



Protocollo FIN
Documento in uscita
00000138-2023
17/01/2023
PROM

Roma 17 gennaio 2023.

Alle Società Interessate
Ai Comitati Regionali FIN
Agli Istruttori di Fitness in acqua
Al GUG

Oggetto: **Criterion di Fitness in acqua Bassa & Acqua Cross Training
Challenge 2023 CENTRO-SUD.**

Domenica 26 febbraio 2023

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

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

La Federazione Italiana Nuoto è lieta di invitarvi alla partecipazione al "Criterion Estivo" di Fitness in acqua bassa e alle dimostrazioni di Acqua Cross Training, in programma nella giornata del **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 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 18 febbraio 2023** 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*



9

Per ogni utile informazione al riguardo al regolamento delle Competizioni fitness in acqua bassa si rinvia al regolamento disponibile sul sito www.federnuoto.it al settore "Propaganda"

Come già presentato nell'ultimo Criterium, inizieranno le gare 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.

Anche le indicazioni dettagliate sulla dimostrazione dell' Acqua Cross Training saranno disponibili sul sito federale nella sezione Propaganda. La comunicazione alla partecipazione all'Acqua Cross Training Challenge andrà effettuata via mail all'indirizzo fitness@federnuoto.it entro e non oltre il **18 febbraio 2023** 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:

- 1) Effettuare l'iscrizione attraverso il nostro portale:** federnuoto.it con versamento di € 100,00

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

Domenica 26 febbraio 2023

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	Acqua Cross Training
11,30-15,00	Competizioni di fitness in acqua
15,15	Premiazioni

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

Cordiali saluti.

Il Segretario Generale
Dott. Antonello PANZA

