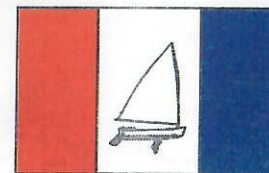


NOTE PER LO STAZZATORE

Ai sensi del Regolamento di Stazza in vigore (2001 art. 7)
Si esprime parere favorevole al rilascio del Certificato
Fto: Riccardo Provieri stazzatore FIV

* Dati non riportati dallo stazzatore
all'origine



A.I.C.D.
ASSOCIAZIONE ITALIANA
CLASSE DINGHY 12 piedi

CERTIFICATO DI STAZZA
per
Dinghy 12 p.

Nome del Dinghy 12 piedi HOMO ERECTUS
Numero Velico: ITA 2035
Proprietario Pier Fedele Salvi
Indirizzo Via Archimede, 68 00197 Roma
Società alla quale è iscritto Circolo 3V Prevignano Romano
Porto d'armamento Lago di Bracciano
Costruttore Antipiano Catanese
Luogo di costruzione Catania
Anno di costruzione 1960 (presunto) Scafo in Legno
Stazzato dal Sig. Riccardo Provieri
a Liquori di Valle (Roma) il 2 giugno 2001
Certificato di stazza n° 648 emesso il 14 ottobre 2022
per Panaggio di Proprietà



DINGHY 12p. N°ITA 2035

Misure in mm



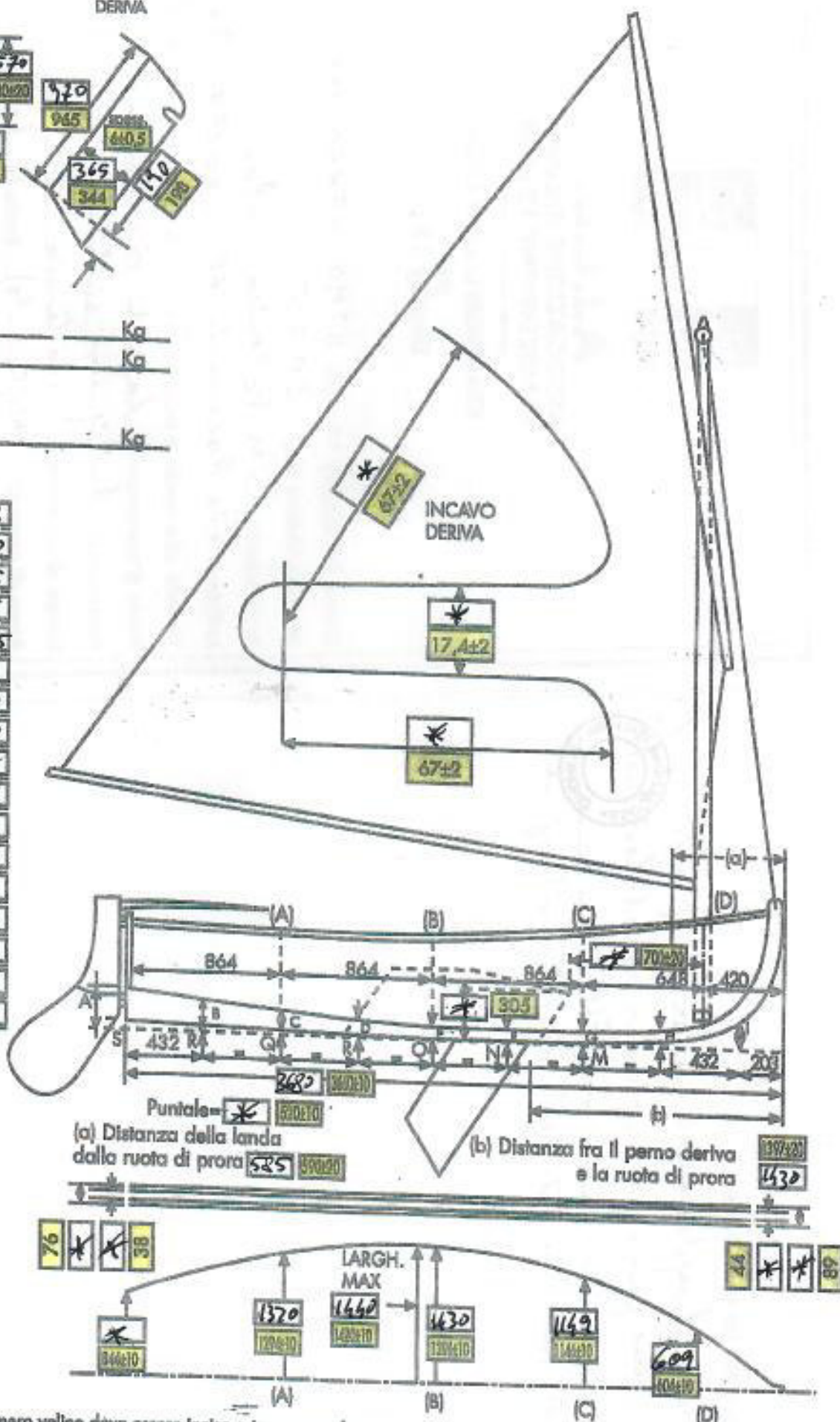
SCAFO: _____ Kg
PAGUOLI: _____ Kg

TIMONE + BARRA
(senza prolunga) _____ Kg

Misure ± 10 mm

A	219	163
B	117	110
C	76	25
D	53	55
E	43	60.5
F	45	60
G	48	60
H	42	40
I	152	
L	56	
M	19	
N	3	
O	3	
P	11	
Q	19	
R	28	
S	38	

NB: A, B, C, D, E, F, G, H, comprendono lo spessore del fascione (8 mm)



Nota: * Il numero velico deve essere inciso o impresso a fuoco sul paramezzale o sulla cassa di deriva, e sul timone.
• Nei riquadri colorati le misure di stazza.

NOTE PER LO STAZZATORE

Al sensi del regolamento di stazza in vigore
(punto 7) esprime parere favorevole al
rilascio del Certificato. *ft. R. Provi*



* Dati non rilevati dallo Stazzatore all'origine



A.I.C.D.
ASSOCIAZIONE ITALIANA
CLASSE DINGHY 12 piedi

CERTIFICATO DI STAZZA
per
Dinghy 12 p.

Nome del Dinghy 12 piedi *FLOTTA ROMANA 1*

Numero Velico: ITA *2035*

Proprietario *Stefano Tolotti*

Indirizzo *Via della Rena, 37 Trevignano Romano*

Società alla quale è iscritto *C.V. 3V Trevignano Romano*

Porto d'armamento *Lego di Bracciano*

Costruttore *Antipiano*

Luogo di costruzione *Catania*

Anno di costruzione *1960 (resunto)* Scafo in *Legno*

Stazzato dal Sig. *Riccardo Provi*

a *Vigna di Valle (RM)* il *02/06/2001*

Certificato di stazza n° *638* omesso il *7 Maggio 2020*

per *Proprietà*



648

ASSOCIAZIONE ITALIANA
CLASSE DINGHY 10.10

VERIBILE DI STAZZA per DINGHY 12 G.

HOMO DEL DUNGY 12 pini HOMO ERECTUS
Numero Volare ITA-2035
Prestatario GIANNI MESCHINI
Indirizzo VIA S.MARIA MENATRICE 20, 00100 ROMA
Telefono alla quale è legato NAUTILUS Y.C.
Nome d'armamento PIRO DI BRACCIANO
Capitano ?
Motto di casa armata ?
Motto di guerra ?
Qualche altra sig. SIGARDO PROCAN (IV-G)
Data di valle (BORRONE) 2/6/2001
Data di arrivo 6

...the

Abstract—The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week training program on the heart rate (HR) and energy expenditure (EE) of sedentary, middle-aged women. The subjects were 12 women, 40 to 50 years of age, who were sedentary and had no cardiovascular or pulmonary disease. The subjects were randomly assigned to a 12-week training program or a control group. The training program consisted of three sessions per week of aerobic exercise at 60% of maximum HR. The control group did not exercise. The subjects were monitored for HR and EE during the training program and at the end of the 12-week period. The results showed that the training program had a significant effect on HR and EE. The HR of the training group decreased significantly from 170 to 155 beats per minute (p < 0.05). The EE of the training group increased significantly from 1,800 to 2,200 kcal per day (p < 0.05). The control group showed no significant change in HR or EE. The results of this study suggest that a 12-week training program can improve the cardiovascular and metabolic health of sedentary, middle-aged women.

100-710

SECRET

None, all are positive for HIV-1

[illegible]

50

1

Page 1304