare (esercizi su boe: Bolina – Poppa) Regata di flotta
17.00	Rientro a terra e disarmo	Rientro a terra e disarmo
18.00	Debreefing con atleti	Debreefing con atleti
18.30	Defaticamento	Defaticamento
19.30	Commenti sulla giornata	Commenti sulla giornata
20.30	Cena	FINE RADUNO

Programma attività Raduno Multiclasse Juniores 1995-1998 (15-12 anni)

Orario	15.05.2010	16.05.2010
09.00	Accoglienza e formazione gruppi	Attività motoria e formazione gruppi
10.00	Teoria su padronanza imbarcazione	Armare imbarcazioni
11.00	Armare le imbarcazioni e uso del simulatore	Controlli dotazioni di sicurezza + Osservazioni meteo + Lavoro con il simulatore
13.30	Uscita in mare (virata ed abbattuta a comando, fila indiana, barca ferma, ripartenza, esercizi di partenza – senso linea -, esercizi su boe)	Uscita in mare (esercizi su boe: Bolina – Poppa, Partenza, velocità, lay line, marcamento, copertura) Regata di flotta
17.00	Rientro a terra e disarmo	Rientro a terra e disarmo
18.00	Debreefing con atleti	Debreefing con atleti
18.30	Defaticamento	Defaticamento
19.30	Commenti sulla giornata	Commenti sulla giornata
20.30	Cena	FINE RADUNO

Allegato 1 :Modulo d'iscrizione

Allegato 2: Convenzioni Alberghiere

Allegato 3: Mappa



Modulo di iscrizione al Raduno Under 16

foto	nome atleta		cognome			
	data di nascita		luogo di nascita			
	residente in via			n°		
	CAP		città		PR	
tel casa	cell.		email			
nome genitore			cognome			
tel uff	cell		email			
circolo appartenenza			numero tessera fiv			
nome istruttore			cognome			
tel casa	cell		email			
inizio attività velica, barca		mese		anno		
anno	2008	2009	2010	2011	2012	2013
barca utilizzata						
ruolo						
pratica velica in gg/anno						
altri sport praticati in gg/anno	1					
	2					
	3					
partecipazione a raduni fiv in gg/anno	zonali					
	interzonali					
	nazionali					
migliore risultato agonistico	meeting					
	selezioni					
	camp. Naz					
antropometria e fisici	peso					
	altezza					
	flessibilità					
	equilibrio					
	navetta					
	allergie/infortuni					
	visita medica					

scuola frequentata

prospettiva scuola secondaria

nessuno profess. tecnico liceo università

prospettiva classe velica

CONVENZIONI ALBERGHIERE

Segue elenco alberghi convenzionati:

Ostello di Palermo Baia del Corallo

www.ostellopalermo.it/

Via Plauto 27

90148 Palermo

Tel. +39 0916797807

Hotel Conchiglia D'Oro

www.hotelconchigliadoro.com

Viale Cloe, 9

90149 Palermo

Tel. +39 091450032

Addaura Hotel Residence Congressi

www.addaura.it

Lungomare Cristoforo Colombo, 4452

90149 Palermo

Tel. +39 0916842222

Hotel Villa Esperia

www.hotelvillaesperia.it

Viale Margherita di Savoia, 53

90149 Palermo

Tel. +39 0916840717

MAPPA per raggiungere il Circolo Albaria

