

III Raduno Optimist – IX Zona FIV

BANDO

Luogo e Data

Il **III raduno zonale**, riservato alla classe **Optimist**, si svolgerà presso la L.N.I. Sez. Ortona dal 27 al 29 Ottobre 2017

Ammissione

Sono ammessi alla partecipazione del raduno gli Atleti presenti nella ranking zonale 2017 che abbiano partecipato ad almeno due regate zonali e in regola con il Tesseramento FIV compresa la validità della visita medica per l'anno 2017:

***I Circoli dovranno comunicare le adesioni degli Atleti entro il 22 Ottobre 2017 a:
ix-zona@federvela.it e alla Coordinatrice del Raduno [Cristiana al 349.8586785 o
\[cristianadiluzio@gmail.com\]\(mailto:cristianadiluzio@gmail.com\)](tel:3498586785)***

Quota di iscrizione

E' prevista una quota di iscrizione di € 15.00 per ogni atleta che andrà versata presso la Segreteria del Circolo all'inizio del raduno.

Obiettivi e Finalità

Il III Raduno Zonale Optimist si pone l'obiettivo di affinare la preparazione sulla tattica e strategia di regata, approfondendo l'applicazione dell'appendice P del Regolamento di Regata, e focalizzare l'attenzione sulla preparazione fisica degli atleti in previsione della stagione invernale.

Programma

- **Venerdì 27 Ottobre dalle 15.00 alle 18.00** Apertura raduno, programma di preparazione atletica (necessario idoneo abbigliamento, materassino da palestra e asciugamano)
- **Sabato 28 Ottobre dalle 09.00 alle 18.00** Attività in mare e a terra su appendice P con presenza di UdR Nazionale
- **Domenica 29 Ottobre dalle 09.00 alle 17.00** Attività in mare e a terra e Chiusura Raduno

Staff

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| Cristiana Di Luzio | - Coordinatrice |
| Ermanno Sfischio | - Appendice P, regola 42 |
| Patrizia Ruscitti | - Preparazione Atletica |
| Daniela Peca e Ida Di Marzio | - Comunicazione |