

Dal 2 al 4 giugno , si terrà presso l' A.V.W.M.J. un progetto di iniziazione all'utilizzo del  
**“windsurf foil”**.

**I partecipanti alle attività nel progetto sono consapevoli delle prescrizioni in materia di contenimento e contrasto della diffusione del COVID 19, inserite nel [protocollo della Federazione Italiana Vela](#), che si impegnano a seguire nella consapevolezza che eventuali comportamenti contrari a queste specifiche disposizioni, saranno rilevati e denunciati agli organi competenti da parte del Circolo Organizzatore.**

**In un contesto attualmente ancora complesso, ed al fine comunque di facilitare la ripresa e la continuità dell'attività sportiva, in totale sicurezza, si richiede che tutti i partecipanti, allenatori ed accompagnatori, che intendano iscriversi o prendere parte al progetto, di presentare [l'allegato 3 Autocertificazione](#) compilato in ogni sua parte e [l'allegato 3 temperatura](#) con il rilievo fatto in mattinata. Quest'ultimo modulo ([all.3 temp.](#)) verrà riconsegnato la sera per il rilievo della temperatura la mattina successiva e riconsegnato alla segreteria ogni mattina.**

Il progetto è aperto a qualunque tesserato U16 che abbia come requisito minimo una tecnica corretta di navigazione in planata sulla tavola a vela con utilizzo di straps e trapezio .  
Saranno messe a disposizione tavole e foil da parte della classe Techno e dalla scuola dell'A.V.W.M.J. , si prega comunque, chi ne fosse già in possesso di portare le proprie (di qualunque modello).  
Per quanto riguarda i “rigs” ogni atleta utilizzerà il proprio.

Coordinatore del progetto sarà Ezio Ferin coadiuvato da uno staff di allenatori e, molto importante, dimostratori.

Programma di massima (ovviamente modificabile nei particolari in base alle condizioni meteo)

- |            |          |  |
|------------|----------|--|
| 2 giugno : | ore 14   | <ul style="list-style-type: none"><li>- accoglimento atleti ed allenatori</li><li>- controllo attrezzature</li><li>- prima attività in acqua per valutazione livelli</li><li>- rientro e debriefing con analisi delle situazioni tecniche individuali</li></ul>  |
| 3 giugno   | ore 9,15 | <ul style="list-style-type: none"><li>- ritrovo</li><li>- preparazione atletica</li><li>- armo e analisi attrezzature</li><li>- break per pranzo</li><li>- simulazioni e spiegazioni a terra</li><li>- prove in acqua con riprese video</li><li>- rientro a terra</li><li>- disarmo, stretching, analisi video</li></ul> |
| 4 giugno   | ore 9,15 | <ul style="list-style-type: none"><li>- ritrovo</li><li>- preparazione atletica</li><li>- analisi della giornata precedente precisazione obiettivi individuali</li><li>- break per pranzo</li><li>- preparazione uscita</li><li>- prove in acqua con riprese video</li><li>- rientro e conclusioni finali</li></ul>      |

Iscrizioni: sono gratuite e vanno spedite via mail, entro lunedì 31 maggio 2021, all'indirizzo:

[wmj-monfalcone@libero.it](mailto:wmj-monfalcone@libero.it)

specificando se si sarà in possesso di un proprio foil o meno.

In caso di necessità di ulteriori chiarimenti il riferimento telefonico del coordinatore è 3395675514