



H2OpenDay 60&dintorni

sabato 26 agosto 2017
Piscina comunale Bruno Bianchi
Trieste

H2OpenDay 60&dintorni ritorna con lo scopo di promuovere la cultura del movimento ed i benefici del nuoto e incoraggiare sempre più adulti e senior ad assumere stili di vita sani ed attivi.

partner

Finplus
trieste



Centro Cardiovascolare

Azienda per l'Assistenza Sanitaria **triestina**
Regione Friuli Venezia Giulia

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA
Azienda Sanitaria Universitaria
Integrata di Trieste



Programma

Ore 10.00 – 13.00

H2OpenDay

La piscina Bianchi si apre gratuitamente per un giorno agli 60&dintorni e offre l'opportunità di sperimentare, sotto la guida di istruttori esperti, i benefici dell'attività motoria in acqua, che prevede:

- a) nuoto lento
- b) nuoto libero
- c) acqua fitness
- d) acqua yoga

Ore 10.00 – 13.00

Punto Salute

Centro Cardiovascolare dell'Azienda Sanitaria
Universitaria Integrata di Trieste

Ore 11.00 – 13.00

Le "Staffette 400mix"

Ritornano le "Staffette 400mix", due staffette non competitive, una mista e una veloce che favoriscono la libera aggregazione di nuotatori e nuotatrici di età diversa.

Ore 13.30

Premiazioni e Aperi-Brunch in piscina

La manifestazione vuole essere una festa del nuoto e – pur non essendo competitiva – verranno redatte le classifiche ed i partecipanti e le squadre verranno premiati.

Ore 15.00 – 17.00

Relax a bordo piscina e Nuoto Libero

Ore 17.00 – 18.30

Visita al "porto vecchio" di Trieste

Quest'anno vogliamo farvi scoprire le bellezze nascoste del "porto vecchio" di Trieste: una splendida testimonianza di architettura emporiale-industriale dell'Ottocento costruita per volontà dell'Impero asburgico.

Ore 19.30

Cena Conviviale

La giornata si concluderà con serata conviviale in riva al mare per festeggiare insieme il valore del nuoto e dello sport per una Lunga Vita attiva.



Regolamento

Le "Staffette 400mix"

Il meeting prevede una formula "libertaria", innovativa ed amichevole, con l'organizzazione delle "Staffetta 400mix", una mista e una veloce, composte da 8 partecipanti, 4 donne e 4 uomini, la cui somma delle età deve raggiungere almeno i 400 anni complessivi, favorendo la libera aggregazione di nuotatrici e nuotatori di età diversa, che gareggeranno insieme, in frazioni di 25 metri.

I componenti di ogni squadra dovranno nuotare tutte e due le staffette.

La successione delle varie frazioni, sia per genere, sia di stile per la mista, è assolutamente libera.

A - staffetta "veloce" 8x25 metri crawl, con successione libera degli staffettisti tra donne e uomini.

B - staffetta "mista" 8x25 metri con due frazioni nuotate rispettivamente 25 crawl, delfino, rana, dorso, con successione libera degli staffettisti tra donne e uomini e dei vari stili, con partenza libera dall'alto o dall'acqua.

Alla fine delle staffette verranno stilate due classifiche, una in base ai tempi realizzati in assoluto e una con la "correzione" dei tempi tenendo conto dell'età media dei vari partecipanti, in base alle tabelle in vigore tra i master.

Ogni staffetta dovrà avere un "capitano" responsabile e possibilmente un nome (di "battaglia") per poterla identificare. Il "capitano" dovrà raccogliere i nomi e i certificati medici dei componenti della sua squadra e consegnarli alla Giuria. Sarà poi responsabile – visto il regolamento che lascia ampia libertà a riguardo – della successione delle partenze dei componenti (per genere e per stile) della sua staffetta.

Iscrizioni

Il/la capitano/a di ogni squadra invia iscrizione della propria squadra **entro il 31 luglio 2017**.

Ogni partecipante alle staffette consegna copia del **certificato medico di idoneità sportiva non agonistica** al capitano o la invia a info@lungavitattiva.it.

I partecipanti (e famigliari) che intendono prendere parte alla visita guidata del "porto vecchio" e alla cena conviviale mandano conferma **entro il 31 luglio 2017**.

Il costo della cena conviviale è di **Euro 30.00** a persona.



con il sostegno della
Fondazione CRTrieste

Fondazione
FONDAZIONE CRTRIESTE 