



A tutte le tecniche,

la sezione Acsi Gran Prix è riservata alle ginnaste che svolgono attività agonistica federale o a ginnaste che intendono misurarsi con i loro esercizi su una pedana più competitiva e complessa, di conseguenza i programmi di tale Campionato seguono la sezione gr gold della FGI. Per quanto riguarda la categoria Allieve dove il cambiamento ha avuto un'impronta più marcata rispetto alle altre categorie sono stati presi alcuni accorgimenti.

LE GINNASTE CHE HANNO PARTECIPATO AL TORNEO ALLIEVE E NON SONO COINVOLTE NEL CAMPIONATO GOLD – GR PARTECIPERANNO SEGUENDO L'ULTIMO PTS FGI TORNEO ALLIEVE E SARANNO INSERITE IN UNA CLASSIFICA A PARTE. (VALIDO PER GLI ANNI 2008-07 ALLIEVE I FASCIA E 2006-05 ALLIEVE II FASCIA)

NB: LE 2009 NON SONO STATE INSERITE IN QUANTO NELL'ANNO 2016 NON POTEVANO GAREGGIARE PER CUI HANNO DIRETTAMENTE ACCESSO AI NUOVI PROGRAMMI.

PER TUTTE LE ALTRE GINNASTE I PROGRAMMI SONO I SEGUENTI:

Essendo questo un anno di transizione in cui la Federazione segue Nuovo CDP e nuovi programmi al momento ci atterremo indicativamente nel seguente modo:

2 ESERCIZI A SCELTA TRA TUTTI GLI ATTREZZI – PER LE ALLIEVE IN AGGIUNTA ANCHE IL CORPO LIBERO

A1		2008-09				
PUNTI 2,50	BD	GC	PASSI DI DANZA	R	AD	ELEMENTI IMPOSTI
CL	6 BD DA 0,10 A 0,20 DI CUI MAX 2 BD DA 0,40 VALUTATE 0,20	2 SALT 2 EQUILIBRI 2 ROTAZIONI	0,40 MIN 2 S	/	/	0,10 SERIE PREACROBATICA: CAPOVOLTA AVANTI E RUOTA
ATTREZZO Palla/fune	DA 3 A 6 BD DI CUI MAX 2 BD DA 0,40 VALUTATE 0,20	MIN 1 MAX 2 SALT MIN 1 MAX 2 EQUILIBRI MIN 1 MAX 2 ROTAZIONI	0,30 MIN 1 S	0,20 1 R 1 o 2 rotazioni libere	1 AD 0,30/0,40	0,50 Vedere elementi imposti A1 sez. Gold-GR
A2		2007				
PUNTI 3,50	BD	GC	PASSI DI DANZA	R	AD	ELEMENTI IMPOSTI
CL	6 BD DA 0,10 A 0,30 DI CUI MAX 2 BD DA 0,50 VALUTATE 0,30	2 SALT 2 EQUILIBRI 2 ROTAZIONI	0,40 MIN 2 S	/	/	0,20 SERIE PREACROBATICA: CAPOVOLTA AV, RUOTA E ROVESCIAATA
						0,30 Chassè enjambe dx, chassè enjambe sx
ATTREZZO Fune/cerchio	5 BD DA 0,10 A 0,30	FUNE: 2 SALT 2 EQUILIBRI 1 ROTAZIONI CERCHIO 1 SALT 2 EQUILIBRI 2 ROTAZIONI	0,30 MIN 1 S	Max 0,50 1 R 2 o 3 rotazioni libere	1 AD 0,30/0,40	Vedere elementi imposti A2 sez. Gold-GR
A3		2006				
PUNTI 4,50	BD	GC	PASSI DI DANZA	R	AD	ELEMENTI IMPOSTI
CL	6 BD DA 0,10 A 0,40 DI CUI MAX 2 BD DA 0,60 VALUTATE 0,40	2 SALT 2 EQUILIBRI 2 ROTAZIONI	0,40 MIN 2 S	/	/	0,30 SERIE PREACROBATICA: CAPOVOLTA AV, ROVESCIAAMENTO SUI GOMITI E FIORETTO
						0,50 2 GIRI PENCHE'
ATTREZZO Palla/clavette/nastro	6 BD DA 0,10 A 0,40 DI CUI MAX 2 BD DA 0,60 VALUTATE 0,40	2 SALT 2 EQUILIBRI 2 ROTAZIONI	0,30 MIN 1 S	Max 0,50 1 R 2 o + rotazioni libere	1 AD 0,30/0,40	Vedere elementi imposti A3 sez. Gold-GR

A4	2005					
PUNTI 6,00	BD	GC	PASSI DI DANZA	R	AD	ELEMENTI IMPOSTI
ATTREZZI Cerchio Palla Clavette Nastro	Da 0,10 a 0,50 Min 3 max 6	Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	0,30 Min 2 S	Max 0,70 Min 1 R	0,30/0,40 Min 1 AD	/

**PER LE CATEGORIE JUNIOR E SENIOR SEGUIRE IL
PROGRAMMA DI SPECIALITA' INDIVIDUALE E DI COPPIA
2017**

**PER I COLLETTIVI SEGUIRE IL PROGRAMMA TECNICO DI
INSIEME ALLIEVE-GIOVANILE-OPEN 2017**