

## **RADUNO REGIONALE DI FITNESS IN ACQUA E ACQUA CROSS TRAINING**

Il Comitato Regionale Lombardo ha programmato l'evento di

Fitness in Acqua e Acqua Cross Training

**Domenica 7 Aprile 2024**

**Ponte San Pietro (Bergamo) c/o Piscine Ponte in via San Clemente 66**

Con l'intento di coinvolgere un maggior numero di partecipanti e rendere la giornata un momento di socializzazione e confronto tra i tanti partecipanti alle lezioni di Fitness e Training in acqua

Si Invitano

alla partecipazione anche le Società delle regioni limitrofe

***Piemonte, Veneto ed Emilia Romagna***

**Modalità di partecipazione:** la partecipazione alla manifestazione è aperta ed accessibile a tutti e per aderire sarà necessario essere tesserati al Settore Propaganda e/o Master per la stagione sportiva 2023/2024.

Per il Fitness in Acqua le squadre partecipanti dovranno presentare un responsabile team, il quale non potrà essere un partecipante alla competizione (eccetto casi in cui all'ultimo dovesse mancare un partecipante e non si raggiungesse il numero minimo per formare la squadra).

Per le competizioni di Acqua Cross Training anche i Tecnici responsabili potranno partecipare alla gara. Sarà necessario compilare la scheda in allegato al presente documento completandola in tutte le sue parti.

***N.B. non è obbligatorio partecipare alle 2 differenti tipologie di gara in programma.***

Per ogni informazione utile e regolamento riguardo le competizioni fitness in acqua bassa e acqua cross training si rimanda al seguente link:

<https://www.federnuoto.it/home/propaganda/norme-e-documenti-propaganda/2023-2024-8/7650-regolamento-competizioni-di-fitness-in-acqua-bassa-acqua-cross-training/file.html>

***N.B. si specifica che le valutazioni saranno tenute da una Giuria ridotta costituita da un Tecnico FIN, collaboratore abituale durante i Criterium Fitness in Acqua organizzati dal SIT Centrale e da due (2) tra i Tecnici responsabili delle Società Partecipanti.***

**Costi e modalità d' iscrizione:**

Versamento di € 100,00 per squadra partecipante alla competizione di Fitness in Acqua

Versamento di € 10,00 per partecipante alla competizione di Acqua Cross Training

Per le Società affiliate in Lombardia l'importo sarà scalato dall'economato del Gestionale federnuoto il giorno 28/03/2024.

Per le Società fuori Regionale invece il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario, di seguito le coordinate e la causale:

IBAN: IT81W0100503309000000000710 intestato a: Federazione Italiana Nuoto **entro il 28/03/2024**

Causale: nome società, Raduno Fitness CR Lombardia - 7 Aprile 2024

**Modulo d'iscrizione: (allegato)**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare a [acquafitness@federnuoto.lombardia.it](mailto:acquafitness@federnuoto.lombardia.it)

Entro il 28/03/2024 insieme alla musica in formato MP3 da utilizzare se si partecipa alle competizioni Fitness in Acqua (si consiglia di portare la musica anche su dispositivo mobile).

**Programma:**

13:30	Accredito Partecipanti Criterium Acqua Bassa
14:00-15:00	Riscaldamento Pre Gara In Piscina
15.15	Competizioni Acqua Cross Training
	Competizioni Fitness In Acqua Bassa
18.00	Premiazioni

***N.B. Il programma potrebbe subire delle modifiche in base al numero di partecipanti.***

## SCHEDA ISCRIZIONE DI ISCRIZIONE

FITNESS IN ACQUA E ACQUA CROSS TRAINING

7 APRILE 2024 PONTE SAN PIETRO

NOME SOCIETÀ : \_\_\_\_\_ REGIONE: \_\_\_\_\_

### FITNESS IN ACQUA BASSA

SQUADRA (Avanzati o Principianti) .....

Composizione squadra (minimo 6 – massimo 8 partecipanti)

Cognome e Nome Partecipanti – n.tessera – data di nascita

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Tecnico Responsabile( cognome e nome, N°Tessera)

\_\_\_\_\_

### ACQUA CROSS TRAINING

Cognome e Nome – n.tessera – data di nascita

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_