

2 Ottobre - 3° Acqua Challenge Convention

in acqua alta e bassa c/o Piscine Acquateam,
Via San Clemente, 66, 24036 Ponte San Pietro (BG)

Una giornata di attività acquatiche con i Presenters e Docenti FIN e un'ospite internazionale: **Cristina Senra**. Workshops teorico-pratici e masterclass per aggiornarsi su coreografia e condizionamento muscolare in acqua.

Un programma vario e ricco di spunti interessanti per vivere l'acqua a 360°!!!!

14-16 Ottobre/18-20 Novembre

Corso Istruttore Specialistico Fitness in acqua
c/o Piscina Comunale "A.Santoni"
Via Asioli, 9 - 42011 Correggio (RE)

13 Novembre - FIN Fitness Convention

in acqua alta e bassa c/o s.s.d Centro Ester
Via Vela, 91 - 80147 BARRA (NA)

Workshop teorico-pratico e masterclass per aggiornarsi sugli argomenti più trend del fitness in acqua con i presenters FIN, dall'allenamento in verticale alle competizioni di fitness in acqua. Presentazione di nuovi attrezzi.

Per effettuare le iscrizioni ai suddetti eventi è necessario trasmettere via fax copia del relativo versamento e della certificazione richiesta per la partecipazione.

Le adesioni dovranno pervenire entro 8 giorni prima della manifestazione.

La quota di iscrizione dovrà essere versata sul c/c postale n° 73831349 intestato a FIN Roma inviare il fax con copia dell'avvenuto pagamento e copia tesserino FIN al N° 06.36200032,

NB. OLTRE TALE DATA NON SARÀ POSSIBILE ISCRIVERSI

Per maggiori informazioni rivolgersi al SIT Roma
Telefono 06.36200022 - 06.36200441
E-mail: sit@federnuoto.it



FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Italia
Coni

i prossimi eventi:

**Fitness
in Acqua**

2011

2

OTTOBRE

BERGAMO

14/16

OTTOBRE

CORREGGIO

18/20

NOVEMBRE

13

NOVEMBRE

NAPOLI

S.I.T.
Settore Istruzione Tecnica

Le Gare di Fitness

La Federazione Italiana Nuoto dal 2007 ha regolamentato le competizioni di Fitness in acqua con l'intento di promuoverne lo sviluppo e la diffusione nelle Società Sportive in forma giocosa e con spirito amatoriale, creando allo stesso tempo importanti momenti di aggregazione e motivazione per i numerosi partecipanti ai corsi di Fitness in acqua.

Siamo giunti alla quarta stagione di questa disciplina, facente parte del Settore Propaganda, che durante i precedenti Criterium nazionali ha coinvolto numerose Società Sportive; inoltre si è potuto osservare una crescita costante dei partecipanti in termini numerici e un interesse sempre maggiore nel prendere parte a queste manifestazioni, valide come momenti di incontro e confronto tra squadre provenienti da tutta Italia costituite da atleti di ogni età.

Per partecipare bisogna presentare un esercizio di gara della durata di 3 minuti accompagnato dal ritmo musicale e tutti i componenti della squadra devono cercare di eseguire i movimenti ottenendo il massimo livello di sincronia durante tutta l'esecuzione.

Le squadre, costituite da un minimo di 6 ad un massimo di 8 componenti, possono essere formate indifferentemente da maschi, femmine o essere miste.

Gli elementi imposti dal regolamento fanno parte di movimenti specifici del Fitness in acqua comunemente proposti durante le lezioni e la valutazione analizza prevalentemente l'aspetto coreografico della gara e la corretta esecuzione tecnica degli esercizi e degli elementi obbligatori.

Sono previsti due **REGOLAMENTI** relativi alle:

- "**Competizioni in Acqua Alta**"
- "**Competizioni in Acqua Bassa**"

Inoltre sono previste due CATEGORIE DI PARTECIPAZIONE, differenti per l'età dei partecipanti:

Categoria A: anni 18-60;

Categoria B over 60 anni.

I Regolamenti aggiornati sono disponibili sul sito www.federnuoto.it/formazione sez. Regolamenti

Per Informazioni di carattere tecnico è possibile contattare Giorgia Collu info@giorgiacollu.it.

Per partecipare ai Criterium FIN Fitness è necessario:

- essere tesserati al Settore Propaganda per l'anno sportivo in corso

-effettuare versamento di Euro 60,00 per ciascun Team partecipante

CORSO SPECIALISTICO per ISTRUTTORI di FITNESS in ACQUA

*Il corso per diventare "Istruttore Specialistico di acqua fitness" è strutturato in due weekend con oltre 40 ore di attività teorico e pratiche svolte in acqua e a secco, utili per ampliare la formazione degli "Istruttori base" e **per tutti coloro** che si vogliono specializzare nell'insegnamento delle attività motorie acquatiche differenti dalle attività natatorie classiche. La verticalità del corpo immerso in galleggiamento, gli appoggi al suolo e la "componente musica", possono diventare una propositiva occasione per trasformare un'attività complessa ed impegnativa, in una attività ricca di contenuti validi sia a livello fisiologico che emotivo.*

Fare l'insegnante di fitness in acqua è un'esperienza molto appagante, che consente a chi la propone di stimolare oltre che il livello di fitness dei propri allievi anche ambiti che vanno dal semplice approccio all'ambiente acquatico al puro piacere di muoversi insieme agli altri e provare divertimento da un'attività motoria musicale di gruppo.

Il programma del corso specialistico prevede continui aggiornamenti dei contenuti rispetto alle nuove tendenze del fitness in acqua e tiene conto del percorso di formazione federale. Il corso è completo ed interessante sia per gli istruttori già esperti che per coloro che iniziano tale percorso formativo; attraverso le suddivisioni in gruppi di lavoro e sotto la guida dei docenti e collaboratori SIT nazionale, tra i più esperti e preparati, i partecipanti potranno arricchire le proprie conoscenze e competenze e migliorare la propria professionalità.

Per informazioni specifiche inerenti ai contenuti del corso si rimanda al sito della federazione italiana nuoto: www.federnuoto.it

La quota di partecipazione è di € 350,00 da versare sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma. Inviare copia del bollettino di pagamento con i relativi dati personali al fax 06/36200032,