



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



F.I.N.A.
L.E.N.
I.L.S.E.
I.L.S.

Settore Promozione e Propaganda

Roma, 08 aprile 2024

Ai Comitati Regionali FIN
Alle Società interessate
ASD Rari Nantes Florentia



Protocollo FIN
Documento in uscita
00001713-2024
15/04/2024
PROM

**Oggetto: "Criterium Estivo di Fitness in Acqua Bassa e Acqua Cross Training" - Tavarnuzze (FI),
26 maggio 2024**

La Federazione Italiana Nuoto ha programmato il Criterium Estivo per l'attività di Fitness in Acqua Bassa e Acqua Cross Training il giorno 26 maggio 2024 a Tavarnuzze (FI), presso le Piscine Zodiac di Via A. Grandi, 2 - 50023 Impruneta.

In allegato il programma e la modulistica per partecipare alla Manifestazione.

Cordiali saluti

Il Segretario Generale
Dott. Antonello PANZA





CRITERIUM ESTIVO di FITNESS IN ACQUA 2023

Domenica 26 maggio 2024

Presso le piscine Zodiac di Tavarnuzze (FI)

V.A. Grandi N°2, Impruneta

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

Competizioni di Fitness in Acqua Bassa & Acqua Cross Training

La Federazione Italiana Nuoto è lieta di invitarvi alla partecipazione al "Criterium Estivo" di Fitness in acqua bassa e alle dimostrazioni di Acqua Cross Training, in programma nella giornata del **26 maggio p.v. presso le Piscine Zodiac di Via A. Grandi, 2 50023 Impruneta FI gestita dalla A.S.D. Rari Nantes Florentia**. Durante le manifestazioni precedenti si è potuto osservare il sano 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.

Per rendere possibile un corretto confronto tra squadre con anzianità di partecipazione oltre i 4 anni (**Categoria Esperti**) con società che si sono affacciate da poco nel mondo delle Competizioni di Fitness in acqua (**Categoria Principianti**) sono state create due classifiche separate per consentire una crescita adeguata nel tempo.

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 non potrà essere un partecipante alla competizione.

Le squadre dovranno presentare la musica dell'esercizio di gara inviando **entro 1 settimana** dall'inizio gare **19 maggio 2024** 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 o B ecc... (a seconda di una o più squadre iscritte dalla stessa società).
- tipologia musica: *commerciale pop bpm 135 + mix Hip Hop bpm 95*
- tipo di gara scelto (*Fitness in acqua bassa e/o alle gare di Acqua Cross Training*) in programma.

Per ogni utile informazione al riguardo al regolamento delle Competizioni fitness in acqua bassa si rinvia ai regolamenti disponibili al seguente link:

<https://www.federnuoto.it/home/propaganda/norme-e-documenti-propaganda/2022-2023-6/7650-regolamento-competizioni-di-fitness-in-acqua-bassa-acqua-cross-training/file.html>

Dalla stagione 2023 la FIN propone le competizioni di **Acqua Cross Training**, un 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 prerequisite del benessere psicofisico.

Il programma dettagliato per partecipare alle competizioni di **Acqua Cross Training** è incluso nel regolamento Competizioni Fitness in Acqua Bassa è disponibile al link: <https://www.federnuoto.it/home/propaganda/norme-e-documenti-propaganda/2022-2023-6/7650-regolamento-competizioni-di-fitness-in-acqua-bassa-acqua-cross-training/file.html>

La partecipazione alla gara individuale è aperta ed accessibile a tutti e per aderire sarà necessario avere minimo 18 anni al momento dell'iscrizione ed essere tesserati Settore Propaganda o Master per la stagione sportiva in corso.

La comunicazione alla partecipazione all'**Acqua Cross Training** Challenge andrà effettuata via mail all'indirizzo **fitness@federnuoto.it** entro e non oltre il **19 maggio 2024**, indicando

Società di appartenenza, nome, cognome ed età di ciascun partecipante oltre a copia del bonifico di pagamento avvenuto.

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:

Costi e modalità per le iscrizioni:

- Compilazione in ogni sua parte della scheda Iscrizioni allegata alla presente
- versamento di € 100,00 per ciascun Team partecipante alle competizioni Fitness in Acqua
- versamento di € 10,00 per ciascun partecipante alle competizioni di Acqua Cross Training

Le iscrizioni potranno avvenire esclusivamente tramite bonifico bancario alla **FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO**

IBAN: IT23Z0100503309000000010118 BNL agenzia 6309 c/o CONI Roma

Causale: Versamento per iscrizione al Criterium Estivo del 26 maggio 2024 per la società....

Oppure Versamento per iscrizione alle gare di Acqua Cross Training per (nome e cognome di chi parteciperà alla gara)

NB: da inviare in copia a fitness@federnuoto.it

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

Domenica 26 maggio 2024

08,30 *Sorteggio ordine gara Competizioni Fitness e Acqua Cross Training*
09,00-9,30 Accettazione squadre partecipanti e atleti acqua cross training
09,00-10,30 Riscaldamento pre-gara in piscina
10,30-11,30 Competizioni di Acqua Cross Training
11,30-15,30 Competizioni di fitness in acqua
15,45 Premiazioni

NB. Il programma potrebbe subire variazioni in base al numero dei partecipanti

Ristorazione: Punto ristoro autorizzato nel parcheggio esterno

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

Scheda di Iscrizione Criterium Fitness In Acqua & Acqua Cross Training

26 Maggio 2024, Tavarnuzze, FI

Partecipanti FITNESS IN ACQUA

SOCIETA' _____ **SQUADRA** _____

MUSICA (nome del file - tipologia)_____

COGNOME	NOME	N° Tessera	Data di nascita	Firma
Tecnico (Cognome-Nome)		N° Tessera		Firma

Partecipanti ACQUA CROSS TRAINING

SOCIETA'

[illegible]