



**Scuola  
Sommozzatori  
di  
Catania**

**Corso speciale  
NUCLEI OMEGA**

## 1° ALLENAMENTO IN PISCINA

Tuffo di superficie e nuoto stile libero m. 50.

Tuffo di superficie e nuoto stile rana m. 50.

Zavorra kg. 2 indossata, tuffo profondo e copertura in max 9 passate della distanza di m. 25 in rana subacquea.

Maschera, pinne e zavorra kg. 3 indossata, autorespiratore alla mano, ingresso in acqua; sul fondo presa di contatto con l'erogatore e vestizione dell'autorespiratore.

Staffetta di 2 o più sommozzatori tra autorespiratori posti sul fondo alla distanza di m. 10 uno dall'altro; consentiti solo due atti respiratori consecutivi in ciascuna stazione.

## 2° ALLENAMENTO IN PISCINA

Tuffo di superficie e nuoto stile libero m. 50.

Tuffo di superficie e nuoto stile rana m. 50.

Zavorra kg. 2 indossata, tuffo profondo e copertura in max 9 passate della distanza di m. 25 in rana subacquea.

Maschera, pinne e zavorra kg. 3 indossata, ingresso in acqua col passo del gigante; capovolta in stile e formazione fra più sommozzatori di stella sul fondo (minimo 30’’).

Zavorra kg. 3 indossata, autorespiratore, maschera e pinne alla mano, ingresso in acqua; sul fondo presa di contatto con l'erogatore e vestizione dell'attrezzatura.

Staffetta di 2 o più sommozzatori tra autorespiratori posti sul fondo alla distanza di m. 10 uno dall'altro; consentiti solo due atti respiratori consecutivi in ciascuna stazione.

## 1° ADDESTRAMENTO IN MARE

Ingresso in Mare con zavorra idonea e maschera indossata, pinne ed autorespiratore alla mano; sul fondo presa di contatto con l'erogatore e vestizione dell'attrezzatura.

Almeno m. 10 di profondità, costruzione in tre momenti successivi di un quadrato, un cerchio e tre porte greche col rispetto delle distanze di m. 10 per i lati e di m. 15 per il diametro.

Bombola litri 12.

### 3° ALLENAMENTO IN PISCINA

Tuffo di superficie e nuoto stile libero m. 75.

Tuffo di superficie e nuoto stile rana m. 75.

Zavorra kg. 2 indossata, tuffo profondo e copertura con max 8 passate della distanza di m. 25 in rana subacquea.

Zavorra kg. 3 indossata, autorespiratore, maschera e pinne alla mano, ingresso in acqua; sul fondo presa di contatto con l'erogatore e vestizione dell'attrezzatura.

Scambio sul fondo di un'unica attrezzatura completa (maschera, pinne, autorespiratore) tra due sommozzatori, ambedue in possesso di una cintura di zavorra di kg. 3, respirando alternativamente dall'erogatore. Terminato lo scambio, sosta sul fondo di ambedue i sommozzatori per almeno 30'' respirando alternativamente dall'erogatore (max 2 atti respiratori consecutivi).

#### 4° ALLENAMENTO IN PISCINA

Tuffo di superficie e nuoto stile libero m. 100.

Tuffo di superficie e nuoto stile rana m. 100.

Zavorra kg. 2 indossata, tuffo profondo e copertura con max 7 passate della distanza di m. 25 in rana subacquea.

Maschera, pinne e zavorra kg. 3 indossata, ingresso in acqua con passo del gigante, capovolta in stile e formazione fra più sommozzatori di stella sul fondo (minimo 30’’).

Zavorra kg. 3 indossata, autorespiratore, maschera e pinne alla mano, ingresso in acqua e raggiungimento del fondo, presa di contatto con l'erogatore e vestizione del resto dell'attrezzatura.

Scambio sul fondo dell'attrezzatura con altro sommozzatore in possesso solo di zavorra kg. 3, respirando alternativamente dall'erogatore.

Terminato lo scambio, sosta sul fondo di ambedue i sommozzatori respirando alternativamente dall'erogatore (max 2 atti respiratori consecutivi) fino al segnale di fine esercizio da parte dell'Istruttore.

## 2° ADDESTRAMENTO IN MARE

Profondità max -3; zavorra idonea indossata, autorespiratore, maschera e pinne alla mano, ingresso in acqua del primo sommozzatore; sul fondo presa di contatto con l'erogatore e vestizione dell'attrezzatura rimanendo in attesa. Ingresso in acqua del secondo sommozzatore, zavorra idonea indossata, scambio sul fondo di maschera, pinne e autorespiratore, respirando alternativamente dall'erogatore (max 2 atti respiratori consecutivi) fino al segnale di fine esercizio da parte dell'Istruttore.

Uso del pallone di sollevamento da basso fondale.  
Bombola litri 12.

### 3° ADDESTRAMENTO IN MARE

Immersione guidata dallo Scoglio Bellatrix; max  
-30.

Osservazione di fauna e flora.

Bombola litri 12.



## 4° ADDESTRAMENTO IN MARE

Immersione notturna guidata dallo Scoglio  
Bellatrix; max -20.

Osservazione di fauna e flora.

Bombola litri 12.

## 5° ADDESTRAMENTO IN MARE

Immersione notturna guidata dal porto di S. Giovanni li Cuti fino allo Scoglio a Barca; rientro strumentale in solitaria e senza emergere fino al punto partenza dentro il porto di San Giovanni li Cuti.

Controllo di un Istruttore.

Bombola litri 12.

## 6° ADDESTRAMENTO IN MARE

Immersione notturna strumentale in coppia max -30 accompagnati dall'Istruttore fino a un punto predefinito.

Rientro in coppia senza mai riemergere fino al punto di ingresso in Mare.

Controllo di un Istruttore.

Bombola litri 15.

## 7° ADDESTRAMENTO IN MARE

Immersione diurna guidata max -40.

Rientro strumentale in coppia fino al punto di ingresso in Mare.

Controllo di un Istruttore.

Bombola litri 15.

## 8° ADDESTRAMENTO IN MARE

Immersione in solitaria senza mai riemergere con partenza dall'Aula a Mare di Notte e rientro nel Porto di Aci Castello.

Controllo di un Istruttore.

Bombola litri 15.

Il Corso Speciale NUCLEI OMEGA prevede 4 allenamenti in piscina e 8 addestramenti in Mare. Numero massimo di partecipanti 3 per ogni Corso.

Per partecipare è necessario il certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica per l'attività subacquea, rilasciato dallo specialista in Medicina dello Sport.

In totale saranno rilasciate solo 40 certificazioni.

La partecipazione è aperta ai possessori di Brevetto Avanzato (Advanced Open Water Diver PADI, Advanced Scuba NAUI, Sommozzatore II Grado FIPSAS) con anzianità di almeno 2 anni.

Alla fine del Corso sarà rilasciato un attestato della Scuola Sommozzatori di Catania, e consegnato il distintivo in immagine.

