



Federazione Italiana Vela

**PROGRAMMA STAGE NAZIONALE
TECHNO 293+
Attività di avvicinamento e preparazione allo YOG 2018
Cagliari 25/28 Febbraio 2017**

Obiettivi Generali del raduno:

- Illustrazione programma YOG 2018
- Conoscenza del nuovo materiale per lo YOG 2018, vela 8,5 e pinna 50 OD
- Conoscenza e studio del format delle regate alle Olimpiadi Giovanili 2018
- Aggiornamento sulle modifiche al regolamento di regata 2017/2020 e modifiche all'appendice B

Obiettivi Tecnici:

- Assetti nelle varie andature
- La partenza al lasco, tecnica e strategia di partenza
- Prima valutazione degli atleti con stesura di schede individuali con caratteristiche antropometriche e valutazione tecnica e atletica.

Orario e luoghi di appuntamento del 25 Febbraio Sabato.

13,30/16,30	Free training per chi arriverà in anticipo
17,30	Ritrovo ed eventuale scarico attrezzature presso la sede del centro zonale FIV presso la LNI Cagliari sez di Marina Piccola.
19,00	Presentazione dello staff e programma raduno.
20,00	Cena
22,00	Riposo notturno.

Orario 26 Febbraio Domenica.

07,30	Sveglia
08,00	Riattivazione motoria
08,30	Colazione
09,30	Briefing e lezione a seguire uscita in acqua
12,30	Rientro a terra e a seguire pranzo
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 27 Febbraio Lunedì.

07,30	Sveglia
08,00	Riattivazione motoria
08,30	Colazione
09,30	Briefing e lezione a seguire uscita in acqua
12,30	Rientro a terra e a seguire pranzo
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 28 Febbraio Martedì.

07.30	Sveglia
08,00	Riattivazione motoria
08,30	Colazione
09,30	Briefing e a seguire uscita in acqua
13,30	Rientro e disarmo
14,00	Pranzo
14.30	Fine raduno.

Coordinatore e Allenatore dell'allenamento: Mauro Covre tel +39 3287145892 maurocovre@gmail.com