

Attività Under 12 -16

RADUNO ESORDIENTI OPTIMIST

DATE : 23 Marzo – 24 Marzo 2024

LUOGO: Genova - Padiglione Jean Nouvel - Fiera di Genova

COORDINATORI: Micaela Conti - Greta Capelli

OBBIETTIVO: Avviamento all'attività agonistica specialistica sulla classe Optimist e formazione sulle tematiche affini per gli Istruttori o Aspiranti Istruttori.

MODALITA' DI CONVOCAZIONE/ACCESSO: Accesso libero a tutti gli atleti Optimist (Div. A e B) con limitata o nulla esperienza agonistica. Gli atleti dovranno essere accompagnati dal rispettivo Istruttore con un adeguato mezzo di supporto.

I timonieri partecipanti dovranno essere in regola con la tessera FIV e la visita medica, inoltre dovranno essere dotati di barca e accessori, una tuta da ginnastica e scarpe e di tutto il necessario per una uscita in mare invernale e relativi cambi ed il pranzo al sacco per entrambe le giornate.

È **OBBLIGATORIO** confermare l'intenzione di partecipare, entro e NON OLTRE il giorno **15 Marzo 2024** all'indirizzo: dtzprimazona@gmail.com e micaela.conti22@gmail.com inviando compilata la scheda di partecipazione allegata. Quota di partecipazione 15 euro da versare tramite bonifico a:

F.I.V Comitato I zona

IBAN: IT04T0100501400000000013522

Specificando nella causale: raduno optimist esordienti.

Di seguito il programma indicativo di massima che in base al meteo potrà essere cambiato, per ottimizzare il lavoro da svolgere. Al termine delle iscrizioni, sarà inviato agli istruttori partecipanti il programma definitivo.

PROGRAMMA INDICATIVO:

23 Marzo:

9.00 Ritrovo presso Fiera del Mare Genova, presentazione corso, finalità
9.30 Attivazione muscolare allievi - briefing istruttori
10.00 Briefing, programma di lavoro giornaliero ed armo imbarcazioni
12.00-16.00 Allenamento in acqua
17.00 Debriefing allievi
17.45 Debriefing allenatori a seguire
18.00 Termine giornata

24 Marzo:

9.00 Ritrovo
9.15 Attivazione muscolare allievi, briefing istruttori
10.00 Briefing ed armo imbarcazioni
10.30-15.30 Allenamento in acqua (pausa a terra, eventuale)
16.30 Debriefing allievi
17.30 Debriefing allenatori a seguire, saluti