



Federazione Italiana Vela

FIV PROGRAMMA STAGE NAZIONALE WINDSURF

Cagliari 5/8 Marzo 2020

Obiettivi Generali del raduno:

- Illustrare i progetti Futuri Federali su Techno e Foil
- Sviluppare abilità e competenze sul Techno Plus e sulla conduzione del Foil
- Sviluppare conoscenza e consapevolezza in termini di cultura sportiva
- Condividere conoscenze e creare rapporti umani basati su valori sportivi
- Aggiornare e informare tecnici e atleti sul futuro sviluppo della filiera della vela
- Osservazione e valutazione degli atleti partecipanti allo stage

Obiettivi Tecnici:

- Sviluppo capacità e tecnica di conduzione, manovra e giri boa.
- Sviluppo di tecniche di marcamento e smarcamento
- Sviluppo schemi e tecniche di partenza in basa a fattori strategici e tattici.
- Sviluppo di capacità e tecniche cognitive/decisionali sul campo di regata

Orario e luoghi di appuntamento del 1° giorno.

| | |
|-------------|---|
| 10,30 | Appuntamento presso la sede del centro zonale FIV alla LNI Cagliari Sezione di Marina Piccola |
| 11,00 | Consegna materiale FIV |
| 12,00 | Pranzo |
| 13,00/16,30 | Uscita a mare |
| 17,15 | Defaticamento |
| 18,00 | Debriefing e Video |
| 18,45 | Corsa e training a secco |
| 20,00 | Cena |
| 22,30 | Riposo notturno. |

Orario del 2° e 3° giorno.

| | |
|-------|--|
| 07,30 | Sveglia |
| 08,00 | Riattivazione motoria |
| 08,30 | Colazione presso ristorante Yacht Club Cagliari |
| 09,30 | Briefing e lezione a seguire uscita in acqua. |
| 12,30 | Rientro a terra e a seguire pranzo presso ristorante Yacht Club Cagliari |
| 14,30 | Uscita in acqua. |
| 16,30 | Rientro a terra, a seguire disarmo e defaticamento. |
| 18,00 | Debriefing, a seguire compilazione schede e commento video in aula LNI |
| 20,00 | Cena. |
| 22,30 | Riposo notturno in camera |

Orario del 4° Giorno

| | |
|-------|--|
| 07,30 | Sveglia |
| 08,00 | Riattivazione |
| 08,30 | Colazione presso ristorante Yacht Club Cagliari |
| 09,30 | Briefing e lezione a seguire uscita in acqua. |
| 13,30 | Rientro a terra e a seguire pranzo presso ristorante Yacht Club Cagliari |
| 14,30 | Fine Raduno e partenze. |