

Settore Propaganda
AP/pr

Roma 14 febbraio 2023

Ai Comitati Regionale FIN
Alle Società interessate
Loro indirizzi.

Si pregano i Comitati e le Società interessate che trovano in allegato i Regolamenti specifici di :

Criterionum di Fitness in Acqua Bassa & Acqua Cross Training Challege 2023 –Centro Sud, si svolgerà domenica 26 febbraio p.v. presso l’impianto natatorio “ La Fabbrica del Nuoto SSD “ Via del Pesco 86039 Termoli (CB).

Criterionum di Fitness in Acqua Bassa & Acqua Cross Training Challege 2023 – Centro Nord si svolgerà domenica 19 marzo p.v. presso la Piscina F. Albanese di Grugliasco – Corso Torino, 82 Grugliasco (TO).

Cordiali saluti.

Il Segretario Generale
Dott. Antonello PANZA



CRITERIUM di Fitness in acqua Bassa & Acqua Cross Training Challege 2023 CENTRO-SUD

Domenica 26 febbraio 2023

**Presso "La fabbrica del Nuoto" SSD ,
Piscine Via del pesco, 86039 Termoli (CB)
Telefono: 0875/724218 ;**

La Federazione Italiana Nuoto ha programmato per la stagione in corso il Criterium denominato Centro Sud, per l'attività di Fitness in acqua bassa e Acqua Cross Training, che si svolgeranno entrambe il giorno, **26 Febbraio 2023 p.v. presso "La fabbrica del Nuoto" SSD , Piscine Via del pesco, 86039 Termoli (CB)**

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 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>

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, dove 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 e acqua cross training ed 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 al Settore Propaganda e/o Master per l'anno 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 20 febbraio 2023 indicando nome, cognome 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:

-versamento di € 100,00 per Team partecipante alle competizioni Fitness in Acqua
-versamento di € 10,00 per partecipante alle competizioni di Acqua Cross Training
Le iscrizioni potranno avvenire esclusivamente tramite bonifico bancario alla **FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO**
IBAN: IT23Z010050330900000010118 BNL agenzia 6309 c/o CONI Roma

Causale : Versamento per iscrizione al Criterium Centro-nord 19 marzo 2023 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 febbraio 2023

09,00	Sorteggio ordine gara Competizioni Fitness in acqua bassa e Acqua Cross Training
09,15-10,30	Accettazione squadre partecipanti e atleti acqua cross training
09,15,10,45	Riscaldamento pre-gara in piscina
09,30	Accettazione Partecipanti Acqua Cross Training
10,45-11,45	Competizioni di Acqua Cross Training
12,00-15,30	Competizioni di fitness in acqua
15,45	Premiazioni

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

CRITERIUM di Fitness in acqua Bassa & Acqua Cross Training Challege 2023 CENTRO-NORD

Domenica 19 MARZO 2023

Presso la piscina F.Albanese di Grugliasco (TO)

Corso Torino 82 Grugliasco

Telefono: 011/0121966

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 19 marzo 2023 a Grugliasco (TO), presso la Piscina Comunale di Grugliasco C.so Torino ,82

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 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>

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 prerequisite del benessere psicofisico.

Il programma dettagliato per partecipare alle competizioni di Acqua Cross Training è incluso nel regolamento Competizioni fitness in acqua bassa e acqua cross training ed 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 al Settore Propaganda e/o Master per l'anno in corso.

La comunicazione alla partecipazione all'Acqua Cross Training Challenge andrà effettuata via mail all'indirizzo **fitness@federnuoto.it** entro e non oltre l'11 Marzo 2023 indicando nome, cognome 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:

-versamento di € 100,00 per Team partecipante alle competizioni Fitness in Acqua
-versamento di € 10,00 per partecipante alle competizioni di Acqua Cross Training
Le iscrizioni potranno avvenire esclusivamente tramite bonifico bancario alla
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
IBAN: IT23Z010050330900000010118 BNL agenzia 6309 c/o CONI Roma

Causale : Versamento per iscrizione al Criterium Centro-nord 19 marzo 2023 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 19 marzo 2023

09,00	Sorteggio ordine gara Competizioni Fitness in acqua bassa e Acqua Cross Training
09,15-10,30	Accettazione squadre partecipanti e atleti acqua cross training
09,15,10,45	Riscaldamento pre-gara in piscina
09,30	Accettazione Partecipanti Acqua Cross Training
10,45-11,45	Competizioni di Acqua Cross Training
12,00-15,30	Competizioni di fitness in acqua
15,45	Premiazioni

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

Per la sistemazione alberghiera

Hotel situati nelle vicinanze dell'impianto sportivo a circa 1,5 Km:

Hotel Tulip Inn

Corso Canonico Giuseppe Allamano, 153, 10098 Rivoli TO

Telefono: 011 951 7811

B&B Grugliasco Central

Via G. B. de la Salle, 41, 10095 Grugliasco TO

tel.347 580 5118

Blu Hotel

Indirizzo: Via Torino, 154, 10093 Collegno TO

Telefono: 011 401 8700