



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



## ATTIVITA' ESTATE 2020

**\*CAMP NAZIONALI FITKID E ACRODANCE**

**\*CONVOCAZIONE GRUPPO NAZIONALE ELITE**

**\* CORSO ISTRUTTORI E TECNICI FITKID E CORSO ISTRUTTORI E TECNICI ACRODANCE**

Buongiorno a tutti nella speranza che tutti siate riusciti in un modo o nell'altro a ricominciare l'attività sportiva con i vostri atleti/e, sono lieta di segnalarvi alcuni nuovi eventi nazionali che organizzeremo presso la nostra sede nazionale Accademia acrobatica a cesenatico.

**CAMP DI FITKID E ACRODANCE ( numero limitato)**

**31 AGOSTO -6 SETTEMBRE 2020**

**6 SETTEMBRE -12 SETTEMBRE 2020**

( possibilità' di fare 2 settimane consecutive con un prezzo agevolato)

La struttura è stata organizzata, nel rispetto delle normative "distanziamento covid -19" in vigore . Il regolamento in vigore viene attuato sia per la struttura alberghiera . camere ( con utilizzo ridotto di letti rispetto alla capienza reale) , ristorante , spiaggia e piscina ( entrata contingentata) , sia per le strutture utilizzate per l'allenamento : tutte le

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
- Ropeskipling
- Parkour
- Pole Sport
- Stunt
- Teamgym
- Trampette (Mini tramp)
- Tumbling

palestre tensostrutture aperte regolarmente sanificate e provviste di igienizzanti.

### Programma indicativo

Arrivo ed accredito entro le ore 14.00 del primo giorno.

Distribuzione camere , allenamento pomeridiano

Tutti i giorni Doppio allenamento specifico con tecnici qualificati

A Livello internazionale sia di fitkid che acrodance , affiancati da

Ballerini professionisti \*.

Gli allenamenti alterneranno classi di:

\*Acrobatica ,

\*power forza statica e dinamica, tabata

\* flessibilita' e motion training,

\*jump e salti artistici

\*transizioni acrodanza

\*laboratorio coreografico, approfondimento per acrodanza

\*\*Le atlete di interesse nazionale avranno alcune ore in piu' di allenamenti specifici

una parte di preparazione fisica potra' essere svolta presso il

nuovo percorso nel parco della struttura oasi, in spiaggia o

piscina.

Ogni atleta deve essere munita di proprio materiale da

Allenamento contenuto in uno zainetto:

elastico in lattice, elastico con i buchi, cubotto tipo

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





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

yoga calze nere, borraccia, salviettine igienizzanti.

Ultimo giorno allenamento mattutino con consegna diplomi, pranzo, partenza.

**Costo 1 settimana comprensivo di:**

vitto (dalla cena del primo giorno al pranzo del giorno di partenza) e alloggio, piscina, lettini in spiaggia privata, 2 turni di allenamenti giornalieri, giochi serali, festa con disco privata il venerdì sera. Gadget a tema

**VIAGGIO ESCLUSO**

- **360 euro** per le atlete/i tesserati fisac
- **380 euro** per gli atleti non tesserati

Per gruppi di società con più di 8 atlete + allenatore verrà

applicato un bonus %.

**2 settimane consecutive 620 euro (\*non tesserati fisac 640)**

**VIAGGIO ESCLUSO**

Tutti i partecipanti riceveranno un attestato di partecipazione.

\*\*certificato medico

**Per info e prenotazioni :**

[fitkiditalia@gmail.com](mailto:fitkiditalia@gmail.com)

[gabriella.crosognani@fisacgym.it](mailto:gabriella.crosognani@fisacgym.it)

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





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

## **ALLENAMENTI NAZIONALE ELITE' selezione 2021**

°4-5-6 settembre 2020 ” ripartiamo da dove eravamo rimasti”

°10-11-12-settembre 2020(\*data utilizzabile solo per le atlete già selezionate impossibilitate a partecipare al week end precedente)

Tutte le atlete/i confermate all'ultimo allenamento elite ed inseriti nell'elenco degli atleti di interesse nazionale sono **CONVOCATI/E** ( importante la conferma da parte di ogni societa'/club)

le societa' che vogliono presentare nuove atlete per la selezione sono pregate di scrivere a [fitkiditalia@gmail.com](mailto:fitkiditalia@gmail.com) oggetto della mail: SELEZIONE gruppo elite. ( ricordo che questo progetto è a numero chiuso, indirizzato alle atlete di livello tecnico individual first class o che partecipano alivello nazionale delle competizioni di squadra first class).

ALLA FINE DI QUESTI DUE FINE SETTIMANA verra' stilata la nuova lista di atlete considerate “nazionale elite” e delle atlete di interesse nazionale A e B.

**PROGRAMMA INDICATIVO E COSTO 80 EURO** ( prezzo con agevolazione periodo estivo) le atlete selezionate per gli allenamenti elite del periodo invernale avranno un ulteriore agevolazione

ALLENAMENTI + ALLOGGIO in pensione completa dalla cena del giorno di arrivo al pranzo del giorno di partenza.

Primo allenamento ore 14.00

\*\*\*certificato medico agonistico obbligatorio

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





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

**\* CORSO ISTRUTTORI E TECNICI FITKID**

**\* CORSO ISTRUTTORI E TECNICI ACRODANCE**

Dato il periodo, per agevolare tutti coloro interessati alla qualifica, FISAC in collaborazione con AICS ha deciso di svolgere le lezioni per il conseguimento del diploma utilizzando la piattaforma ZOOM.

Le lezioni on line si svolgeranno ( gli orari potranno subire variazioni o aumento monteore)

°DOMENICA 13 SETTEMBRE	11.00 -13.00	14.30-17.00	17.30-19.00
°SABATO 19 SETTEMBRE	10.00- 13.00	14.30-17.00	17.30-19.00
°DOMENICA 20 SETTEMBRE	11.00-13.00	14.30-17.00 a seguire test scritto.	

Sara' obbligatorio per entrambi i corsi partecipare alle lezioni di :

- 1.Come prevenire infortuni, la giusta preparazione fisica ed intervento p.s.
2. acrobatica e propedeutica dell'elemento: la tecnica migliore per ogni atleta
- 3.l'importanza delle transizioni in una coreografia
- 4..composizione coreografica

Il conseguimento del corso basic di primo livello sia di fitkid che di acrodanza si otterra' con il test online .

Per completare il corso di 2' livello e di livello nazionale saranno necessarie anche ore pratiche in presenza ( si potranno svolgere nei weekend 4-5-6-settembre o 10 11 12 settembre durante gli allenamenti nazionali gruppo elite).

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







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

Tutti i partecipanti dovranno essere in possesso del programma tecnico ed averlo già visionato.

Costo singolo a corso online: 80 euro

comprensivo di tesseramento fisac-aics ed inserimento albo coni

presenza 4-5-6-settembre (oppure 10-11-12) presso *l'accademia acrobatica* di cesenatico comprensiva di vitto e alloggio (dalla cena del 4 al pranzo del 6), piscina spiaggia e corso. COSTO 90 euro

Per maggiori info e prenotazioni scrivere a :

[fitkiditalia@gmail.com](mailto:fitkiditalia@gmail.com) [gabriella.crosognani@fisacgym.it](mailto:gabriella.crosognani@fisacgym.it)

Rimanendo a vostra disposizione per eventuali chiarimenti, porgo distinti saluti ed una buona estate a tutti

PRESIDENTE F.I.S.A.C.

**Cesare Bianchi**

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

**Gabriella Crosognani**

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

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

