



ALLENAMENTO INTERREGIONALE NORD ITALIA FITKID GYM & DANCE

Domenica 29 gennaio 2023
9.30 – 18.00

presso la societa' *SPORTING CLUB LEONARDO*
VIA NATALE BATTAGLIA N.6 MILANO

Si terra' **l'allenamento interregionale** per le atlete di tutte
le categorie showdance, fitshow, fitkid b, fitkid a.

Un'allenamento aperto a tutti coloro che vogliono avvicinarsi a
questa nuova attivita', tecnici ed atleti di vari livelli provenienti da
diverse discipline. Uno scambio tecnico ma anche tanto divertimento.
Tutti gli atleti dovranno essere muniti di certificato medico e di
tessera fisac- aics

(le nuove societa' non ancora affiliate dovranno contattare
l'organizzazione fitkiditalia@gmail.com)

gli/le atlete affronteranno lezioni con tecnici e docenti qualificati nelle
diverse discipline che unite creano il fitkid.

Dopo un breve riscaldamento, verranno divisi per eta' e livello, nei
diversi gruppi di lavoro.

(i/le ragazze verranno divise ,non per societa' , ma x livello/eta'... in
questo modo potranno conoscersi, confrontarsi e scambiarsi consigli)

Affronteranno lezioni, di circa 50/60 minuti ciascuna, di:

acrobatica (preacrobatica lavoro avanti, indietro, da fermo,verticali
etc.),

power e jump di aerobica,

- 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

salti artistici (ritmica, artistica, danza),
flexibility ed equilibri,
danza ed interpretazione coreografica.
Transizioni.
Potenziamento specifico
(avendo poco tempo per conoscere le atlete/i chiediamo
collaborazioni agli istruttori soprattutto per le atlete piu' piccole)

Tutti i tecnici presenti potranno collaborare nelle varie "stazioni".

Il controllo tessere e l'accredito verranno effettuati dalle ore 9.15
secondo convocazione (ad ogni societa' verra' dato un orario di arrivo
l'iscrizione dovra' essere fatta entro 20 gennaio via mail
insieme all'iscrizione dovra' essere inviata anche la scheda indicativa
sul livello delle atlete: eta', categoria, livello tecnico
(scheda allegata da compilare).

Queste schede sono chiaramente indicative.

Nella scheda chiediamo di **EVIDENZIARE IN GIALLO** le atlete per la
nuova selezione ELITE 2023

Vi chiediamo, se possibile, di fare una preiscrizione come adesione,
quanto prima, con un numero indicativo di partecipanti, per permettere
una miglior organizzazione dei turni di lavoro e del numero di tecnici
necessari.

Il costo per l'intera giornata di allenamento è di:

25 EURO

Pranzo al sacco. Portare Un telo mare

Occorrente: uno zainetto/sacca da portare in palestra con elastici
cubotto etc

Borraccia (ci sono fontanelle per poterle riempire)

Gli/le atlete dovranno indossare un abbigliamento adeguato
all'allenamento e all'assistenza

a scelta tra:

body, coulottes, top, leggings, canottiere o magliette aderenti, una felpa
senza cappuccio. (per facilitare il riconoscimento delle atlete
chiediamo che venga indossato un indumento con il proprio nome,
anche aggiunto con nastro adesivo o altro)

Capelli ben legati

ciabatte x spostamenti da una palestra all'altra

PROGRAMMA INDICATIVO (gli orari potranno
subire variazioni in base al numero dei partecipanti)

9.15-9.50 ACCREDITO CON CONSEGNA BRACCIALI
DIVISIONE GRUPPI

9.50-10.00 DIVISIONE GRUPPI

10.00-10.25 RISCALDAMENTO SALA A

10.30-11.25 LEZIONE 1

11.30-12.25 LEZIONE 2

12.30-13.30 PAUSA PRANZO

13.45-14.40 LEZIONE 3

14.45-15.40 LEZIONE 4

15.45-16.40 LEZIONE 5

17.00 ESIBIZIONI

Rimanendo a disposizione per ulteriori chiarimenti,
porgo distinti saluti

PRESIDENTE F.I.S.A.C.

Cesare Bianchi



*RESP. TECN. NAZIONALE FITKID GYM & DANCE
RESP. TECN. NAZIONALE ACRODANCE
INTERNATIONAL FITKID JUDGE COMMITION
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

**Federazione
Italiana
Sports
Acrobatici e
Coreografici**



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

**Italian
Federation
of
Acrobatic and
Choreographic
Sports**

Federazione Italiana Sports Acrobatici e Coreografici
Italian Federation of Acrobatic and Choreographic Sports
V.le C.Colombo, 35 – 47042 Cesenatico (FC) – Italia
Tel./Fax +39 0547 673838 – Mobile +39 380 2982176
www.fisacgym.it - E-mail : segreteria@fisacgym.it