



6 aprile 2016

Breve riassunto 2016

Durata 1min./ 1,15 sec x tutte le categorie

Livello b squadre tutte le categorie : 4 elementi tra a e b (1 x gruppo strutturale)

Livello fitshow a squadre tutte le categorie 2 elementi tra a e b

Livello fit fantasy (diversamente abili) sia individuale che a squadra da 2 a 4 elementi

Livello fitdance coreografia libera

Siamo consapevoli che alcuni elementi possono risultare difficili, ma abbiamo mantenuto la tabella internazionale e, avendo varia scelta, si possono scegliere elementi piu' adeguati alle atlete.

Acrobatica:

elementi a valore 0,10	Elementi b valore 0.20
Capovolta avanti	Verticale anche con 180°
Capovolta indietro	Rovesciata avanti
Ruota laterale	Rovesciata indietro
	rondata
	*Ribaltata a l

Salto artistici

gatto	cervo
Sforbiciata (gambe max 90°)	sforbiciata
raccolto	Gatto 360°
Salto ad anello	Raccolto 180°
Pennello 360°	fouette

Scioltezza

Staccata sagitale	Gamba avanti con aiuto
Staccata frontale	Gamba lato con aiuto
Angelo (orizzontale)	Panche 180°
Da in ginocchio flessione del busto dietro	Anello dietro con aiuto (piede altezza spalla)
Rialzata in onda da terra	Onda del corpo indietro
	Cestino (ginocchia e anche a terra)

Forza

piegamento	Squadra a gambe chiuse
Dalla posizione di angelo cadere in piegamento	Da ritto cado in piegamento
Squadra divaricata	Wendson normale o duple wendson
	Cocodrillo gambe divaricate
	Wendson sollevato

RIMANGO A DISPOSIZIONE PER EVENTUALI DELUCIDAZIONI

Cordiali saluti

RESP.TECN.INTERNAZIONALE FITKID

INTERNATIONAL FITKID JUDGE

PRESIDENTE F.I.S.A.C. LOMBARDIA

Gabriella Crosignani

- Acrosport
- Cheerleading
- Ginnastica
- Estetica e
- Coreografica
- Ropeskipling
- Fitkid
- Teamgym
- Trampette
- (Mini tramp)
- Tumbling
- Wheel gym
- Acro Dance
- Parkour
- Pole Gymnastic