



*Corso istruttori e tecnici fitkid  
Corso di aggiornamento per giudici 1° e 2°  
grado regionali, nazionali .*



*29-30 aprile , 1 maggio 2017  
c/o accademia acrobatica Cesenatico*

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

Questo corso è rivolto a tutti coloro che si vogliono avvicinare a questa nuova disciplina ma anche a tutti i tecnici e giudici già qualificati. Nel 2017 il programma ha subito alcuni cambiamenti sia come tipologia di gare sia come elementi tecnici da presentare. ( variazioni studiate a livello internazionale da una commissione tecnica e che rimarranno per 4 anni)

Dato che questa disciplina è un mix di elementi provenienti da ginnastica artistica, ritmica aerobica e danza, si presuppone che i partecipanti abbiano una preparazione di base.

## **PROGRAMMA :**

**sabato 29 aprile**

ore 15.00 accredito e consegna materiale

( tutti i partecipanti devono essere in possesso di tessera f.i.s.a.c.)

ore 15.30 **TEORIA**

°presentazione programma individuale 2017 ( vari livelli di difficoltà)

°Presentazione programma di squadra vari livelli e categorie

°presentazione generale tavola degli elementi 2017 (acro, poxer, flexibility, jump)

a seguire

visione video composizione coreografica generale.

**17.30 -19.00 PRATICA ( in palestra)**

propedeutica e tecnica di esecuzione degli elementi provenienti dal gruppo di lavoro flexibility\*

**19.00-20.00 ( o 21.00-22.00)**

riunione giudici prima parte.

**Cambiamenti 2017**

( video)

**Valore coreografico/ tecnico**

( la riunione e' aperta anche agli istruttori che desiderano assistere, )



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



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

## **Domenica 30 aprile**

Ore 9.30 **TEORIA E PRATICA** (in palestra) propedeutica e tecnica di esecuzione degli elementi provenienti dal gruppo power\*

Ore 11.00 **TEORIA E PRATICA** ( in palestra) propedeutica e tecnica di esecuzione degli elementi provenienti dal gruppo Jump\* ( jump e leap prima parte)

Ore 12.30/14.00 pausa pranzo

Ore 14.00 **TEORIA E PRATICA** ( in palestra) propedeutica e tecnica di esecuzione degli elementi jump con arrivo in push up.

Ore 16.00/16.30 pausa

Ore 16.30 in palestra giocando con il fitkid! Come rendere la preparazione fisica specifica forza e flessibilita' piu' divertente.

18.00/19.00-19.30 Teoria ( video) presentazione video nuovi elementi 2017

## **Lunedì 1 maggio :**

ore 9.30\* riunione giudici seconda parte. video

ore 10.30 **TEORIA E PRATICA** ( in palestra) propedeutica e corretta tecnica di esecuzione degli elementi acrobatici singoli e diagonale.

12.00 13.00 prova pratica e scritta in palestra

13.00-14.00 pausa pranzo

14.00- 15.00 prova video giudici.

A seguire consegna diplomi.



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

\*\*\* Il programma potrebbe subire alcuni cambiamenti o scambi di orari .

**N.B. QUANDO SI PARLA DI ESECUZIONE CORRETTA DELL'ELEMENTO SI INTENDE PER IL FITKID, DISCIPLINA CODIFICATA E CERTIFICATA A LIVELLO INTERNAZIONALE.** Nella maggior parte dei casi accetta tecniche differenti provenienti da diverse discipline. Per alcuni elementi invece viene richiesta una tecnica specifica secondo i canoni del fitkid.

Prenotazione corso entro il 20 aprile

**Costo: 80 EURO CORSO ISTRUTTORE 1°-2° GRADO  
40 EURO AGGIORNAMENTO TECNICI  
30 EURO AGGIORNAMENTO GIUDICI**

Prenotazione alloggio

**36 EURO PENSIONE COMPLETA  
31 MEZZA PENSIONE  
24 NOTTE E PRIMA COLAZIONE**

**[DIREZIONE@VILLAGGIOACCADEMIA.IT](mailto:DIREZIONE@VILLAGGIOACCADEMIA.IT)**

RIMANGO A DISPOSIZIONE PER EVENTUALI DELUCIDAZIONI

Cordiali saluti

*PRESIDENTE F.I.S.A.C.*

**Cesare Bianchi**

*RESP.TECN.INTERNAZIONALE FITKID  
INTERNATIONAL FITKID JUDGE  
PRESIDENTE F.I.S.A.C.*

**Gabriella Crosignani**