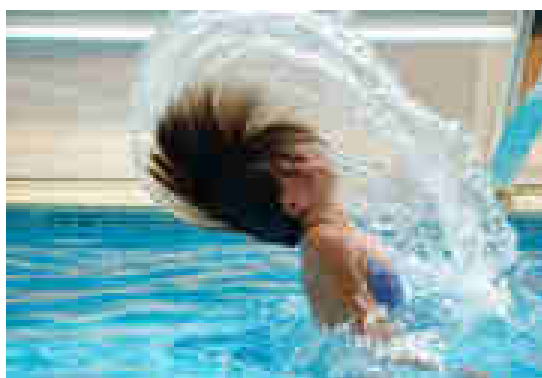


[Apri nel browser](#)



[Criterium Estivo di Fitness in acqua
Bassa e Acqua Cross Training
Challenge Propaganda - Amatoriale.](#)

Impruneta (FI), 5 giugno 2022
Piscine Zodiac di Via A. Grandi, 2

La Federazione Italiana Nuoto è lieta di invitarvi alla partecipazione del “Criterium Estivo” di Fitness in acqua bassa e alle dimostrazioni “Acqua Cross Training Challenge”, Piscina gestita dalla A.S.D. Rari Nantes Florentia, sede che 15 anni orsono ha visto la nascita delle competizioni amatoriali dedicate al fitness in acqua.

Ripartiamo da dove tutto era iniziato con l’obiettivo di rinnovare la motivazione e l’interesse tra i tanti ed entusiasti partecipanti alle attività motorie acquatiche e con l’augurio di una decisa ripresa della socialità e alla frequentazione sicura della pratica sportiva.

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 1°Giugno un FILE MP3 al seguente indirizzo 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

Per ogni utile informazione al riguardo al regolamento delle Competizioni fitness in acqua bassa si rinvia ai regolamenti disponibili sul sito www.federnuoto.it (SIT)

Come già presentato nell'ultimo Criterium invernale di Torino 2020, durante la mattinata della domenica 5 Giugno, verrà presentata una dimostrazione (alla quale potranno partecipare i componenti delle squadre che lo desiderano) 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.

Le indicazioni dettagliate sulla dimostrazione dell'Acqua Cross Training sono indicate nel [link](#), mentre la comunicazione alla partecipazione all'Acqua Cross Training Challenge andrà effettuata via mail all'indirizzo fitness@federnuoto.it entro e non oltre il 1° Giugno p.v. 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:

Inviare entro il 30 maggio 2022:

ISCRIZIONE all'indirizzo mail: fitness@federnuoto.it allegando copia del bonifico sul c/c della FIN centrale IT23Z0100503309000000010118 versamento di € 80,00 indicando la causale del versamento .

Federazione Italiana Nuoto

Stadio Olimpico, Roma

Ricevi questa email perché sei iscritto a Federazione Italiana Nuoto



Fai click [qui](#) per cancellare questa iscrizione