



FRAGLIA VELA MALCESINE

Circolo fondato nel 1947

FIV CONI

FRAGLIA DELLA VELA DI MALCESINE ASD
Centro Velico "Simone Lombardi"
Via Gardesana, 205
I - 37018 Malcesine VR
Tel. e Fax + 39 045 6570439
Tel. +39 045 6583903

Sede legale: viale Roma,38, 37018 Malcesine VR
cod.fisc 81003160231, p.iva 01595750231

www.fragliavela.org
race@fragliavela.org

APPENDICE D - SQUADRA AGONISTICA ILCA 2024

La Squadra Agonistica Ilca è formata dagli Atleti delle categorie Ilca 4, Ilca 6 e Ilca 7.

La quota attività per la Squadra Ilca è fissata per la stagione 2024 in 1.200 euro. La quota per l'assicurazione RC FIV PLUS è 20 euro.

Gli Atleti maggiorenni sono tenuti al pagamento della Quota sociale di euro 250, come da apposita comunicazione.

Gli Atleti possono partecipare alle attività se in regola con il tesseramento FIV, il tesseramento all'Associazione di Classe e la visita medica. La Segreteria provvederà al tesseramento FIV dopo che gli Atleti avranno aderito all'attività e saldato la prima rata della quota annuale. Gli Atleti si occuperanno di fare l'iscrizione all'Associazione di Classe. Gli Atleti sono responsabili di verificare la scadenza della visita medica.

L'attività in acqua si svolgerà da gennaio a dicembre.

1. Documenti

Ogni atleta è responsabile dei seguenti documenti personali, indispensabili per partecipare alle regate e iscriversi alle stesse:

- Tessera FIV
- Iscrizione all'Associazione di Classe Italiana
- Codice ISAF (indispensabile per le iscrizioni on-line)
- Solo per gli atleti minorenni: Autorizzazione scritta di uno dei genitori, con allegata fotocopia di un documento d'identità che autorizza il proprio figlio a regatare nelle manifestazioni di Italia ed Europa Cup e regate zonali. Si consiglia a inizio stagione di mettere nella cartellina personale alcune fotocopie

2. Allenamenti

Nel rispetto dei compagni di squadra, degli allenatori e della Fraglia, è richiesta la frequenza degli allenamenti e l'impegno. L'allenatore tiene un diario dell'attività svolta per ogni uscita, dove annota anche le presenze e le assenze.

3. Iscrizioni alle Regate

Ogni Atleta deve personalmente provvedere a iscriversi alle regate in cui viene convocato. E' buona educazione rispondere tempestivamente ai messaggi o alle mail inviate dall'allenatore, in particolare quando si richiede conferma per l'organizzazione di una trasferta. Quando convocati per una regata in cui è previsto il rientro il giorno dopo la fine della competizione, in genere per viaggi superiori ai 400 km, ogni atleta, all'atto della conferma della partecipazione deve comunicare se intende tornare con il furgone FVM o non fermarsi per l'ultima notte (viaggio di ritorno con genitori presenti alla regata). In caso contrario la camera sarà prenotata anche per l'ultima notte, con pagamento dell'intera quota.

4. Furgone e mezzi di trasporto FVM.

Quando previsto dalla programmazione gli atleti devono preferibilmente viaggiare insieme in furgone, all'andata e al ritorno; questo al fine di creare coesione e coinvolgimento nella squadra.

Durante il viaggio si deve mantenere un comportamento educato e corretto, evitando comportamenti che possano distrarre il conducente alla guida. Le cinture di sicurezza vanno sempre allacciate. Il furgone deve essere trattato con la massima cura. È vietato viaggiare bagnati in furgone e/o lasciare indumenti bagnati sparsi nel furgone. Salvo eccezioni stabilite dall'allenatore, in furgone non si mangia. L'acqua è l'unica bevanda consentita.

Ognuno è responsabile di svuotare il furgone dai propri rifiuti. Al termine di ogni viaggio, il furgone va riordinato e pulito.

5. Criteri di convocazione

Per le trasferte in calendario della Squadra, il trasporto massimo è 7 (sette) imbarcazioni. Qualora il numero delle barche fosse superiore a sette, sarà discrezione dell'allenatore decidere chi avrà diritto a caricare la barca sul carrello della FVM. Per la scelta saranno favoriti gli atleti youth (under 18); il principale criterio di convocazione saranno le presenze e l'impegno agli allenamenti, come annotato sul diario presenze.

6. Utilizzo magazzino FVM

E' responsabilità degli atleti tenere in ordine e pulito lo spazio interno del container, e mantenerne il decoro.

Le attrezzature dovranno essere riposte con cura negli spazi indicati dall'allenatore.

Tutto il materiale depositato nel magazzino interrato deve essere etichettato con il nome del proprietario, in maniera chiara e comprensibile, e riposto nelle zone dedicate alla squadra Ilca. L'attrezzatura non identificabile sarà venduta o messa in magazzino come proprietà di FVM.

7. Manutenzione mezzi

Ogni atleta è responsabile della manutenzione e del buon funzionamento della propria barca e si impegna ad avere sempre un mezzo affidabile ed efficiente.

8. Preparazione atletica

La deriva Ilca è una barca molto impegnativa a livello fisico, in particolare nelle classi Ilca 6 e 7.

FVM organizza un percorso parallelo di allenamento tenendo in particolare considerazione l'aspetto preventivo (prevenzione degli infortuni), correttivo e di crescita dei ragazzi, con l'obiettivo di favorire il loro corretto sviluppo motorio, indispensabile per la loro salute e per il loro rendimento sportivo.

9. Alimentazione

L'alimentazione è un fattore importante nella prestazione dei giovani atleti, ed è essenziale per assicurare un regolare accrescimento, fisico e mentale.

In accordo con le famiglie sarà importante per i ragazzi acquisire consapevolezza dei propri comportamenti alimentari, sviluppando abitudini corrette e salutari.

10. Telefoni cellulari e tablet

L'uso del cellulare in FVM è consentito solo per comunicazioni urgenti o organizzative. Agli atleti è richiesto di fare un uso responsabile e moderato del cellulare; l'allenatore ha la facoltà di ritirare i cellulari se ritiene che vengano utilizzati impropriamente.

11. Comportamento

L'allenatore monitora per ciascun atleta il rispetto delle regole, l'educazione, l'impegno, la frequenza, la puntualità. Questi elementi, insieme al diario, costituiranno la base per le convocazioni in regata.

L'obiettivo è formare una squadra dove ciascun elemento si rispetti e si aiuti reciprocamente nei momenti di bisogno.

Chi bestemmia durante l'attività di allenamento, o durante le trasferte, dovrà pagare 5 euro di multa a bestemmia; il totale della somma raccolta andrà nel fondo cassa della squadra. Per motivi più gravi e al ripetersi di comportamenti sconvenienti, saranno presi provvedimenti adeguati.

Allenatori:

Filippo Guerra

e-mail: guerrafilippo27@gmail.com

tel.: +39 349 3196531

Valerio Brighenti

e-mail: valerio.brighenti08@gmail.com

tel.: +39 339 1544628

Gabriele Ghirotti

e-mail: gabriele_ghirotti@yahoo.it

tel.: +39 347 4135332

Direttore Tecnico:

Ylena Carcasole

e- mail: ylena470@hotmail.com

tel: +39 3498730835

Preparatore atletico:

Suad Vejselovski

e-mail: vejselovski@gmail.com

tel: +39 3408362238