

Alle Società Veliche
Agli allenatori 420

Agli atleti 420

Genova, 10/11/2022

Oggetto: Raduno tecnico zonale 420

La Classe 420 Italia, organizza il raduno tecnico zonale dedicato ai ragazzi in attività 420, che parteciperanno con le proprie barche, accompagnati o meno dai propri istruttori partecipanti al raduno per allenatori "High Level Coach clinic" della Classe internazionale 420 organizzato presso lo YCImperia nelle medesime date.

Il raduno si terrà presso: Yacht Club Imperia

Data di convocazione: Mercoledì a 30 novembre 2022 ore 10.00

Termine dei lavori: Domenica 4 Dicembre 2022 ore 17.00

Coordinatore del Raduno: Leonardo Zaggia

Tecnico 420: Leonardo Zaggia

Quota di partecipazione: 20,00 euro

Alloggio: autonomo

Pasti: autonomo

Iscrizioni:

Le iscrizioni di partecipazione al raduno da parte degli atleti dovranno essere compilate sul form online visibile sul sito della classe 420 entro e non oltre il 25 novembre 2022.

Confidando nella partecipazione di equipaggi ed istruttori, il direttivo invia i miei migliori saluti

Programma attività raduno zonale

30 novembre

Ore 10.00 scarico barche e armo

Ore 12:00 inizio raduno con presentazione dei partecipanti e confronto delle esperienze (aula)

Ore 14.00 briefing e lavoro in mare: navigazione pura tra le boe (no race)

Ore 17.00 rientro a terra e debriefing

Ore 18.00 fine lavori

1 Dicembre

Ore 9.00 ritrovo e lezione teorica sul lavoro in mare (partenze rolling con boa di bolina vicina e mobile)

Ore 11.00 lavoro con i coach del raduno High Level

Ore 14.00 lavoro in mare su partenze rolling e regatine di “decompressione” finale.

Ore 17.00 rientro a terra e debriefing

Ore 18.00 fine lavori

2 dicembre

Ore 9.00 ritrovo e lezione teorica sul lavoro in mare (approccio alle boe con attenzione particolare a quelle di poppa)

Ore 11.00 lavoro sulle imbarcazioni

Ore 14.00 lavoro in mare sugli argomenti del briefing e affiancamento al High level coach clinic

Ore 17.00 Rientro a terra e debriefing

Ore 18.00 fine lavori

3 dicembre

Ore 9.00 ritrovo e lezione teorica con il High Level Coach Clinic

Ore 14.00 lavoro in acqua con il High Level Coach Clinic

Ore 17.00 rientro a terra e debriefing

Ore 18.00 fine lavori

4 dicembre

Ore 9.00 ritrovo e briefing della giornata: simulazione di una regata con check point

Ore 12.00 delta

Ore 13.00 regata

Ore 17.00 debriefing e fine lavori

*programmi suscettibili di cambiamenti in base all'organizzazione del raduno High Level Coach concomitante e del meteo

