

Associazione Sportiva Dilettantistica

*Nautica Sabazia*

*associata alla Federazione Italiana Vela n° 159 Quarta Zona*



## Programma allenamenti circolo ASNS – stagione 2009

**Scopo e modalità degli allenamenti:** acquisire le abilità tecniche utili in regata mediante una elevato numero di partenze, giri di boa, virate ed abbattute.

Pur mantenendo lo spirito agonistico gli allenamenti dovranno essere effettuati nel massimo rispetto del regolamento di regata e del puro divertimento.

**Area di allenamento:** Specchio d'acqua antistante il circolo (vedi piantina allegata)

**Date degli allenamenti (provvisorie):**

| MESE   | DATA |
|--------|------|
| Marzo  | 29   |
| Aprile | 19   |
| Maggio | 17   |
| Giugno | 14   |

Le date previste potranno essere variate ed il loro aggiornamento potrà essere consultato sul sito del circolo [www.asns.it](http://www.asns.it).

**Iscrizione:** per la prima partecipazione è necessaria la presentazione di tessere FIV e assicurazione, le successive partecipazioni con pre-iscrizione via e-mail o sms a meno di variazioni dei dati di prima partecipazione.

Agli iscritti che forniranno all'atto dell'iscrizione anche la loro e-mail verranno possibilmente di volta in volta comunicate le variazioni del calendario allenamenti.

**Classi ammesse :** Tutte le derive. Le barche partono tutte insieme.

**Costo di partecipazione:** La quota di partecipazione è gratuita anche per gli equipaggi che provengono da altri circoli.

**Percorsi:** Prima della dell'inizio degli allenamenti verrà indicato il percorso di giornata scelto fra i seguenti (vedi disegno):

**Percorso 1 (Bandiera Rossa) :** Partenza, bolina, poppa con arrivo. Lunghezza bolina 0,5 -1 mg.

**Percorso 2 (Pennello 2):** Partenza, bolina, poppa, bolina, poppa con arrivo . Lunghezza bolina 0,5 -1 mg.

**Procedura di partenza:** 3,1, Start. La partenza potrà essere o di tipo tradizionale con allineamento fra boa e gommone o con barca coniglio mure a sinistra che lascia la boa di partenza a sinistra al momento dello Start. Le barche devono comunque lasciarsi il gommone a destra. (vedi schema allegato). Il primo coniglio viene scelto a terra e si applica la regola che chi vince la prova a quella successiva diventa il coniglio.

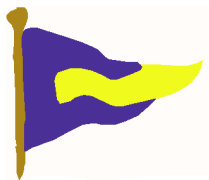
Sede Nautica: St. Pr. 12/b km. 5,950, 00061 Trevignano Romano (RM), tel. 0699607047,

sito web: [www.asns.it](http://www.asns.it), e-mail: [info@asns.it](mailto:info@asns.it)

Presidente: Piero Scrimieri, e-mail: [scrimieri@tiscali.it](mailto:scrimieri@tiscali.it)

Direttore Sportivo: Domenico De Toro, e-mail [domenico.detoro@gmail.com](mailto:domenico.detoro@gmail.com)

Segretario: Maurizio Vivian, e-mail: [maurizio.vivian@ericsson.com](mailto:maurizio.vivian@ericsson.com)



Associazione Sportiva Dilettantistica

*Nautica Sabazia*

*associata alla Federazione Italiana Vela n° 159 Quarta Zona*



## Segnali:

| Segnale           | Bandiera Issata    | Sonoro |
|-------------------|--------------------|--------|
| 3 minuti          | Rossa o Pennello 2 | Si     |
| 1 minuti          | Gialla             | Si     |
| Start             | Verde              | Si     |
| Richiamo generale | Rossa              | Si     |
| Ulteriore prova   | Verde              |        |

Qualche secondo prima dell'issata della bandiera successiva viene ammainata quella precedentemente issata. Non sono previsti richiami individuali.

**Allenamenti speciali:** E' prevista anche la partecipazione di allenatori federali o professionisti, in questo caso alla quota di partecipazione dovrà essere aggiunto il costo dell'allenatore.

Gli allenamenti speciali verranno descritti in maggior dettaglio dal punto di vista dei metodi, degli strumenti audiovisivi e dei costi.

**Barche in affitto:** presso il circolo sono disponibili alcune barche in affitto per partecipare agli allenamenti, verrà data priorità alle prenotazioni effettuate dai soci ASNS.

**Responsabilità:** fermo restante l'obbligo di indossare i giubbotti salvagente, soltanto ciascuna imbarcazione sarà responsabile della propria decisione di partecipare agli allenamenti, pertanto i concorrenti partecipano all'allenamento a loro rischio e pericolo e sotto la loro personale responsabilità a tutti gli effetti. Gli organizzatori declinano ogni e qualsiasi responsabilità per danni che potessero subire le persone e/o le cose, sia a terra che in acqua, in conseguenza della partecipazione dell'imbarcazione all'allenamento. Si ricorda ai timonieri che essi rispondono personalmente di tutti gli incidenti che possano accadere alle loro imbarcazioni e/o ai loro equipaggi. Sono dunque essi che dovranno contrarre le assicurazioni necessarie per coprire tutti i rischi ivi compresi quelli verso terzi. E' competenza dei timonieri di decidere in base alle capacità proprie e dell'equipaggio, alla forza del vento, allo stato del mare, alle previsioni meteorologiche ed a tutto quanto altro debba essere previsto da un buon marinaio, se uscire in mare e partecipare all'allenamento ovvero di continuarlo.

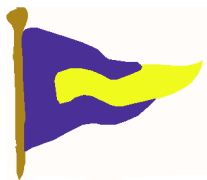
Sede Nautica: St. Pr. 12/b km. 5,950, 00061 Trevignano Romano (RM), tel. 0699607047,

sito web: [www.asns.it](http://www.asns.it), e-mail: [info@asns.it](mailto:info@asns.it)

Presidente: Piero Scrimieri, e-mail: [scrimieri@tiscali.it](mailto:scrimieri@tiscali.it)

Direttore Sportivo: Domenico De Toro, e-mail [domenico.detoro@gmail.com](mailto:domenico.detoro@gmail.com)

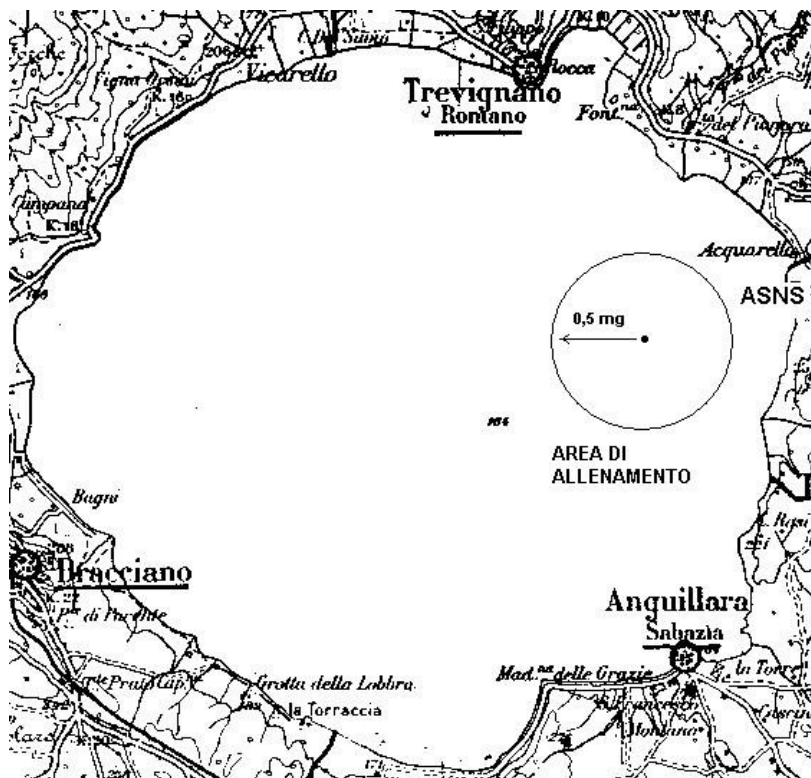
Segretario: Maurizio Vivian, e-mail: [maurizio.vivian@ericsson.com](mailto:maurizio.vivian@ericsson.com)



Associazione Sportiva Dilettantistica

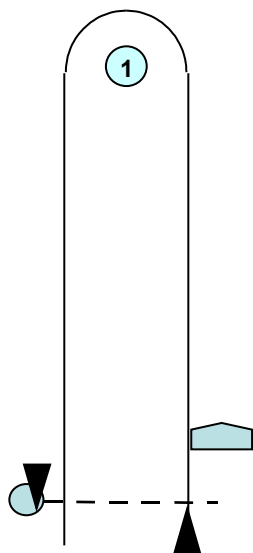
# Nautica Sabazia

associata alla Federazione Italiana Vela n° 159 Quarta Zona



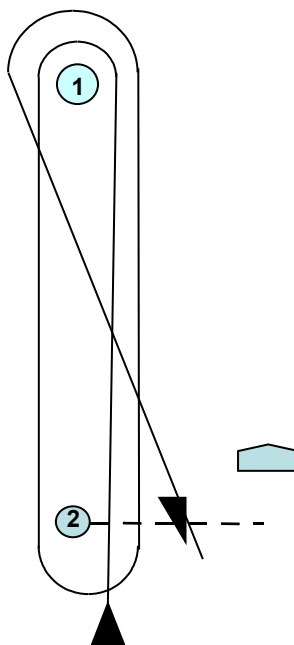
## PERCORSO 1

Partenza - 1 -  
Arrivo



## PERCORSO 2

Partenza - 1 - 2 - 1 -  
Arrivo



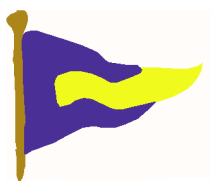
Sede Nautica: St. Pr. 12/b km. 5,950, 00061 Trevignano Romano (RM), tel. 0699607047,

sito web: [www.asns.it](http://www.asns.it), e-mail: [info@asns.it](mailto:info@asns.it)

Presidente: Piero Scrimieri, e-mail: [scrimieri@tiscali.it](mailto:scrimieri@tiscali.it)

Direttore Sportivo: Domenico De Toro, e-mail [domenico.detoro@gmail.com](mailto:domenico.detoro@gmail.com)

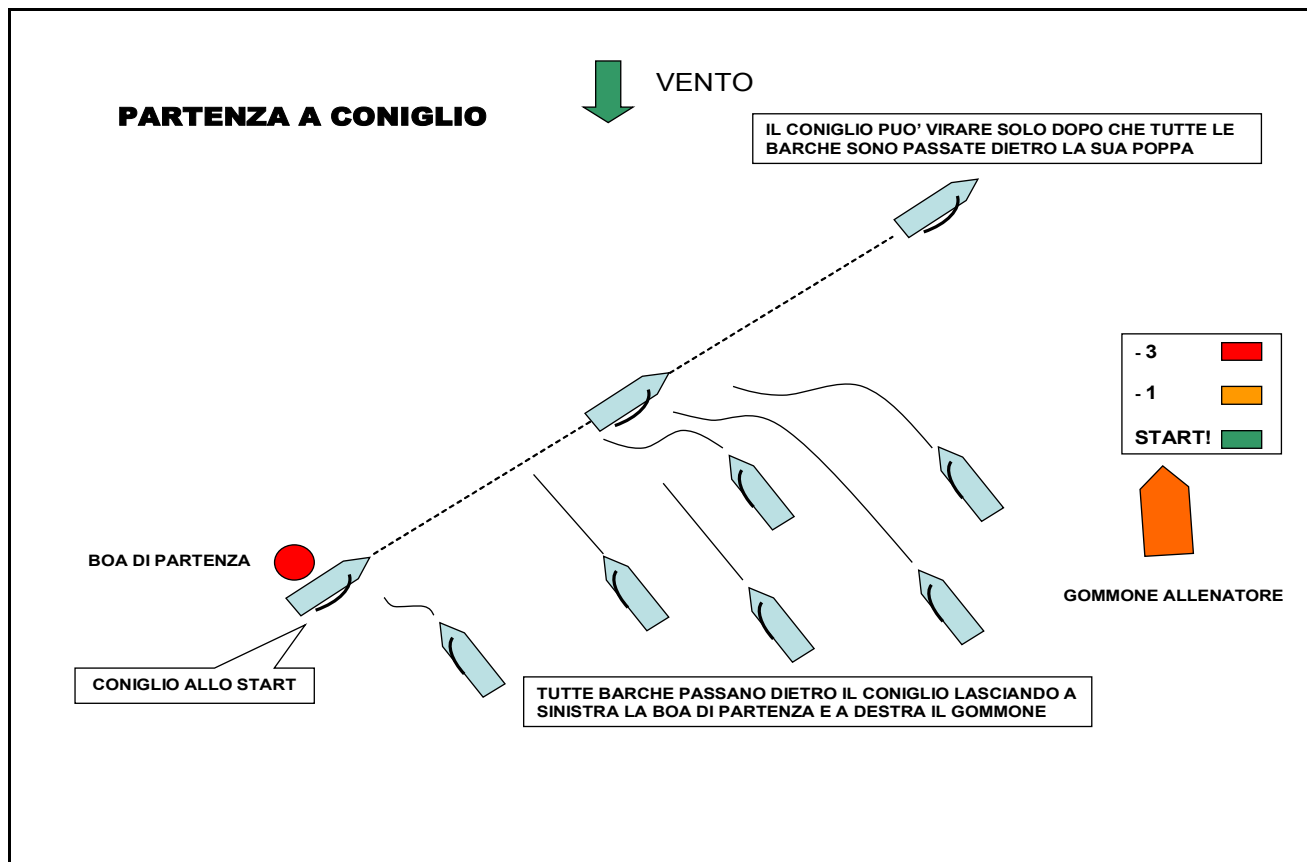
Segretario: Maurizio Vivian, e-mail: [maurizio.vivian@ericsson.com](mailto:maurizio.vivian@ericsson.com)



Associazione Sportiva Dilettantistica

Nautica Sabazia

associata alla Federazione Italiana Vela n° 159 Quarta Zona



Sede Nautica: St. Pr. 12/b km. 5,950, 00061 Trevignano Romano (RM), tel. 0699607047,  
sito web: [www.asns.it](http://www.asns.it), e-mail: [info@asns.it](mailto:info@asns.it)  
Presidente: Piero Scrimieri, e-mail: [scrimieri@tiscali.it](mailto:scrimieri@tiscali.it)  
Direttore Sportivo: Domenico De Toro, e-mail [domenico.detoro@gmail.com](mailto:domenico.detoro@gmail.com)  
Segretario: Maurizio Vivian, e-mail: [maurizio.vivian@ericsson.com](mailto:maurizio.vivian@ericsson.com)