

Settore Promozione e Propaganda

Roma, 29 aprile 2026

Ai Comitati Regionali FIN
Alle Società interessate

Oggetto: "Criterium di Fitness in Acqua Bassa e Acqua Cross Training" – Larciano (PT),
14 giugno 2026.

La Federazione Italiana Nuoto ha programmato il "Criterium per l'attività di Fitness in Acqua Bassa e Acqua Cross Training" per il giorno 14 giugno a Larciano (PT), presso l'ASD Nuoto Valdinievole - Piscine intercomunali Larciano-Lamporecchio Via G. Marconi, 878, 51036 Larciano (PT).

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

Cordiali saluti

Il Segretario Generale
Dott. Antonello PANZA



Competizioni di Fitness in Acqua Bassa & Acqua Cross Training

Domenica 14 giugno 2026

Piscine Intercomunali Larciano–Lamporecchio

Viale Marconi 878 – 51036 Larciano (PT)

La Federazione Italiana Nuoto organizza, per il diciannovesimo anno consecutivo, le Competizioni di Fitness in acqua bassa e l'Acqua Cross Training Challenge, in programma domenica 14 giugno 2026 presso le Piscine Intercomunali di Larciano-Lamporecchio (PT).

Gare di Fitness in Acqua Bassa

Al fine di ampliare e rendere più equilibrata la partecipazione, sono state introdotte le seguenti categorie:

- **Categoria Avanzati:** riservata a partecipanti con maggiore esperienza, con programma tecnico più complesso e routine di durata superiore
- **Categoria Principianti:** destinata a partecipanti con minore esperienza, con programma semplificato e routine di durata ridotta
- **Categoria Over:** conforme al regolamento della categoria Principianti, con il requisito che almeno il 50% dei componenti della squadra abbia età pari o superiore a 65 anni

Gare di Acqua Cross Training

Le competizioni sono suddivise in categorie maschili e femminili articolate nelle seguenti fasce di età:

- 18–40 anni
- 41–65 anni
- Over 65 anni

Sono previste le seguenti prove:

- gara individuale
- gara a staffetta (composta da 4 partecipanti)

Le gare individuali e a staffetta sono aperte a tutti i tesserati di età non inferiore ai 18 anni.

Le classifiche saranno redatte separatamente per ciascuna categoria.

Riferimenti regolamentari

Per gli aspetti tecnici e regolamentari si rinvia alla normativa federale vigente, disponibile sul sito istituzionale della Federazione Italiana Nuoto al seguente link:

<https://www.federnuoto.it/home/propaganda/norme-e-documenti-propaganda/2025-2026-2.html>

Modalità di partecipazione

La manifestazione è aperta a tutti. Per la partecipazione alle gare di Fitness in acqua bassa è richiesta la formazione di uno o più team composti da un minimo di 6 a un massimo di 8 partecipanti, tutti di età non inferiore ai 18 anni al momento dell'iscrizione e regolarmente tesserati al Settore Propaganda per la stagione in corso.

Ciascuna squadra dovrà indicare un responsabile, che potrà coincidere con uno dei partecipanti.

Invio file musicale – Fitness in Acqua Bassa

Il file musicale, in formato MP3, dovrà essere trasmesso entro una settimana dalla data della manifestazione all'indirizzo fitness@federnuoto.it.

La denominazione del file dovrà riportare: Nome della Società, Squadra e Categoria.

In presenza di più squadre della medesima società, dovranno essere utilizzate le lettere A, B, C. La categoria dovrà essere indicata con le seguenti sigle: A (Avanzati), P (Principianti), O (Over).

Esempio: RariNantesMarte_Squadra_A_Cat_P

Iscrizioni

Le iscrizioni dovranno essere effettuate mediante invio della scheda di iscrizione, compilata in ogni sua parte, **entro il 7 giugno 2026** all'indirizzo fitness@federnuoto.it, allegando copia del pagamento.

Quote di iscrizione

- € 120,00 per ciascun team iscritto alle competizioni di Fitness in acqua bassa
- € 12,00 per ciascun partecipante alla gara individuale di Acqua Cross Training

Modalità di pagamento

Il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario intestato a:

Federazione Italiana Nuoto

IBAN: IT23Z0100503309000000010118

BNL – Agenzia 6309 c/o CONI Roma

Causale

- “Iscrizione Competizioni di Fitness in Acqua e/o Acqua Cross Training 14 giugno 2026 – [Nome Società]”
- Per le gare di Acqua Cross Training: indicare il nome della società oppure il nome e cognome del partecipante (in caso di iscrizione individuale) ed eventuale iscrizione alla staffetta

La scheda di iscrizione dovrà essere compilata esclusivamente in formato digitale, senza firma e non in forma manoscritta, e trasmessa all'indirizzo fitness@federnuoto.it.

Programma della manifestazione

Ore 08:45 - 10:30 Accredito partecipanti Acqua Cross e Acqua Fitness (*entro non oltre gli orari indicati*)
- Comunicazione ordini gare

Ore 09:00 - 09:45 – Riscaldamento in vasca partecipanti Acqua Cross

Ore 10:00 - 11:15 – Acqua Cross Training Challenge

Ore 11:15 - 12:15 – Riscaldamento in vasca partecipanti Fitness in acqua

Ore 12:30 - 16:00 - Gare di Fitness in acqua bassa

Ore 16:15 - Premiazioni

NB. Il programma potrà subire variazioni in relazione al numero dei partecipanti.

Allegati

Schede di iscrizione

Sistemazione alberghiera

Al fine di agevolare la partecipazione alla manifestazione, si segnalano alcune strutture ricettive situate nelle vicinanze delle Piscine Intercomunali di Larciano-Lamporecchio.

Strutture alberghiere

- Hotel Castelmartini
Via Carlo Alberto Dalla Chiesa, 1100 – 51036 Larciano (PT) – Distanza: circa 5,4 km
- Hotel Antico Masetto
Piazza Berni, 11 – 51035 Lamporecchio (PT) – Distanza: circa 1,2 km
- Bellavista Hotel & Osteria
Via Montalbano, 61 – 51035 San Baronto (PT) – Distanza: circa 5,2 km
- Hotel Montebello
Via Montebello, 54 – 51016 Montecatini Terme (PT) – Distanza: circa 15 km

Bed & Breakfast e agriturismi – area Valdinievole

- Podere Le Vedute
Via dei Molini 2200 B – Larciano (PT) – Tel. +39 349 2349570 –Distanza: circa 3,5 km
- Agriturismo Le Baccane
Via Francesca Nord 2373/C – Larciano (PT) – Tel. +39 0573 84259 –Distanza: circa 2,5 km
- Agriturismo La Sorgente di Rossi Valentino
Via Angioloni 662 – Larciano (PT) – Tel. +39 0573 84828 –Distanza: circa 4 km
- La Casa Medioevale
Via Capalle 35 – Lamporecchio (PT) – Tel. +39 0573 803934 –Distanza: circa 6 km

Scheda di Iscrizione Acqua Cross Training

14 Giugno 2026

GARA INDIVIDUALE – SOCIETÀ: _____

PARTECIPANTI

	COGNOME	NOME	N°TESSERA	CATEGORIA	DATA NASCITA	FIRMA ATLETA DA APPORRE AL MOMENTO DELL'ACCREDITO
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

COMPILARE DIGITALMENTE

Scheda di Iscrizione Acqua Cross Training 14 Giugno 2026

STAFFETTA – SOCIETÀ: _____

PARTECIPANTI

	COGNOME	NOME	N°TESSERA	CATEGORIA	DATA NASCITA	FIRMA ATLETA DA APPORRE AL MOMENTO DELL'ACCREDITO
1						
2						
3						
4						
1						
2						
3						
4						
1						
2						
3						
4						
1						
2						
3						
4						
1						
2						
3						
4						
1						
2						
3						
4						

COMPILARE DIGITALMENTE