





Csen Ginnastica Artistica Frascati

Prenderà il via domenica 19 febbraio il campionato regionale Lazio CSEN 2017 di ginnastica artistica. A partire dalle ore 10, al Palazzetto dello Sport di Frascati (viale Luigi Einaudi, 7) si svolgerà la prima prova del campionato CSEN Cup, sia a Squadra che Individuale, nel quale gareggeranno le categorie Allieve e Senior su tre attrezzi (trave, mini-trampolino e corpo libero) e del Trofeo Baby, una gara individuale mista a percorso per gli atleti più piccoli, di 4, 5 e 6 anni di età. Questa prima data sarà solo l'inizio del ricco calendario regionale del settore ginnastica artistica CSEN Lazio, che prevede 4 campionati e 3 trofei, che impegneranno le ginnaste CSEN da febbraio fino a giugno, mese in cui si svolgerà la finale nazionale. I praticanti della disciplina troveranno la gara adatta a loro in base al grado di difficoltà e alla struttura delle gare: a partire dal CSEN Cup, aperto a tutti i tipi di ginnaste, fino all'Eccellenza, che prevede un programma di gara più complesso, passando per la ginnastica artistica maschile e per il trofeo di acrobatica "Acrobat". Per l'accesso alla finale nazionale, sono previste due prove per quasi tutte le tipologie di gara. Per il Campionato Csen Cup le date sono fissate al 19 febbraio (prima prova) e al 2 aprile (seconda prova) per le categorie Allieve e Senior e per il 5 marzo e il 9 aprile per le categorie Esordienti e Junior. La gara individuale 'Specialità', con classifica sia generale che per attrezzo, si terrà il 19 marzo e il 23 aprile (prima e seconda prova) per tutte le categorie. "La ginnastica artistica è una delle discipline sportive più diffuse tra gli sport femminili", sottolinea Giuliano Pascale, Responsabile Nazionale Settore Ginnastica Artistica Femminile dello CSEN "e per ottenere risultati non basta solo allenare il fisico e la tecnica ma è necessario anche un percorso di allenamento mentale". In termini di difficoltà degli elementi richiesti, il livello più alto di Campionato sui quattro attrezzi tradizionali della ginnastica artistica è l'Eccellenza e si terrà domenica 26 marzo e domenica 7 maggio, insieme al Campionato di Ginnastica Artistica Maschile. Il trofeo Acrobat, competizione a squadre miste di acrobatica su 3 attrezzi (volteggio, mini trampolino e progressioni acrobatiche a suolo) si svolgerà (per tutti e tre i livelli previsti) in una prova unica il 25 febbraio. Da segnalare, infine, il Trofeo di Ginnastica Artistica Maschile Basic Gym, una competizione maschile individuale di 1° livello su 3 attrezzi (volteggio, mini trampolino, suolo) che si svolgerà il 26 marzo e il 7 maggio. Questo, insieme al Trofeo Baby (19 febbraio e 2 aprile), sono competizioni esclusivamente regionali e non prevedono la partecipazione alle finali nazionali ma rappresentano un modo per ampliare l'offerta di gare e coprire le specifiche esigenze sorte sul territorio.

[Read More](#)