

# Programma Tecnico



*Antonello Di Cecco*





## **PROGRAMMA TECNICO 2024 NORME GENERALI**

In linea con lo spirito promozionale che caratterizza il Campionato LegaGym, le ginnaste che partecipano ai Campionati Federali dell'anno in corso potranno accedere esclusivamente ai settori LegaGym sottoelencati:

<b>Se nel Campionato FGI hanno partecipato, partecipano o parteciperanno:</b>		<b>nel Campionato LegaGym possono partecipare</b>
Gold (individuale e squadra)	→	ÉLITE GOLD
Silver e Serie D/Insieme - LC - LD - LE	→	ÉLITE SILVER
Silver e Serie D/Insieme LB	→	ÉLITE SILVER
Silver e Serie D/Insieme LA	→	ÉLITE SILVER

Le ginnaste nel campionato Élite Silver possono gareggiare in due serie diverse fra individuale e collettivo (es. una ginnasta può gareggiare come individualista in LA e gareggiare nel collettivo in LC).

Le ginnaste dovranno rispettare la categoria di appartenenza in relazione alla propria età. Ogni ginnasta può partecipare al campionato individuale, a quello a coppia e/o a quello a squadra, purché mantenga la stessa Serie. Sarà, inoltre, consentito il passaggio ad una categoria superiore, ma non il passaggio a una categoria inferiore, mantenendo rigorosamente la stessa serie (ad esempio, una ginnasta junior del 2009 che gareggia come individualista nella serie C può partecipare al campionato a squadra seniores, l'importante che sia sempre serie C).

### **IL CAMPIONATO È DIVISO NEI SEGUENTI SETTORI, IN BASE AL LIVELLO DI PREPARAZIONE DELLE GINNASTE:**

- SERIE “D1”
- SERIE “SERIE D”
- SERIE “SERIE C”
- SERIE “SERIE B”
- SERIE “SERIE A”
- SERIE “ÉLITE SILVER”
- SERIE “ÉLITE GOLD”



## **LE CATEGORIE SARANNO INVECE SUDDIVISE IN BASE ALL'ETA':**

- MINI GIOVANISSIME: nate 2020 e successive
- GIOVANISSIME 1: nate 2019
- GIOVANISSIME 2: nate 2018
- ESORDIENTI 1: nate 2017
- ESORDIENTI 2: nate 2016
- ALLIEVE 1: nate 2015
- ALLIEVE 2: nate 2014
- ALLIEVE 3: nate 2013
- ALLIEVE 4: nate 2012
- JUNIORES 1: nate 2011
- JUNIORES 2: nate 2010
- JUNIORES 3: nate 2009
- SENIORES 1: nate 2008
- SENIORES 2: nate 2007
- SENIORES 3: nate 2006
- MASTER: nate 2005 e precedenti

Per quanto riguarda il campionato ÉLITE, Silver e Gold, la divisione delle categorie segue il programma federale ([www.federginnastica.it](http://www.federginnastica.it)).

Nel campionato ÉLITE SILVER sarà possibile far gareggiare bambine nate nel 2016/2017 nella categoria ESORDIENTI seguendo il programma tecnico che preferiscono.

Si informa che, durante la compilazione degli ordini gara, le categorie con pochi partecipanti verranno accorpate alle categorie della stessa fascia di appartenenza.

Per quanto riguarda le prove individuali, per alcune categorie, è possibile scegliere fra due attrezzi differenti; ogni ginnasta potrà gareggiare sia per un solo attrezzo sia per entrambi poiché le classifiche saranno per attrezzo e per fasce (anche per le Junior, Senior e Master).

Questo non sarà possibile per coppia/trio e squadre, nelle quali è possibile gareggiare con una sola coppia, un solo trio o una sola squadra.



## **Difficoltà di corpo (DB)**

All'interno del medesimo esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà.

Serie D1 e D: le difficoltà verranno scelte tra quelle riportate nella “Griglia difficoltà aggiuntive LegaGym”

Serie C, B e A: le difficoltà verranno scelte tra quelle riportate nella “Griglia Silver Ginnastica Ritmica 2024” e nella “Griglia difficoltà aggiuntive LegaGym”;

Élite Silver e Élite Gold: le difficoltà verranno scelte tra quelle riportate nella “Griglia Silver Ginnastica Ritmica 2024” e nel Codice dei Punteggi.

Si precisa che i giri possono essere declassati attribuendogli un valore minore (es.: in Serie D1 e D, dove è richiesto mezzo giro passé, se la ginnasta compie un giro intero, gli verrà comunque attribuito il valore richiesto, pur non ricevendo alcuna penalità).

Gli equilibri a corpo libero per essere validi devono essere eseguiti con un ampio movimento degli arti superiori.

Nell'esercizio a coppia e a squadra (corpo libero o con attrezzi), la DB è valida se eseguita da tutte le ginnaste e realizzata correttamente almeno dalla metà delle componenti. In caso di utilizzo di difficoltà di valore diverso, il valore da attribuire è quello più basso.

## **ESERCIZI DI SQUADRA**

### **Collaborazioni**

Tutte le ginnaste devono partecipare all'azione(i) di Collaborazione, anche se con ruoli differenti altrimenti la collaborazione non è valida.

Di seguito il valore delle collaborazioni tra le ginnaste.

Nell'**esercizio a squadra a corpo libero**:

- C1 : Collaborazioni semplici 0.10
- C2 : Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione 0.20
- C3 : Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione 0.30
- C4 : Collaborazioni con passaggio sopra con salto e rotazione, salto e pre-acrobatica o salto e rovesciamento (la rotazione deve essere fatta in rapida successione al salto per essere considerata valida) 0.40

Nel Corpo Libero di Insieme è possibile eseguire una Collaborazione suddivisa in due sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc.) sia identico per i 2 sottogruppi.

Nella Collaborazione Difficoltà d'attrezzo 0.40, se la compagna(e) è semplicemente distesa al suolo, il superamento deve corrispondere almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi. Tale requisito non è richiesto per ginnaste che sono in movimento al suolo.

Nell'**esercizio a squadra con gli attrezzi**:

- SENZA LANCIO, passaggio sopra o sotto o attraverso i movimenti dell'attrezzo e delle compagne 0.10



- CON LANCIO, passaggio sopra, sotto o attraverso i movimenti dell'attrezzo e delle compagne 0.20
- Rotolamento, palleggio di due o più attrezzi simultaneamente o a "cascade" 0.20
- Lancio di due o più attrezzi simultaneamente o a "cascade" (l'azione principale lancio deve essere eseguita dalla stessa ginnasta) 0.30
- Ripresa simultanea da medio grande lancio di due o più attrezzi da parte della stessa ginnasta (perché questa sia valida gli attrezzi non devono essere lanciati dalla stessa ginnasta) 0.30
- Lancio del proprio attrezzo con elemento dinamico di rotazione sotto il volo di esso (con perdita del contatto visivo) e ripresa del proprio attrezzo o di quello di una compagna (è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne) 0.40

## **ESERCIZIO di SQUADRA**

### **Difficoltà di scambio**

Il valore degli scambi di attrezzo tra le ginnaste è il seguente:

- Passaggio dell'attrezzo tra le ginnaste, rotolamento o piccolo lancio 0.10
- Scambio dell'attrezzo con un medio/grande lancio 0.20
- Scambio dell'attrezzo con un medio/grande lancio con uno o più dei seguenti criteri: 0.30
  - distanza 8 metri dalle ginnaste
  - fuori dal campo visivo
  - senza l'aiuto delle mani
  - con rotazione
  - lancio o ripresa sotto la gamba
  - posizione delle ginnaste al suolo
  - passaggio attraverso l'attrezzo (cerchio o fune)
  - Rimbalzo/Rilancio o da rotolamento al suolo
  - lancio con rotazione intorno al proprio asse
  - ripresa dell'attrezzo in rotolamento
  - lancio 2 clavette non incastrate
  - ripresa della palla ad una mano
  - ripresa diretta in rotazione (del cerchio)
  - ripresa mista di fune o clavette

Sarà possibile eseguire SCAMBI per sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino allo scambio e il tipo di scambio realizzato sia lo stesso per tutti i sottogruppi (STESSO VALORE).

Collaborazioni e scambi saranno valutati in ordine cronologico.

### **DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (MAESTRIE - DA)**

La Difficoltà d'Attrezzo (Maestrie) è un elemento tecnico basato su una base e su dei criteri.

La maestria è valida quando è composta da:

1 BASE + minimo 2 CRITERI (entrambi i criteri eseguiti durante la 1 Base);

2 Basi Attrezzo + minimo 1 criterio che è eseguito durante entrambe le Basi. Le due basi devono essere eseguite senza interruzione.

Nelle serie C, B e A è stato previsto l'inserimento di una o più Difficoltà d'attrezzo NON obbligatorie di valore libero. Verranno valutate il numero di Difficoltà d'attrezzo richiesto in ordine CRONOLOGICO. Sarà possibile inserire anche altre maestrie oltre quelle richieste dalla scheda tecnica ma non verranno valutate dalla giuria se non a livello compositivo.

Dove non richieste le Difficoltà d'attrezzo NON possono essere inserite (penalità 0.50)



1 Base Attrezzo + 2 criteri, Valore 0,20/0,30/0,40

2 Basi Attrezzo + aumento di 0.10 per la seconda base determina il valore della Difficoltà d'attrezzo  
Può essere eseguita:

- Isolata
- Durante una Difficoltà corporea (la base dell'attrezzo validerà la Difficoltà corporea)
- Durante una serie di Passi di Danza (senza grandi lanci, elementi per-acrobatici o Tour Plonge).

Ciascuna Difficoltà d'attrezzo deve essere differente, una ripetizione identica non è valida (no penalità).

Esempio: lancio alto con ripresa al suolo (la ginnasta è completamente distesa al suolo), senza l'aiuto delle mani 0.40

## **ELEMENTI PRE-ACROBATICI**

Le specifiche degli elementi pre-acrobatici sono:

- Lo stesso elemento pre-acrobatico può essere eseguito isolato o in una serie di due o più elementi come parte del rischio e/o come parte di una collaborazione dell'esercizio di squadra;
- Tutti gli elementi pre-acrobatici devono essere eseguiti senza arresto nella posizione o con un brevissimo arresto durante la ripresa dell'attrezzo;
- Il "Soutplonge": salto con tronco flessione avanti seguito direttamente da una capovolta vale come una sola rotazione (0.10) ed è inteso come una pre-acrobatica;
- Ruote;
- Capovolta avanti, indietro, laterale (ventaglio).

PER ROVESCIAIMENTI S'INTENDE:

- ROVESCIAATA IN AVANTI E INDIETRO
- ROVESCIAATA AVANTI E INDIETRO SUL PETTO
- EQUILIBRIO DINAMICO CON ROTAZIONE in appoggio su una parte del corpo (gomiti, petto, etc.) COMPLETA O NO, SIA IN AVANTI CHE INDIETRO (ROVESCIAATA SUI GOMITI) CON
- PARTENZA SIA DALL'ALTO CHE DAL BASSO,
- EQUILIBRIO DINAMICO SUI GOMITI CON APPOGGIO ANCHE DI UNA SOLA GAMBA
- AVANTI (KABAEVA SUI GOMITI CON APPOGGIO DI UN PIEDE E RITORNO INDIETRO
- SULLE GINOCCHIA).
- PESCIOLINO CON APPOGGIO DEI PIEDI AL SUOLO CON O SENZA PASSAGGIO IN PONTE
- PONTE CON ROVESCIAAMENTO INDIETRO.
- FIORETTO
- ROTAZIONE LATERALE CON BUSTO FLESSO INDIETRO CON PASSAGGIO IN PONTE (KUDRIATSEVA)

## **SPECIFICA PASSI DI DANZA (S)**

La serie di passi di danza deve avere una durata di 8 secondi dove è CONSIGLIABILE che la ginnasta cambi l'asse in cui si trova (esempio: 4 secondi al suolo e 4 secondi in piedi).

La ginnasta deve obbligatoriamente tenere in movimento l'attrezzo durante l'intera combinazione  
Valore 0.30 per ciascuna S





Durante la serie dei passi di danza è possibile eseguire:

- difficoltà corporee da 0.10 solo per le serie B e A;
- lanci piccoli e medi
- Per le squadre Collaborazioni da 0.10 purché non interrompano la continuità della S

Durante la serie dei passi di danza NON è possibile eseguire elementi di rotazione e elementi pre-acrobatici.

Per le serie in cui le serie di passi di danza non sono previste o ne sono previste o un numero preciso, nella composizione degli esercizi è possibile inserire anche altre serie a solo scopo coreografico.

## **ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE (RISCHI - R)**

In linea con lo spirito promozionale della competizione, è possibile eseguire i rischi, dove richiesti, anche da 0.10. Non sarà, tuttavia, possibile ripetere la stessa rotazione sotto i lanci, se non in serie (es.: due capovolte).

Modalità di esecuzione:

- Lancio grande o medio
- Minimo 1 rotazioni del corpo di 360° intorno a un qualsiasi asse durante il lancio o il volo dell'attrezzo (ogni rotazione ha valore di 0,10)
- Le rotazioni, quando più di una, devono essere eseguite senza interruzione
- La prima rotazione può essere eseguita durante il lancio o sotto il volo dell'attrezzo
- Con o senza passaggio al suolo
- Con o senza cambiamento dell'asse di rotazione
- Ripresa dell'attrezzo durante una rotazione (almeno 1 rotazione sotto il volo dell'attrezzo)
- Ripresa diretta alla fine delle rotazioni di base (almeno 1 rotazione sotto il volo dell'attrezzo)

## **SPECIFICHE MUSICHE**

Sarà possibile utilizzare come supporto per la consegna dei brani musicali una penna USB sulla quale dovranno essere inserite tutte le tracce musicali delle ginnaste che gareggiano in quella giornata. Tale penna dovrà essere consegnata al punto audio prima dell'inizio della competizione. Le tracce dovranno essere **OBBLIGATORIAMENTE** nominate con: Nome e Cognome della ginnasta, attrezzo di esecuzione e società di appartenenza. Ogni errore di scrittura sarà penalizzato alla ginnasta.



## **PROGRAMMA TECNICO**

### ***SERIE D1 e SERIE D***

Nella serie D1 e SERIE D sono previste difficoltà da scegliere **OBBLIGATORIAMENTE** tra quelle presenti nella griglia proposta, fino al raggiungimento del punteggio massimo totale richiesto per il Valore Tecnico, considerando la serie dei passi di danza e i Rischi ove previsti.

Nella composizione dovrà essere presente almeno una difficoltà per ogni Gruppo Corporeo (GC)  
Pen. 0.30 per gruppo corporeo assente (VT)

INDIVIDUALI: min 3 max 6 difficoltà fra quelle elencate

COPPIE/TRIO/SQUADRE: min 3 max 5 difficoltà fra quelle elencate

**NON SARÀ POSSIBILE INSERIRE ALTRE DIFFICOLTÀ.**

Tutte le difficoltà **NON CONSENTITE** verranno penalizzate con una penalità di 0,50 ognuna.

Inoltre, per tutte le categorie, sia individuali sia a coppia/trio che a squadra, oltre agli elementi richiesti sono tollerate le ruote in tutte le loro forme ma sono **PROIBITI** tutti gli altri rovesciamenti, **PENALITÀ 0,50.**

Le **DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO (MAESTRIE)** si potranno inserire solo con un valore di massimo 0.20 ma ad esse non sarà attribuito alcun valore. Nel caso in cui vengano inserite DA di valore superiore, sarà attribuita una penalità di 0.50.

Per il campionato di serie D1 non sono previste serie di passi di danza, possono essere incluse nella composizione ma non avranno un punteggio tecnico. Stessa cosa per il campionato di serie D tranne per Junior e Senior (valore 0.30).

La **MUSICA** per il campionato di serie D1 e Serie D dovrà seguire i seguenti limiti:

- **INDIVIDUALE** DA 0.45 sec A 1.05 min
- **COPPIA/TRIO E SQUADRE** DA 0.45 sec A 1.05 min

Per le categorie Mini-Giovanissime e Giovanissime sarà consentito alle istruttrici di suggerire, premettendo che la giuria terrà conto delle ginnaste che riusciranno ad eseguire l'esercizio senza suggerimento.

Il programma a Coppie/trio e squadra per Collaborazioni e Scambi non presenta un limite di numero ma solo di valore massimo che non sarà consentito superare (penalità 0.50 per ogni





collaborazione o scambio di valore superiore al massimo consentito). Nel caso in cui si superi il valore massimo consentito nel valore tecnico si assegnerà il punteggio massimo previsto.



## SERIE D1 - INDIVIDUALE



	<i>Mini giovanissime</i>	<i>Giovanissime</i>	<i>Esordienti</i>	<i>Allieve</i>	<i>Junior</i>	<i>Senior/Master</i>
<b><u>TOT</u></b>	Max 0.60	Max 0.60	Max 0.60	Max 0.60	Max 0.70	Max 0.70
<b><u>Attrezzo</u></b>	□	□	□ e/o ●	□ e/o ● e/o ○	● e/o ○	● e/o ○
<b><u>Difficoltà richieste</u></b>	Min 3 Max 6 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 6 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 6 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 6 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 6 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 6 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.
<b><u>Rischi</u></b>					Max 1 Lancio medio grande con ripresa a due mani senza rotazione con o senza spostamento Valore 0.10	Max 1 Lancio medio grande con ripresa a due mani senza rotazione con o senza spostamento Valore 0.10



## SERIE D1 - COPPIA / TRIO



	<i>Mini giovanissime</i>	<i>Giovanissime</i>	<i>Esordienti</i>	<i>Allieve</i>	<i>Junior</i>	<i>Senior/Master</i>
<b><u>TOT</u></b>	Max 1.00	Max 1.00	Max 1.00	Max 1.00	Max 1.20	Max 1.20
<b><u>Attrezzo</u></b>	□	□	□	□	●	○
<b><u>Difficoltà richieste</u></b>	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.
<b><u>Collaborazioni</u></b>	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3
<b><u>Scambi</u></b>	/	/	/	/	Min 1 da 0.10	Min 1 da 0.10



## SERIE D1 - SQUADRA



	<i>Mini giovanissime</i>	<i>Giovanissime</i>	<i>Esordienti</i>	<i>Allieve</i>	<i>Junior</i>	<i>Senior/Master</i>
<b><u>TOT</u></b>	Max 1.00	Max 1.00	Max 1.00	Max 1.00	Max 1.20	Max 1.20
<b><u>Attrezzo</u></b>	□	□	□	□	○	●
<b><u>Difficoltà richieste</u></b>	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.
<b><u>Collaborazioni</u></b>	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3
<b><u>Scambi</u></b>	/	/	/	/	Min 1 da 0.10	Min 1 da 0.10



## SERIE D - INDIVIDUALE

	<i>Mini giovanissime</i>	<i>Giovanissime</i>	<i>Esordienti</i>	<i>Allieve</i>	<i>Junior</i>	<i>Senior/Master</i>
<b><u>TOT</u></b>	Max 0.60	Max 0.60	Max 0.70	Max 0.70	Max 1.00	Max 0.70
<b><u>Attrezzo</u></b>	□	□	□ e/o ●	□ e/o ● e/o ○	● e/o ○	● e/o ○
<b><u>Difficoltà richieste</u></b>	Min 3 Max 6 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 6 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 6 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 6 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 6 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 6 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.
<b><u>Passi di Danza</u></b>					Max 1 Valore 0.30	Max 1 Valore 0.30
<b><u>Rischi</u></b>			Max 1 Lancio medio grande con ripresa a due mani senza rotazione con o senza spostamento Valore 0.10	Max 1 Lancio medio grande con ripresa a due mani senza rotazione con o senza spostamento Valore 0.10	Max 1 Lancio Valore 0.10 con Rotazione	Max 1 Lancio Valore 0.10 con Rotazione



## SERIE D - COPPIA / TRIO

	<i>Mini giovanissime</i>	<i>Giovanissime</i>	<i>Esordienti</i>	<i>Allieve</i>	<i>Junior</i>	<i>Senior/Master</i>
<b><u>TOT</u></b>	Max 1.00	Max 1.00	Max 1.00	Max 1.00	Max 1.20	Max 1.20
<b><u>Attrezzo</u></b>	□	□	□	□	●	○
<b><u>Difficoltà richieste</u></b>	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.
<b><u>Passi di Danza</u></b>	/	/	/	/	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30
<b><u>Collaborazioni</u></b>	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3
<b><u>Scambi</u></b>	/	/	/	/	Min 1 da 0.10	Min 1 da 0.10





## SERIE D - SQUADRA



	<i>Mini giovanissime</i>	<i>Giovanissime</i>	<i>Esordienti</i>	<i>Allieve</i>	<i>Junior</i>	<i>Senior/Master</i>
<b><u>TOT</u></b>	Max 1.00	Max 1.00	Max 1.00	Max 1.00	Max 1.20	Max 1.20
<b><u>Attrezzo</u></b>	□	□	□	□	○	●
<b><u>Difficoltà richieste</u></b>	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.	Min 3 Max 5 fra quelle elencate. Min 1 per ogni GC.
<b><u>Passi di Danza</u></b>	/	/	/	/	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30
<b><u>Collaborazioni</u></b>	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3	Da 0.10 a 0.20 Min 3
<b><u>Scambi</u></b>	/	/	/	/	Min 1 da 0.10	Min 1 da 0.10



## GRIGLIA DELLE DIFFICOLTA' IMPOSTE - SERIE D1/D



	<i>Mini giovanissime</i>	<i>Giovanissime</i>	<i>Esordienti</i>	<i>Allieve</i>	<i>Junior</i>	<i>Senior/Master</i>
<b><u>SALTI</u></b>	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto raccolta	- Salto forbice flessa (gatto) - Salto raccolta
<b><u>EQUILIBRIO</u></b>	- Equilibrio passé su pianta - Passaggio in staccata - Ponte con partenza al suolo e ritorno al suolo - Iperestensione dorsale in ginocchio - Equilibrio Candela	- Equilibrio passé su pianta - Passaggio in staccata - Ponte con partenza al suolo e ritorno al suolo - Iperestensione dorsale in ginocchio - Equilibrio Candela	- Equilibrio passé su pianta - Passaggio in staccata - Ponte con partenza al suolo e ritorno al suolo - Iperestensione dorsale in ginocchio - Equilibrio Candela	- Equilibrio passé su pianta - Passaggio in staccata - Ponte con partenza al suolo e ritorno al suolo - Equilibrio laterale o avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte)	- Equilibrio passé su pianta - Passaggio in staccata - Ponte con partenza al suolo e ritorno al suolo - Equilibrio laterale o avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte)	- Equilibrio passé su pianta - Passaggio in staccata - Ponte con partenza al suolo e ritorno al suolo - Equilibrio laterale o avanti sul ginocchio (gamba all'orizzonte)
<b><u>GIRI</u></b>	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio)	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio)	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio)	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio)	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio) - 1/2 giro Passé	- Tour - Capovolta avanti - Capovolta indietro - Capovolta laterale (ventaglio) - 1/2 giro Passé



## PROGRAMMA TECNICO

### *SERIE C*

Nel settore Serie C sono richieste minimo 3 massimo 5 difficoltà di cui massimo una da 0.20 tutte le altre da 0.10.

Le ginnaste potranno quindi selezionare le difficoltà dalla griglia Silver e Lega Ginnastica

Minimo una difficoltà per ogni Gruppo Corporeo (GC)

Pen 0.30 per GC assente (VT)

Per tutte le altre CATEGORIE è obbligatoria max 1 Serie di Passi di danza. Sarà possibile inserire anche altre serie per motivi coreografici.

PER TUTTE LE CATEGORIE MAX 1 ROVESCIMENTO sia per l'individuale che per le coppie/trio e squadre. Per Coppie/trio e squadre è possibile inserirne UNO a prescindere che sia eseguito in una collaborazione o durante l'esercizio da una o tutte le ginnaste.

Per l'individuale è possibile inserire anche difficoltà d'attrezzo il cui valore è libero.

Il programma a Coppie/trio e squadra per Collaborazioni e Scambi non presenta un limite di numero ma solo di valore massimo che non sarà consentito superare (penalità 0.50 per ogni collaborazione o scambio di valore superiore al massimo consentito). Nel caso in cui si superi il valore massimo consentito nel valore tecnico si assegnerà il punteggio massimo previsto.

La MUSICA per il campionato serie C dovrà seguire i seguenti limiti:

- INDIVIDUALE DA 0.45 A 1.05 min
- COPPIA/TRIO E SQUADRE DA 0.45 A 1.05 min.

Ogni errore sarà penalizzato con una penalità di 0.50.

**NB: La capovolta avanti non ha valore per il Campionato serie C.**



## SERIE C - INDIVIDUALE



	<i>Mini giovanissime</i>	<i>Giovanissime</i>	<i>Esordienti</i>	<i>Allieve</i>	<i>Junior</i>	<i>Senior/Master</i>
<b><u>TOT</u></b>	Max 0.90	Max 0.90	Max 0.90 ☐ Max 1.00 ●	Max 0.90 ☐ Max 1.20 ●	Max 1.30	Max 1.30
<b><u>Attrezzo</u></b>	☐	☐	☐ e/o ●	☐ e/o ● e/o ○	● e/o ○	○ e/o   ②
<b><u>Difficoltà richieste</u></b>	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10
<b><u>Passi di Danza</u></b>	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30
<b><u>Maestrie</u></b>	/	/	1 Valore Libero No Min No Max	1 Valore Libero No Min No Max	1 Valore Libero No Min No Max	1 Valore Libero No Min No Max
<b><u>Rischi</u></b>	/	/	Max 1 da 0.10	Max 1 da 0.10	Max 2 Valore 0.10	Max 2 Valore 0.10



## SERIE C - COPPIA / TRIO



	<i>Mini giovanissime</i>	<i>Giovanissime</i>	<i>Esordienti</i>	<i>Allieve</i>	<i>Junior</i>	<i>Senior/Master</i>
<b><u>TOT</u></b>	Max 1.50	Max 1.50	Max 1.50	Max 1.50	Max 1.80	Max 1.80
<b><u>Attrezzo</u></b>	□	□	□	□	●	●
<b><u>Difficoltà richieste</u></b>	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10
<b><u>Passi di Danza</u></b>	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30
<b><u>Collaborazioni</u></b>	Da 0.10 a 0.30 Min 3	Da 0.10 a 0.30 Min 3	Da 0.10 a 0.30 Min 3	Da 0.10 a 0.30 Min 3	Da 0.10 a 0.30 Min 3	Da 0.10 a 0.30 Min 3
<b><u>Scambi</u></b>	/	/	/	/	Da 0.10 a 0.20 Min 2	Da 0.10 a 0.20 Min 2



## SERIE C - SQUADRA



	<i>Mini giovanissime</i>	<i>Giovanissime</i>	<i>Esordienti</i>	<i>Allieve</i>	<i>Junior</i>	<i>Senior/Master</i>
<b><u>TOT</u></b>	Max 1.50	Max 1.50	Max 1.50	Max 1.50	Max 1.80	Max 1.80
<b><u>Attrezzo</u></b>	□	□	□	□	○	○
<b><u>Difficoltà richieste</u></b>	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.20 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.20 Tutte le altre da 0.10
<b><u>Passi di Danza</u></b>	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30
<b><u>Collaborazioni</u></b>	Da 0.10 a 0.30 Min 3	Da 0.10 a 0.30 Min 3	Da 0.10 a 0.30 Min 3	Da 0.10 a 0.30 Min 3	Da 0.10 a 0.30 Min 3	Da 0.10 a 0.30 Min 3
<b><u>Scambi</u></b>	/	/	/	/	Min 2 da 0.10 a 0.20	Min 2 da 0.10 a 0.20





## **PROGRAMMA TECNICO**

### ***SERIE B***

Nel settore Serie B sono richieste minimo 3 massimo 5 difficoltà di cui massimo una da 0.30 tutte le altre da 0.10 a 0.20.

Le ginnaste potranno quindi selezionare le difficoltà dalla griglia Silver e Lega Ginnastica

Minimo una difficoltà per ogni Gruppo Corporeo (GC)

Pen 0.30 per GC assente (VT)

Per tutte le altre CATEGORIE è obbligatoria min 1 Serie di Passi di danza. Sarà possibile inserire anche altre serie, che verranno valutate, se necessario, per il raggiungimento del punteggio richiesto.

Per l'individuale è possibile inserire anche difficoltà d'attrezzo il cui valore è libero.

Per l'individuale, Coppie/trio e squadra non possono essere inseriti rischi aggiuntivi rispetto a quelli richiesti.

Il programma a Coppie/trio e squadra per Collaborazioni e Scambi non presenta un limite di numero, nel caso in cui si superi il valore massimo consentito nel valore tecnico si assegnerà il punteggio massimo previsto.

La MUSICA per il campionato serie B dovrà seguire i seguenti limiti:

- INDIVIDUALE DA 0.45 A 1.05 min
- COPPIA/TRIO DA 1.00 min A 1.30 min
- SQUADRE DA 1.30 min A 2.30 min

Ogni errore sarà penalizzato con una penalità di 0.50.

**NB: Capovolta avanti e tour non hanno valore per il Campionato serie B.**



## **PROGRAMMA TECNICO**

### ***SERIE A***

Nel settore Serie A sono richieste minimo 3 massimo 7 difficoltà di cui massimo una da 0.40 tutte le altre da 0.10 a 0.30.

Le ginnaste potranno quindi selezionare le difficoltà dalla griglia Silver e Lega Ginnastica

Minimo una difficoltà per ogni Gruppo Corporeo (GC)

Pen 0.30 per GC assente (VT)

Per tutte le altre CATEGORIE è obbligatoria min 1 Serie di Passi di danza. Sarà possibile inserire anche altre serie, che verranno valutate, se necessario, per il raggiungimento del punteggio richiesto.

Per l'individuale è possibile inserire anche difficoltà d'attrezzo il cui valore è libero.

Per l'individuale, Coppie/trio e squadra non possono essere inseriti rischi aggiuntivi rispetto a quelli richiesti, il cui valore è libero.

Il programma a Coppie/trio e squadra per Collaborazioni e Scambi non presenta un limite di numero, nel caso in cui si superi il valore massimo consentito nel valore tecnico si assegnerà il punteggio massimo previsto.

La MUSICA per il campionato serie B dovrà seguire i seguenti limiti:

- INDIVIDUALE DA 1 min A 1.30 min
- COPPIA/TRIO DA 1.00 min A 1.30 min
- SQUADRE DA 1.30 min A 2.30 min

Ogni errore sarà penalizzato con una penalità di 0.50.

**NB: Capovolta avanti e tour non hanno valore per il Campionato serie A.**



## SERIE B - INDIVIDUALE



	<i>Mini giovanissime</i>	<i>Giovanissime</i>	<i>Esordienti</i>	<i>Allieve</i>	<i>Junior</i>	<i>Senior/Master</i>
<b><u>TOT</u></b>	Max 1.70	Max 1.70 □ Max 2.00 ●	Max 1.70 □ Max 2.00 ●	Max 1.70 □ Max 2.00 ○	Max 2.50	Max 2.50
<b><u>Attrezzo</u></b>	□	□ e ●	□ e/o ●	□ e/o ○	⊙ e/o ○	● e/o
<b><u>Difficoltà richieste</u></b>	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20
<b><u>Passi di Danza</u></b>	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30
<b><u>Maestrie</u></b>	/	2 Valore Libero No Min No Max	2 Valore Libero No Min No Max	2 Valore Libero No Min No Max	2 Valore Libero No Min No Max	2 Valore Libero No Min No Max
<b><u>Rischi</u></b>	/	Max 2 Valore 0.10	Max 2 Valore 0.10	Max 2 Valore 0.10	Max 2 Valore 0.20	Max 2 Valore 0.20



## SERIE A - INDIVIDUALE



	<i>Giovanissime</i>	<i>Esordienti</i>	<i>Allieve</i>	<i>Junior</i>	<i>Senior/Master</i>
<b><u>TOT</u></b>	Max 3.30	Max 3.30	Max 3.30	Max 3.60	Max 3.60
<b><u>Attrezzo</u></b>	□ e/o ●	□ e/o ● e/o ○	□ e/o ● e/o ○	⊙ e/o ♯ e/o ○	⊙ e/c ♯ e/o ○
<b><u>Difficoltà richieste</u></b>	Min 3 Max 7 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30	Min 3 Max 7 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30	Min 3 Max 7 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30	Min 3 Max 7 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30	Min 3 Max 7 da 0.10 a 0.40 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.40 Tutte le altre da 0.10 a 0.30
<b><u>Passi di Danza</u></b>	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30
<b><u>Maestrie</u></b>	3 Valore libero No Min No Max	3 Valore libero No Min No Max	3 Valore libero No Min No Max	3 Valore libero No Min No Max	3 Valore libero No Min No Max
<b><u>Rischi</u></b>	Max 2 Valore libero	Max 2 Valore libero	Max 2 Valore libero	Max 3 Valore libero	Max 3 Valore libero



## SERIE A/B - COPPIA/TRIO



	<i>Esordienti</i>	<i>Allieve</i>	<i>Junior</i>	<i>Senior/Master</i>
<b><u>TOT</u></b>	Max 3.00	Max 3.70	Max 3.70	Max 3.70
<b><u>Attrezzo</u></b>	□	●	● + ○	● +
<b><u>Difficoltà richieste</u></b>	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.10 a 0.20
<b><u>Passi di Danza</u></b>	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30
<b><u>Maestrie</u></b>	/	/	/	/
<b><u>Rischi</u></b>	/	/	Max 1 Valore 0.20	Max 1 Valore 0.20
<b><u>Collaborazioni</u></b>	Da 0.10 a 0.40 Min 3	Da 0.10 a 0.40 Min 3	Da 0.10 a 0.40 Min 3	Da 0.10 a 0.40 Min 3
<b><u>Scambi</u></b>	/	Da 0.10 a 0.30 Min 2	Da 0.10 a 0.30 Min 2	Da 0.10 a 0.30 Min 2



## SERIE A/B - SQUADRA



	<i>Esordienti</i>	<i>Allieve</i>	<i>Junior</i>	<i>Senior/Master</i>
<b><u>TOT</u></b>	Max 3.50	Max 3.50	Max 4.00	Max 4.00
<b><u>Attrezzo</u></b>	□	□	●	○
<b><u>Difficoltà richieste</u></b>	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.20	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.20	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.20	Min 3 Max 5 da 0.10 a 0.30 di cui: Min 1 per ogni GC Max 1 da 0.30 Tutte le altre da 0.20
<b><u>Passi di Danza</u></b>	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30	Min 1 Valore 0.30
<b><u>Rischi</u></b>	/	/	Max 1 Valore 0.20	Max 1 Valore 0.20
<b><u>Maestrie</u></b>	/	/	/	/
<b><u>Collaborazioni</u></b>	Da 0.10 a 0.40 Min 3	Da 0.10 a 0.40 Min 3	Da 0.10 a 0.40 Min 3	Da 0.10 a 0.40 Min 3
<b><u>Scambi</u></b>	/	/	Min 2 da 0.10 a 0.30	Min 2 da 0.10 a 0.30





## Difficoltà aggiuntive Serie C/B/A LegaGym

	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>
<b><u>Difficoltà di salto</u></b>	<p>Salto Groupè</p> <p>Salto verticale con gambe tese e rotazione 180°</p> <p>Salto verticale con la gamba flessa (Passè) e rotazione 180°</p> <p>Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzonte avanti/laterale/arabesque</p> <p>Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a destra e sinistra</p> <p>Serie di galoppi laterali con 1 cambio di fronte</p> <p>Sforbiciata con le gambe flesse avanti (Gatto)</p> <p>Salto forcice flessa con 1/2 giro in volo</p>				
<b><u>Equilibrio</u></b> <b><u>(Gli equilibri possono essere eseguiti a tutta pianta; il valore sarà ridotto di 0.10)</u></b>	<p>In relevè, passè avanti, gamba al di sotto dell'orizzonte, busto flesso avanti</p> <p>Staccata sagittale/frontale e passaggio in staccata sagittale e frontale</p> <p>Equilibrio sul ginocchio gamba orizzonte avanti o laterale</p> <p>In relevè gamba libera al di sotto dell'orizzonte</p> <p>Equilibrio candela con e senza mani</p> <p>Flessione del busto indietro da in ginocchio</p>	<p>Equilibrio in appoggio sul petto con le mani al suolo (pesciolino) con arresto</p> <p>Ponte partenza in piedi e ritorno al suolo</p>	<p>Ponte con partenza in piedi e ritorno in piedi</p> <p>Risalita in ponte con appoggio di una mano</p>		
<b><u>Rotazione</u></b>	<p>Pivot 360° arto sollevato avanti/laterale/dietro</p> <p>Due chainée (non Lancio)</p> <p>Capovolta laterale non su lancio</p> <p>Rotazione sul bacino con gambe raccolte 180° o più</p>				



# GRIGLIA SILVER GINNASTICA RITMICA 2024

Tavola difficoltà di salto

Valore			
0,20	0,30	0,40	0,50
	<p>Salto Cambré</p>		
<p>Cabriole</p>	<p>(tutto il piede più alto della testa)</p>	<p>(tutto il piede più alto della testa)</p>	



**Tavola difficoltà di equilibrio**

Valore			
0,20	0,30	0,40	0,50
			<p>a tutta pianta</p>
	<p>Penché con appoggio delle mani al suolo con arresto (min. 3 sec.)</p>		
		<p>Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min.1 giro</p>	



Tavola difficoltà di rotazione

Valore			
0,20	0,30	0,40	0,50
RL 			



## **PROGRAMMA TECNICO**

### **ELITÈ SILVER**

LA SERIE ELITE SILVER SEGUE I PROGRAMMI TECNICI FGI SILVER SOLO ED ESCLUSIVAMENTE PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI E I COLLETTIVI (NO COPPIE, NO SUCCESSIONE)

### **ELITÈ GOLD**

LA SERIE ELITE GOLD SEGUE I PROGRAMMI TECNICI FGI GOLD SOLO EDECLUSIVAMENTE PER I CAMPIONATI INDIVIDUALI PER LE CATEOGORIE: ALLIEVE, JUNIOR E SENIOR (NO CAMPIONATO COPPIE E SQUADRE)