



# Nuoto Pinnato

**Per informazioni:**

**FIPSA S**  
**Federazione Italiana**  
**Pesca Sportiva**  
**ed Attività Subacquee**

**Settore Nuoto Pinnato**  
**Viale Tiziano, 70**  
**00196 Roma**  
**tel. 06 87980525**  
**fax 06 87980089**

**[www.fipsas.it](http://www.fipsas.it)**  
**e-mail [nuotopinnato@fipsas.it](mailto:nuotopinnato@fipsas.it)**



**Attività per tutti**  
**Economico**

**Una valida alternativa**  
**tra le attività natatorie**  
**Riconosciuto dal CIO**



Photo courtesy of Nuoto Pinnato Tarvisium ASD  
Design by Marba

## “UN BEL GIOCO per i più piccoli”

I bambini si divertono a nuotare veloci “come i delfini” e a giocare con il tubo aeratore.

## “NUOVI STIMOLI per giovani e adulti”

Chi ha praticato altre attività natatorie trova nuovi stimoli nell'apprendere le tecniche di Nuoto Pinnato, profondamente diverse da quelle del nuoto classico.

Competizioni in piscina e in acque libere fino al livello internazionale, che comprendono anche attività tecniche speciali come l'apnea, la velocità subacquea e l'orientamento subacqueo.



## “BUONI MOTIVI per fare sport”

### **Fitness**

Il Nuoto Pinnato unisce il nuoto all'uso delle attrezzature tipico del fitness in acqua.

### **Terza Età, riabilitazione e disabilità**

L'uso delle pinne e del tubo aeratore frontale consentono di modulare la proposta sulla base delle caratteristiche di ogni soggetto.

### **Subacquea, relax e professionisti**

Le pinne consentono di intraprendere un percorso di scoperta del mondo subacqueo.

Il nuoto con le pinne interessa chi pratica lo snorkeling, le attività subacquee e gli assistenti bagnanti.

## “MONOPINNE e pinne”

Gli atleti nuotano a stile libero con un tubo aeratore frontale e con le due pinne oppure avanzano come delfini con la monopinna.

L'uso della monopinna interessa fasce muscolari diverse da quelle del nuoto e perciò nel Nuoto Pinnato vengono utilizzate tecniche di allenamento specifiche.

Nuoto Pinnato significa spettacolo ai massimi livelli. E' in assoluto la più veloce tra le attività natatorie.

