

Settore Propaganda
Prot. AP/1454

Roma, 6 aprile 2022

Alle Società Interessate
Ai Comitati Regionali
Agli Istruttori di Fitness in acqua
Ai Giudici di Fitness in acqua
AI GUG

Oggetto: Criterium Estivo di Fitness in acqua Bassa – Impruneta (FI), 5 giugno 2022

La Federazione Italiana Nuoto è lieta di invitarvi alla partecipazione del "Criterium Estivo" di Fitness in acqua bassa e alle dimostrazioni "Acqua Cross Training Challenge", in programma nella giornata del **05 Giugno p.v. presso le Piscine Zodiac di Via A. Grandi, 2 50023 Impruneta FI gestita dalla A.S.D. Rari Nantes Florentia**, sede che 15 anni orsono ha visto la nascita delle competizioni amatoriali dedicate al fitness in acqua.

Ripartiamo da dove tutto era iniziato con l'obiettivo di rinnovare la motivazione e l'interesse tra i tanti ed entusiasti partecipanti alle attività motorie acquatiche e con l'augurio di una decisa ripresa della socialità e alla frequentazione sicura della pratica sportiva.

Durante le manifestazioni precedenti si è potuto osservare il confronto tra squadre provenienti da tutta Italia, sempre più preparate, coinvolte e interessate nel partecipare a tali raduni, quali momenti di aggregazione e competizione a loro dedicati e per i quali la FIN sta portando avanti questo specifico settore.

La partecipazione alla manifestazione è aperta ed accessibile a tutti e per aderire sarà necessario creare uno o più Team di 6-8 componenti aventi minimo 18 anni al momento dell'iscrizione e con tesseramento al Settore Propaganda e/o Master per l'anno in corso.

Le squadre partecipanti dovranno presentare un "responsabile team", il quale potrà essere anche un partecipante alla competizione. Le squadre dovranno presentare la musica dell'esercizio di gara inviando **entro e non oltre il 1°Giugno** un FILE MP3 al seguente indirizzo mail: **fitness@federnuoto.it**

identificabile con il nome della squadra seguendo l'esempio di seguito riportato:

- società "X" squadra "A"
- tipologia musica: *commerciale pop bpm 135 + mix Hip Hop bpm 95*

Per ogni utile informazione al riguardo al regolamento delle Competizioni fitness in acqua bassa si rinvia ai regolamenti disponibili sul sito www.federnuoto.it (SIT)

Come già presentato nell'ultimo Criterium invernale di Torino 2020, durante la mattinata della domenica 5 Giugno, verrà presentata una dimostrazione (alla quale potranno partecipare i componenti delle squadre che lo desiderano) di "**Acqua Cross Training**".

Un nuovo progetto per le nostre società capace di coinvolgere anche differenti tipologie di utenza. Il fitness è anche allenamento e competizione, mettersi alla prova e confrontarsi con gli altri non è mai stato così motivante e divertente. La pratica di gesti motori semplici ma intensi sarà alleggerita dall'ambiente acquatico al quale bisogna reagire esprimendo notevoli doti di resistenza e acquaticità. Un efficace allenamento fruibile da tutti per il mantenimento dell'ottimale forma fisica, fondamentale prerequisito del benessere psicofisico.

Le indicazioni dettagliate sulla dimostrazione dell'Acqua Cross Training sono allegate alla presente, mentre la comunicazione alla partecipazione all'Acqua Cross Training Challenge andrà effettuata via mail all'indirizzo **fitness@federnuoto.it** entro e non oltre il 1° Giugno p.v. indicando **nome, cognome ed età di ciascun partecipante**.

Alla luce di quanto sopra è con piacere che si invita la Sua Società all'evento sopra indicato, ricordandole che per effettuare l'iscrizione effettiva al Criterium di Fitness in acqua sarà necessario effettuare la seguente procedura:

Inviare entro il 30 maggio 2022 :

ISCRIZIONE all'indirizzo mail: fitness@federnuoto.it allegando copia del bonifico sul c/c della FIN centrale **IT23Z010050330900000010118** versamento di € 80,00 indicando la causale del versamento .

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

Domenica 5 giugno 2021

- 09,00 Sorteggio ordine gara Competizioni Fitness in acqua bassa
- 09,15-10,30 Accettazione squadre partecipanti
- 09,15,10,45 Riscaldamento pre-gara in piscina
- 09,30 Accettazione Partecipanti Acqua Cross Training
- 10,45-11,15 Dimostrazione di Acqua Cross Training
- 11,30-15,00 Competizioni di fitness in acqua
- 15,15 Premiazioni Competizioni Acqua Bassa

N.B. Durante la manifestazione in oggetto verranno mantenute le condizioni di distanziamento, igiene e prevenzione secondo il DPCM in vigore alla data dell'evento.

Si allegano informazioni logistiche e regolamento della dimostrazione "Acqua Cross Training Challenge".

Cordiali saluti.

Il Segretario Generale
Dott. Antonello PANZA



CRITERIUM ESTIVO di Fitness in acqua Bassa 2022

Domenica 05 GIUGNO 2022

Presso le piscine Zodiac di Tavarnuzze (FI)

V.A.Grandi,2 Impruneta

Telefono: 055 291167 ; mail: Zodiac@rarinantesflorentia.it

**Competizioni di Fitness in acqua bassa
e
Demo "Acqua Cross Training Challenge"**

INFORMAZIONI LOGISTICHE

Ristorazione: Punto ristoro autorizzato nel parcheggio esterno

N.B. Il programma della manifestazione in oggetto potrebbe subire variazioni conseguentemente al numero di squadre partecipanti.

Alberghi nelle vicinanze:

BELLAVISTA IMPRUNETA

Via della Croce, 2 - 50023 Impruneta (FI) Tel: +39 055 2011083 info@bellavistaimpruneta.it

via Montebuoni 95 - 50023 Impruneta (FI)

VILLA AMBROSINA

Via montebuoni 95 - 50023 Impruneta (FI) +39 055 2020491 info@villa-ambrosina.com

Hotel Villa Cesi

Via delle Terre Bianche 1,50023 Impruneta (FI): +39 055 2011186 info@hotelvillacesi.com

“Acqua Cross Training Challenge ”

05 Giugno 2022

c/o Piscine Zodiac di Via A. Grandi, 2

50023 Impruneta FI

Campo gara: Le gare si svolgono in vasca da 25 metri 6/8 corsie.

Abbigliamento consentito: vedi regolamento Generale gare di nuoto

Descrizione della gara: il concorrente partirà dall'acqua. Alla partenza, il concorrente dovrà tenere una mano a contatto con il bordo della vasca. Al via il concorrente dovrà percorrere la lunghezza di 25 metri utilizzando la tecnica della **corsa verticale**. Si considererà raggiunta la fine della vasca quando il concorrente avrà toccato la parete con almeno una mano. Terminata questa prima parte il concorrente dovrà eseguire n°20 **Squat-Jump**, n°20 **Burpees** e n° 20 **Push Up L verticalSit**. La prova cronometrica si conclude al termine dei Push Up L vertical Sit

Descrizione della corretta esecuzione degli esercizi

Corsa verticale: La corsa dovrà essere eseguita mantenendo il corpo in posizione verticale anche nelle zone di vasca profonde e comunque laddove il concorrente non riesca ad appoggiare i piedi sul fondo della vasca.



1)

Foto 1: Corsa acqua alta + bassa, pos. verticale del busto, braccia sempre immerse in acqua (mov. alternato arti superiori e inferiori)

Squat-Jump: il concorrente dovrà, partendo da una posizione eretta con i piedi paralleli in appoggio sul fondo vasca, raccogliere gli arti inferiori verso l'alto facendo un salto a piedi pari in verticale. Il movimento è considerato corretto se le ginocchia rompono la superficie dell'acqua.



2)

Foto 2: ginocchia escono verso l'alto no busto flesso avanti

Burpees: il concorrente dovrà impugnare e affondare un tubo galleggiante verso il fondo vasca distendendo contemporaneamente il corpo in acqua in posizione perfettamente orizzontale (corpo proteso in posizione prona con braccia perpendicolari verso il fondo e i piedi in galleggiamento) per poi tornare in posizione verticale e saltare portando il tubo galleggiante al di sopra del capo.



3)

Foto 3: in ogni ripetizione il corpo dovrà riprendere la posizione verticale

Push Up L vertical Sit: il concorrente posiziona le mani sul bordo e praticando una spinta con le braccia dovrà sollevare il corpo e contestualmente spingersi con le gambe per portare il bacino in alto flettendo le anche a 90°.



4)

Foto 4: il bacino deve uscire dall'acqua almeno con le creste iliache posteriori superiori

E' previsto un giudice per ogni partecipante che a suo insindacabile giudizio convaliderà o meno ogni ripetizioni di ogni esercizio presentato. Gli esercizi ritenuti non validi comporteranno la penalità di 1' (1 secondo in più) alla prova cronometrica.

La competizione si svolge a batterie.

Al termine della competizione verrà stilata una classifica sulla base del miglior risultato cronometrico ottenuto dai concorrenti per eseguire correttamente tutto il percorso/prove.

La prova verrà considerata completata solamente al termine delle prove come descritte.

Se un concorrente non completa correttamente le ripetizioni sarà tolto dalla classifica finale (squalificato).