

CRITERIUM ESTIVO di FITNESS IN ACQUA 2023

Domenica 04 GIUGNO 2023

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 ha programmato per la stagione in corso il Criterium denominato Centro Nord, per l'attività di Fitness in acqua bassa e Acqua Cross Training, che si svolgeranno entrambe il giorno 04 Giugno 2023 a Tavarnuzze (FI) Presso le piscine Zodiac di Tavarnuzze (FI).

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 potrà essere anche un partecipante alla competizione.

Le squadre dovranno presentare la musica dell'esercizio di gara inviando, **entro 1 settimana** dall'inizio gare, in data **28 maggio 2023** in **FILE MP3** al seguente indirizzo mail: **fitness@federnuoto.it** identificabile con il nome della squadra, seguendo i punti come da esempio di seguito riportato:

1. società "X" squadra A o B etc... (a seconda di una o più squadre iscritte dalla stessa società).
2. tipologia musica: *commerciale pop bpm 135 + mix Hip Hop bpm 95*
3. tipo di gara scelto: *Fitness in acqua bassa*

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>

Da questa stagione 2023 la FIN propone le competizioni 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.

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 **28 maggio 2023**, indicando

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

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:

A) Versamento per iscrizione Competizioni Fitness In Acqua, Criterium Estivo 4 Giugno 2023 per la società....+numero di squadre

B) Versamento per iscrizione Competizioni Acqua Cross Training, Criterium Estivo 4 Giugno 2023 per la società ...+ nome e cognome del/dei partecipanti

Qualora la stessa Società presenti squadre di Acqua Fitness e atleti partecipanti alle gare di Acqua Cross Training potrà effettuare un unico bonifico specificando i dettagli nella causale

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

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

Domenica 04 giugno 2023

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