

13° SUPERCORSO FEDERALE VELOCITA'

14 - 17 NOVEMBRE 2016

Programma_v3

13 novembre 2016

entro le 18.00

19.15 - 20.00

arrivo c/o **circuito di Vallelunga (Roma)** e **check in** c/o Vallelunga Park Hotel
c/o Sala Briefing – **Staff Scuola Federale ACI SPORT**

- **presentazione** partecipanti e programma Supercorso Federale 2016
- **consegna** agli allievi del **materiale didattico** ed **abbigliamento**

20.00

cena

14 novembre 2016

08.30 - 09.00

c/o Sala Briefing – **Staff Formula Medicine**

- **presentazione** programma

09.00 - 13.00

valutazione psico-fisiche e **simulatore**

13.10 - 14.30

pausa **pranzo**

14.30 - 18.30

valutazioni psico-fisiche e **simulatore**

18.30 - 19.30

c/o Box Pista

- **posizione di guida** su **Formula 4 Power** e **spiegazione vettura** per piloti **AUTO**
- **posizione di guida** su **695 Abarth** e **spiegazione vettura** per piloti **KARTISTI**

20.15

cena

15 novembre 2016

09.00 - 09.30

c/o Sala Briefing – **Staff Scuola Federale ACI SPORT**

- **teoria**

09.30 - 13.00

pista: Prove pratiche con **695 Abarth** per piloti **KARTISTI** e **Formula 4 Power** per piloti **AUTO**

13.00 - 14.00

pausa **pranzo**

14.15 - 16.45

pista: Prove pratiche con **695 Abarth** per piloti **KARTISTI** e **Formula 4 Power** per piloti **AUTO**

16.45 - 17.30

c/o Box Pista

- **posizione di guida** su **Formula 4** e **spiegazione vettura** per piloti **KARTISTI**

17.30 - 19.30

c/o Sala Briefing – **Staff Formula Medicine**

- lezione sulle regole generali di un'**alimentazione sana e corretta** per un atleta
- sessione di **Mental Economy Training**

20.15

cena

16 novembre 2016

09.00 – 09.30	<u>c/o Sala Briefing</u> – Staff Scuola Federale ACI SPORT - teoria
09.30 – 13.00	<u>pista:</u> Prove pratiche con Formula 4 per piloti KARTISTI e Formula 4 Power per piloti AUTO
13.00 – 14.00	pausa pranzo
14.15 – 16.45	<u>pista:</u> Prove pratiche con Formula 4 per piloti KARTISTI e Formula 4 Power per piloti AUTO
16.45 – 17.30	<u>c/o Box Pista</u> - posizione di guida su Supertrofeo Lamborghini e spiegazione vettura per piloti AUTO
17.30 – 19.30	<u>c/o Sala Briefing</u> – Staff Formula Medicine - lezione sulle regole per una corretta alimentazione durante i giorni di gara - sessione di Mental Economy Training
20.15	cena

17 novembre 2016

08.30 – 09.00	<u>c/o Sala Briefing</u> – Staff Scuola Federale ACI SPORT - teoria
09.00 – 12.30	<u>pista:</u> Prove pratiche con Formula 4 per piloti KARTISTI e Supertrofeo Lamborghini per piloti AUTO
12.30 – 13.00	<u>c/o rettilineo di partenza</u> – foto di gruppo Supercorso Federale 2016
13.00 – 14.00	pausa pranzo
14.15 – 16.30	<u>pista:</u> Prove pratiche con Formula 4 per piloti KARTISTI e Supertrofeo Lamborghini per piloti AUTO
17.15	<u>c/o Sala Briefing:</u> colloquio finale e premiazioni
18:00	saluti e partenza

N.B. Per motivi tecnici o meteorologici tale programma potrebbe subire delle variazioni