



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



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

Settore Propaganda

Roma 5 gennaio 2024.

Ai Comitati Regionali della F.I.N.
Alle Società interessate.

Oggetto: **Criterium di Fitness – Centro Nord domenica 4 febbraio 2024.**

La Federazione Italiana Nuoto ha programmato il Criterium denominato Centro Nord per l'attività di Fitness in Acqua bassa e Acqua Cross Training il giorno 04 febbraio 2024 a Grugliasco (TO) presso la Piscina Comunale di Grugliasco C.so Torino,83.

In allegato la modulistica per la partecipazione alla Manifestazione.

Cordiali saluti

Il Segretario Generale
Dott. Antonello PANZA



00135 ROMA - STADIO OLIMPICO CURVA NORD
Tel. 06 36200.1- Fax 06 36200.003
C.F. 05284670584 - P. IVA 01384031009
info@federnuoto.it - www.federnuoto.it
Registro Persone Giuridiche n. 19/2001 - REA n° RM 965681
Iscritta al Registro della Protezione Civile

UNI EN ISO 9001:2015



SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO
PER LE ATTIVITÀ EA 35, 37, 39

CRITERIUM di Fitness in acqua Bassa & Acqua Cross Training Challege 2024 CENTRO-NORD

Domenica 4 Febbraio 2024

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 04 febbraio 2024 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. I tecnici dovranno compilare la scheda in calce al presente comunicato completandola in tutte le sue parti (1 per ogni squadra iscritta) e dovranno allegare la musica dell'esercizio di gara inviando tutto **entro 1 settimana** dall'inizio gare un **FILE MP3** al seguente indirizzo mail: **fitness@federnuoto.it** identificabile con il nome della squadra seguendo **gli esempi di seguito riportati**:

FILE MUSICALE:

- società "X" musica squadra A o B ecc...(a seconda che ci siano una o più squadre iscritte dalla stessa società)

N.B. Si prega di non dare altri nomi al file musicale

SCHEDA ISCRIZIONE:

- Società- Squadra
- tipologia musica: *commerciale pop bpm 135 + mix Hip Hop bpm 95*
- dati partecipanti (Cognome - Nome - N° tessera FIN)
- tipo di gara scelto (*Fitness in acqua bassa e/o alle gare di Acqua Cross Training*)

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 scorsa 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. 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 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 28 gennaio 2024 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: IT23Z0100503309000000010118 BNL agenzia 6309 c/o CONI Roma

Causale:

- Versamento per iscrizione al Criterium Centro-nord 04 febbraio 2024 per la società....
- Versamento per iscrizione alle gare di Acqua Cross Training per (nome e cognome di chi parteciperà alla gara)

N.B.: da inviare in copia a fitness@federnuoto.it

4 febbraio 2024 GRUGLIASCO

SOCIETA' _____ **SQUADRA** _____

MUSICA (nome del file- tipologia)_____

PARTECIPANTI ACQUA CROSS TRAINING

SOCIETA'

[illegible]

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

Domenica 04 febbraio 2024

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