



**FEDERAZIONE ITALIANA VELA**  
**Stage Classe HC16 Spi**  
**Cagliari 31 ottobre-2 novembre 2018**

**Attività**  
**Sportiva**  
**Giovanile**

Dalle	Alle	<b>Mercoledì 31</b>	Dalle	Alle	<b>Giovedì 1</b>	Dalle	Alle	<b>Venerdì 2</b>
09:30	11.30	Arrivo e scarico imbarcazioni	09:30	10:00	Attività fisica	09:30	10.30	Briefing pre regata (Osservazioni meteo e istruzioni di regata)
11.30	12.30	Lezione teorica e presentazione attività a mare	10:30	11:30	Lezione teorica e presentazione attività a mare	10:30	11:30	Presentazione Nacra 15
12.30	13.00	Armo imbarcazioni	11:30	12:00	Armo imbarcazioni			
13.00	13.30	Pausa pranzo	12:00	13:00	Pausa pranzo			
13.30	17:00	Allenamento in acqua	13:15	17:00	Allenamento in acqua	Al termine delle regate del giorno		Commento e video analisi della giornata di regate
17:30	19:00	De Briefing e video della giornata	17:30	19:00	De Briefing, video della giornata			

**N.B.: GLI ORARI POTRANNO SUBIRE MODIFICHE IN RELAZIONE ALLE CONDIZIONI METEO MARINE PRESENTI**