



La Foil Academy FIV sarà in XIII zona nei weekend:

23-25 settembre - presso lo Yacht Club Monfalcone

30 settembre - 2 ottobre presso lo Yacht Club Monfalcone

e dopo il passaggio in Barcolana con la Barcolana Fun

14-16 ottobre presso la Società Velica Barcola Grignano.

In queste date, per i nostri giovani atleti è previsto un 'Flight Test' con le barche della Foil Academy:

**WASZP - SKEETA:** Requisiti: Nati nel 2008 e precedenti - Caratteristiche fisiche minime: altezza minima 155-160 cm e peso minimo 50 kg - Comprovate capacità di conduzione di una deriva e ancora in attività agonistica - Assicurazione RC - Tesseramento e certificato sportivo agonistico in corso di validità

**Programma:**

- dal 23 al 25 settembre a Monfalcone, Yacht Club Monfalcone

Disponibili 7 posti - L'attività sarà coordinata dal TF Gianluigi Picciau - Chiusura iscrizioni il 16 settembre

- dal 30 settembre al 2 ottobre a Monfalcone, YC Monfalcone

Disponibili 15 posti - L'attività sarà coordinata dal TF Daniel Loperfido - Chiusura iscrizioni il 23 settembre

- dal 14 al 16 ottobre a Trieste presso la SVGB

Disponibili 15 posti - L'attività sarà coordinata dal TF Daniel Loperfido - Chiusura iscrizioni il 7 ottobre

**IQFOIL.** Requisiti: Nati nel 2010 e precedenti - Comprovate capacità di conduzione di una deriva o tavola, in particolare: saper planare con la tavola senza deriva con i piedi negli strep e saper usare il trapezio - Assicurazione RC - Tesseramento e certificato sportivo agonistico in corso di validità

## Programma:

- dal 23 al 25 settembre a Marina Julia, Windsurfing Marina Julia

Disponibili 10 posti - L'attività sarà coordinata dal TF Ezio Ferin - Chiusura iscrizioni il 16 settembre

- dal 30 settembre al 2 ottobre a Marina Julia, WMJ

Disponibili 10 posti - L'attività sarà coordinata dal TF Andrea Ferin - Chiusura iscrizioni il 23 settembre

- dal 14 al 16 ottobre a Trieste presso la SVGB

Disponibili 10 posti - L'attività sarà coordinata dal TF Andrea Ferin - Chiusura iscrizioni il 7 ottobre

## “FLIGHT TEST”

### 1. Avviamento alla navigazione sul foil

**Obiettivo:** acquisire le tecniche di utilizzo di imbarcazioni monotipo dotate di foil e gestione della fase di volo.

**Partecipazione:** Lo staff tecnico FIV valuterà in base all'ordine di arrivo delle iscrizioni e al tuo curriculum sportivo se accettare o meno la tua iscrizione. Riceverai una mail di conferma al termine dello scadere delle iscrizioni.

### Progressione didattica

§ Presentazione dell'imbarcazione, armo ed esame delle loro caratteristiche tecniche

§ Valutazione delle criticità di una barca foil rispetto ad una imbarcazione tradizionale, in termini di manutenzione e gestione a terra e in acqua.

§ Principi di funzionamento del foil.

§ Panorama delle diverse tipologie di imbarcazioni foil.

§ Nozione di base sul funzionamento della wand se prevista dall'imbarcazione.

§ Vento apparente: come cambia il suo effetto su barche veloci e come gestirlo.

§ Partenza: valutazione della Sicurezza dello spot in funzione del fondale e dello spazio libero sottovento.

§ I primi bordi: stabilità e decollo.

§ Controllo dell'assetto e dei pesi a bordo.

§ Navigazione dislocante e il momento raddrizzante.

### Ausili didattici

*Forniti dalla Federazione*

- Lycra
- Caschetto
- Radio Bluetooth (a tenuta stagna, per comunicazione barca-gommone e barca-barca)

### Abbigliamento richiesto a cura dei partecipanti

- Salvagente o impact vest
- Muta lunga braccia e gambe
- Stivaletti/calzari da barca
- Guanti
- Abbigliamento adeguato ai tempi di attesa sul gommone

## **Organizzazione giornata tipo:**

### **1 giornata**

Ore 9.30 incontro al parco barche

9.30-10.30 Lezione teorica sui principi base del foil

10.30-11.30 Presentazione delle barche caratteristiche e armo

11.30-12.00 Presentazione del lavoro in acqua

12.00-13.00 Pausa pranzo

13.30-16.30 Uscita in acqua:

Esercizio 1 Andatura al traverso senza decollo per la ricerca della stabilità della barca - Esercizio 2 Andatura al traverso con incremento della velocità e primi decolli (come gestire la variazione di cambio di vento apparente) - Esercizio 3 andatura al traverso gestione della stabilità e dell'assetto della barca; piccoli movimenti del timone (orza e poggia)

16.30-17.30 Disarmo e Riassetto barche

18:15-19.00 De briefing delle attività svolte

### **2 giornata**

9.30-10.30 Video analisi della giornata precedente

10.30-11.30 Presentazione del lavoro da svolgere in acqua. Manovre correnti sulle barche foil in dotazione

11.30-12.30 Pausa pranzo

13.30-17.00 Uscita in acqua:

Prima attività: verifica delle competenze acquisite (navigazione dislocante, decollo e volo stabile in andatura al traverso)

Esercizio 1 Dal traverso orzare e andare di bolina (modifica dell'assetto laterale), poggiare e tornare al traverso - Esercizio 2 Dal traverso poggiare verso l'andatura al lasco, dal lasco tornare verso l'andatura di bolina - Esercizio 3 (solo per chi ha raggiunto gli obiettivi degli esercizi precedenti) primi tentativi di Foiling Jibe

17.00-18.00 Disarmo e riassetto barche

18.30-19.00 Debriefing delle attività svolte

### **3 giornata**

9.30-10.30 Video analisi della giornata precedente

10.30-11.30 Presentazione del lavoro da svolgere in acqua. Introduzione alle manovre foil

11.30-12.30 Pausa pranzo

13.30-17.00 Uscita in acqua:

Prima attività: verifica delle competenze acquisite (navigazione stabile al traverso, gestione del bilanciamento attraverso il peso del corpo ed il momento raddrizzante della barca)

esercizio 1 poggia dalla bolina al lasco - esercizio 2 ricerca della stabilità laterale nelle andature portanti - esercizio 3 prime prove di Foiling Jibe.

17.00-18.00 Disarmo e riassetto barche

18.30-19.00 Debriefing delle attività svolte

## **LA MODULISTICA PER ISCRIVERSI:**

IQFOIL: <https://forms.gle/6VJqmWKsvd5wJtGB6>

WASZP e SKEETA: <https://forms.gle/CaknQzJuvqqi9NFHA>