



ALLENAMENTO ELITE



In data 19-20 marzo si svolgera' l'allenamento per le atlete:

- ° Nazionale elite
- ° selezione elite
- ° atlete di interesse nazionale

c/o l'Accademia Acrobatica Cesenatico

Programma allenamenti:

Sabato 19

ore 10.30-12.30 /13.00

14.00-19.00 (con pausa a turnazione)

Domenica 20

Ore: 9.00-12.30

14.00-16.00/16.30

E' richiesto ad ogni atleta di presentare :

livello A: 3-4 elementi per ogni sezione(acro, power,jump,flessibility)
rispettando i gruppi strutturali + 2 diagonali (ricordo che gli elementi della diagonale non possono essere considerati anche singoli.

Livello B: 3 elementi per ogni sezione(acro, power,jump,flessibility)

1jump arrivo in push up obbligatorio.

Durante gli allenamenti precedenti ad ogni atleta sono state date informazioni tecniche per poter migliorare la prestazione e l'esecuzione dell'elemento.

Verra' effettuato come anticipato all'ultimo allenamento interregionale, un controllo su:

- ° flessibilita': 3 staccate, flessibilita' spalle, schiena, chiusura coxofemorale.
- ° forza resistente

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



Federazione
Italiana
Sport
Acrobatici e
Coreografici



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

Italian
Federation
of
Acrobatic and
Choreographic
Sport

- forza esplosiva (gambe –braccia)
- equilibrio

Aggiornamento tecnici e giudici
Sabato 19 marzo dalle 9.00 alle 10.30
Dalle 20.30 alle 23.00
Domenica 20 marzo mattina

Costi:

comprensivo di alloggio pensione completa e allenamenti/ corso
aggiornamento:

PACCHETTO 1. 65 euro

arrivo venerdì 18 marzo dopo cena

partenza domenica 20 marzo dopo pranzo (fine allenamento ore 16.00)

costo pensione completa +2giorni di allenamento

PACCHETTO 2. 45euro

Dalla cena del sabato 19 al pranzo della domenica 20 compreso

Pensione completa+ 2 giorni di allenamento

Pranzo del sabato 10 euro

Per poter aderire si dovrà partecipare a tutti i due giorni di allenamento
Conferma obbligatoria entro 4 marzo 2022.

distinti saluti

PRESIDENTE F.I.S.A.C.

Cesare Bianchi

RESP. TECN. NAZIONALE FITKID GYM & DANCE

RESP. TECN. NAZIONALE ACRODANCE
INTERNATIONAL FITKID JUDGE COMMISSION
CSIT TECHNICAL GYMNASTICS COMMISSION
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
- Ropeskipling
- 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

