

## Hockey subacqueo



Si tratta di un gioco (sub)acquatico di squadra, in cui si impara il rispetto per i propri compagni e per gli avversari, nel più pieno spirito sportivo! Si può iniziare da piccini, con attività ludiche preparatorie. Come si gioca? 2 squadre da 6 giocatori (con 4 riserve in acqua) si affrontano in una piscina di 20-25 m di lunghezza, 12-15 m di larghezza e 1.80-2.50 m di profondità. I giocatori, muniti di pinne, maschera con boccaglio, calotta e guanto protettivo, nuotano sul fondo spingendo con una mazzetta, lunga circa 20 cm, un disco di piombo rivestito in plastica. Il gioco si svolge in apnea, con continue risalite per rinfrescare. L'obiettivo è fare goal nella porta avversaria. Non aspettare, comincia a giocare subito con noi!

## Nuoto pinnato

È la "Formula Uno" delle attività natatorie. Per questa specialità si usano pinne, boccaglio frontale e soprattutto la monopinna: una pala unica possibilmente in vetroresina, i piedi vicini all'interno della scarpetta, insomma una specie di "coda" al termine delle gambe che trasforma l'atleta in una sirena. Con la giusta tecnica si può scivolare veloci sull'acqua davvero come delfini! L'attività si svolge in piscina, ma anche in mare ed in lago. Aperta ai giovanissimi (6 anni), ma anche a chi è più avanti con gli anni (la categoria Master parte dai 25 anni, ma arriva anche oltre ai 70). Un'attività che può dare delle belle soddisfazioni!



## MiniSub



La MiniSubacquea comprende un percorso di MinApnea (8-14 anni), che promuove una ricca serie di attività DENTRO L'ACQUA, quindi oltre la sua superficie, per far sentire il corpo a proprio agio ed accrescere, attraverso una serie di giochi ed esercizi, la capacità di muoversi in sicurezza in quest'elemento. D'estate, durante le uscite in mare, si aggiungono molteplici esperienze volte all'osservazione biologico-naturalistica e dei fenomeni meteo-marini.

All'età di 10 anni è possibile iniziare il percorso di MiniAra, che, attraverso una graduale esperienza dell'immersione con autorespiratore, mira a far acquisire un corretto grado di consapevolezza, di autocontrollo, di spirito di gruppo e rispetto ed aiuto al compagno, elementi imprescindibili per svolgere qualunque attività subacquea in sicurezza.

## Lancio tecnico

O meglio il Lancio Tecnico Leggero di Precisione, è una disciplina della Pesca Sportiva che sembra un gioco ma non lo è. Lanciare alla distanza voluta e diritto o in mezzo agli scogli senza incagliare il nostro artificiale non è impresa facile!



Questo "gioco" aiuta il giovane pescatore a prendere confidenza con il suo attrezzo principe, ovverosia la canna da pesca. Non ci sono limiti per praticare questo "gioco"; basta un po' di coordinazione e lancio dopo lancio si acquisisce quella confidenza che è il primo gradino per poter praticare in seguito uno sport che gratifica chi lo pratica come solo la pesca sportiva può fare.



Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee

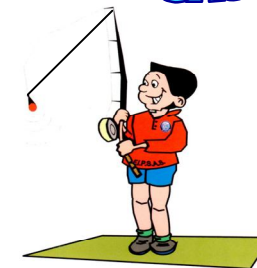
**“CREA SPORT”**

**Trieste, 12 aprile 2015**

Piscina “Bruno Bianchi”



**Sirenette e Pesciolini  
Sirenette e Pesciolini  
Diver e Pesca  
DIVERTIAMOCI CON LA FIPSAS**



Sezione Provinciale di Trieste  
Convenzionata F.I.P.S.A.S.

## CREA SPORT

La FIPSAS, con i suoi Istruttori Federali, propone a tutti i ragazzini/e dagli 8 ai 14 anni, un piccolo assaggio di varie attività, che caratterizzano il settore giovanile, quali l'hockey subacqueo, il nuoto pinnato, il minisub, la pesca sportiva (lancio tecnico leggero di precisione).

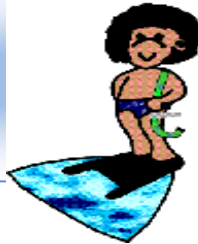
I ragazzini/e potranno provare a turno tutte queste specialità, accompagnati da Staff dedicati, in assoluta sicurezza e tranquillità nella vasca tuffi della piscina B.Bianchi.

**Sarà un'occasione particolare ed unica in cui ognuno avrà modo di**

partecipare ad un torneo di **hockey subacqueo** mettendo a segno qualche goal in porta



provare un percorso con le **pinne** come si esercitano i grandi campioni



provare a "fare le bolle" sott'acqua, indossando una vera **attrezzatura da sub**



esercitarsi nel **lancio di una lenza** per centrare un galleggiante



Saranno ammessi all'attività in acqua solamente coloro che si saranno iscritti compilando il modulo d'iscrizione alla manifestazione e consegnando la visita medica anche non agonistica (è sufficiente la fotocopia).

La partecipazione è completamente gratuita. A tutti coloro che prenderanno parte all'attività in piscina sarà fatto omaggio della tessera federale Fipsas.

## Programma della Manifestazione

**Luogo: Piscina B.Bianchi, vasca tuffi**

**Data: DOMENICA 12 aprile 2015**

**Orario: ritrovo alle ore 14.00  
attività dalle 15.00 alle 18:00**

**Ritrovo: Atrio centrale della piscina B.Bianchi**

- ore 14.00 ritrovo presso l'atrio della piscina "B.Bianchi" dei ragazzini/e partecipanti in regola con l'iscrizione, accompagnati da un genitore
  - ore 14.20 trasferimento dei partecipanti con i genitori negli spogliatoi e, a seguire, all'entrata della piscina in prossimità della *vaschetta per i piedi*
  - ore 14.40 consegna dei partecipanti al personale dello Staff per il trasferimento al bordo della piscina "Tuffi", ripartita per l'occasione nelle varie specialità
  - ore 15.00 inizio attività
- I genitori potranno assistere dagli spalti.

### **Attrezzatura**

Si raccomanda di avere con sé il necessario per la piscina:

- costume da bagno
  - accappatoio e/o asciugamano
  - ciabattine
  - sapone per la doccia
  - coloro che possiedono già occhialini, maschera con boccaglio e pinne sono pregati di portarli con sé. Chi non li avesse è pregato di evidenziarlo nella domanda d'iscrizione; per le pinne è importante indicare il numero di scarpa. Sarà cura degli organizzatori di fornire l'attrezzatura per l'occasione.
  - la cuffia da piscina verrà data in omaggio.
- L'attrezzatura specifica per l'esperienza con le bomboline verrà interamente fornita dallo Staff.

### **Iscrizioni**

Le **iscrizioni** saranno aperte da **martedì 17 marzo a martedì 31 marzo** 2015, presso la sede della Sezione Provinciale della Fipsas, in **p.le dei Legnami, 1** (accesso da via Svevo, di fronte al Centro commerciale Le Torri, ex Gaslini), con i seguenti orari:

**martedì e giovedì dalle 16.30 alle 19.00**

**venerdì dalle 15.30 alle 19.00.**

tel.: **040-382994**

e-mail: **creasportfipsas@gmail.com**