



Comitato VII zona F.I.V.

in collaborazione con



[www.albaria.com](http://www.albaria.com) - [www.wffestival.com](http://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](mailto: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)<br>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)<br>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

