



- Acrosport
- Acro Dance
- Cheerleading
- Combattimento
- Coreografico
- Sportivo
- Fitkid
- Ginnastica
- Estetica
- Ropeskipling
- Parkour
- Pole Sport
- Stunt
- Teamgym
- Trampette
- (Mini tramp)
- Tumbling



**ALLENAMENTO INTERREGIONALE SELEZIONE NAZIONALE ELITE 2021-22**

**14 NOVEMBRE 2021**

**C/O la societa' lightblue- ritmica**

**Palestra di via bianchini Mazzano –Brescia**

**Programma:**

**9.30 arrivo atlete**

**9.45 consegna materiale**

**10.00 inizio riscaldamento ( le atlete devono avere elastico a buchi , elastico in lattice, cubotto)**

**10.30 : CONTROLLO PRESENTAZIONE ELEMENTI**

**°NAZIONALE ELITE**

**° SELEZIONE ELITE**

**° ATLETE D'INTERESSE NAZIONALE**

**11.20 DIVISIONE GRUPPI DI LAVORO-pausa snack**

	<b>G</b>	<b>O</b>	<b>F</b>	<b>K</b>	<b>S</b>
<b>11.30/12.10</b>	<b>gruppoA</b>	<b>gruppoE</b>	<b>GruppoD</b>	<b>GruppoC</b>	<b>gruppoB</b>
<b>12.10/12.50</b>	<b>gruppoB</b>	<b>gruppoA</b>	<b>gruppoE</b>	<b>GruppoD</b>	<b>GruppoC</b>
<b>12.50/13.30</b>	<b>gruppoC</b>	<b>gruppoB</b>	<b>gruppoA</b>	<b>gruppoE</b>	<b>GruppoD</b>
<b>13.30/14.30</b>	<b>pranzo</b>				
<b>14.30/15.00</b>	<b>warmup</b>	<b>tutti</b>	<b>I gruppi</b>		
<b>15.00/15.40</b>	<b>GruppoD</b>	<b>GruppoC</b>	<b>GruppoB</b>	<b>gruppoA</b>	<b>gruppoE</b>
<b>15.40/16.20</b>	<b>gruppoE</b>	<b>gruppoD</b>	<b>GruppoC</b>	<b>gruppoB</b>	<b>gruppoA</b>
<b>16.20/16.30</b>	<b>Pausa</b>	<b>snack</b>			
<b>16.15/17.15</b>	<b>Potenz.</b>	<b>staffette</b>	<b>Tutti</b>		
<b>17.15/17.45</b>	<b>stretching</b>		<b>Tutti</b>		

Federazione Italiana Sport Acrobatici e Coreografici  
Italian Federation of Acrobatic and Choreographic Sport  
V.le C. Colombo, 35 – 47042 Cesenatico (FC) - Italia



WORLD RECOGNIZED FOR ITALY BY



- Acrosport
- Acro Dance
- Cheerleading
- Combattimento
- Coreografico
- Sportivo
- Fitkid
- Ginnastica
- Estetica
- Ropeskipping
- Parkour
- Pole Sport
- Stunt
- Teamgym
- Trampette
- (Mini tramp)
- Tumbling

**Tutti i partecipanti sopra i 12 anni devono essere muniti di greenpass**  
**Tutte le atlete dovranno essere munite di certificato medico agonistico**  
**Consegnare adesione gruppo elite**  
**Dichiarazione " covid-19"**

**Tutte le atlete dovranno indossare:**  
**canotta-top leggings coulottes calze nere**  
**chi ne e' già fornito potrà indossare la canottiera italia o nazionale elite.**  
**Capelli legati con chignon alto ben fermato.**

**Ricordarsi borraccia con acqua**

**Pranzo al sacco**

**Frutta**

**Tutti gli indumenti dovranno essere riposti in una borsa**

**DURANTE L'ALLENAMENTO NON POTRANNO ESSERE FATTI VIDEO SE  
NON DALLO STAFF TECNICO.**

**I TECNICI ACCOMPAGNATORI POSSONO PRESENZIARE**

rimaniamo a disposizione per eventuali chiarimenti

porgiamo distinti saluti

PRESIDENTE F.I.S.A.C.

**Cesare Bianchi**

RESP.TECN. NAZIONALE FITKID GYM & DANCE  
RESP. TECN. NAZIONALE ACRODANCE  
INTERNATIONAL FITKID JUDGE COMMITTEE  
PRESIDENTE F.I.S.A.C. LOMBARDIA

**Gabriella Crosignani**

Federazione Italiana Sport Acrobatici e Coreografici  
Italian Federation of Acrobatic and Choreographic Sport  
V.le C. Colombo, 35 – 47042 Cesenatico (FC) - Italia



WORLD RECOGNIZED FOR ITALY BY

Federazione  
Italiana  
Sport  
Acrobatici e  
Coreografici



- Acrosport
- Acro Dance
- Cheerleading
- Combattimento  
Coreografico  
Sportivo
- Fitkid
- Ginnastica  
Estetica
- Ropeskipping
- Parkour
- Pole Sport
- Stunt
- Teamgym
- Trampette  
(Mini tramp)
- Tumbling

Italian  
Federation  
of  
Acrobatic and  
Choreographic  
Sport

Federazione Italiana Sport Acrobatici e Coreografici  
Italian Federation of Acrobatic and Choreographic Sport  
V.le C. Colombo, 35 – 47042 Cesenatico (FC) - Italia



WORLD RECOGNIZED FOR ITALY BY