

Manuale per la valutazione degli esercizi di Style Slalom

Barsotti dott.Massimo - Perano ing.Enrico
(ad uso del corpo giudici di pattinaggio Freestyle)

Introduzione

Compito di ogni giudice, qualunque sia lo sport venga praticato, è quello di verificare che le competizioni si svolgano nel giusto spirito sportivo, senza favoritismi né scorrettezze, in modo che possa emergere il vero valore dell'atleta.

Il giudice di style slalom

Il giudice di style slalom è un giudice di pattinaggio freestyle il quale, oltre ad aver frequentato il corso per diventare giudice, ha superato anche l'esame di abilitazione a giudice di style slalom.

La maggior severità nella selezione di questa categoria di giudici sta nel fatto che essi sono determinanti nella redazione della classifica finale di una gara di style slalom e quindi devono assicurare una competenza tecnica in materia inequivocabile.

Le nomine

I giudici di style slalom come del resto anche gli altri giudici compreso il presidente di giuria, sono nominati ad ogni singola manifestazione dal designatore nazionale dei giudici se la gara è a carattere nazionale, altrimenti dal designatore regionale se la gara è a carattere regionale o interregionale.

I giudici di gara sul campo di gara sono sottoposti all'autorità del presidente di giuria e del commissario di gara per quanto riguarda gli articoli del vigente regolamento.

La valutazione delle prove

A ciascuna gara sono assegnati due punteggi: **CONTENUTO TECNICO** e **CONTENUTO STILISTICO**.

Per ogni parametro è assegnato, da ogni singolo giudice che compone la giuria, un voto da 1 a 60 (senza virgole, o decimali) secondo un criterio di merito crescente. I voti saranno esposti su

lavagnette o su numeratore al presidente di giuria, il quale provvederà all'annotazione dei vari punteggi. L'esposizione dei punti sarà effettuata alla fine di ogni prova di ogni singolo atleta, al momento in cui lo speaker dirà "atleta n°...contenuto tecnico" e "contenuto stilistico". Tutti i voti espressi dai 3 giudici sono poi sommati, e i vari totali ottenuti dagli atleti determinano la classifica.

In caso di manifestazioni particolarmente importanti, a livello nazionale o internazionale può essere previsto un numero di giudici superiore a 3, anche in questo caso i punteggi assegnati sono sommati.

Diciamo subito che il punteggio assegnato a un esercizio, non ha un valore strettamente assoluto, ma è legato anche alle contingenze della gara e della classifica, la quale è l'obiettivo primario che il giudice deve perseguire. Sarà molto importante quindi che il giudice di style slalom annoti con cura i punteggi sia tecnici che stilistici dati ad ogni atleta. In questo modo avendo una visione chiara della propria classifica personale, potrà assegnare punteggi più o meno bassi alle prove a seconda che esse, confrontate con quelle precedenti, risultino migliori o peggiori.

Comportamento dei giudici di Style Slalom sul campo

I giudici di style slalom si dovranno disporre su un lato del campo di gara in zona più o meno centrale, ad una distanza minima di 3 metri dalla linea del tracciato più vicina.

I giudici devono disporsi ad una distanza tra loro di almeno due metri, non possono consultarsi tra loro durante l'intera competizione di style slalom: sarà cura del presidente di giuria che questa norma venga osservata.

Hanno la facoltà di poter interrompere la competizione, nel caso in cui vengano a mancare le condizioni di sicurezza o per gli altri motivi previsti dal regolamento.

Il contenuto tecnico

Il primo punteggio che viene espresso dai giudici è il Contenuto Tecnico, a causa della sua primaria importanza. Esso tiene conto dei seguenti parametri:

- ? Difficoltà dei passi eseguiti
- ? Varietà dei passi eseguiti
- ? Tecnica di esecuzione dei passi
- ? Numero di coni abbattuti

Avranno quindi un maggior punteggio gli atleti che presenteranno un programma ricco di passi a elevata difficoltà e eseguiti nella maniera corretta. Ovviamente avranno una valutazione maggiore le figure eseguite correttamente anche se di difficoltà bassa rispetto a figure eseguite scorrettamente ma di difficoltà elevata.

Difficoltà dei passi eseguiti: Per poter valutare il grado di difficoltà dei passi eseguiti, è stata creata una tabella che raccoglie i principali passi di style slalom in tre categorie: classe C (bassa difficoltà), classe B (media difficoltà), classe A (alta difficoltà). Inoltre per ogni passo è riportato un coefficiente di difficoltà.

Quindi, ad esempio, a parità di tecnica di esecuzione, verrà maggiormente premiato il passo appartenente alla classe di difficoltà più elevata.

Varietà dei passi eseguiti: Il programma deve essere ricco come quantità di passi presentati: ad esempio avrà una valutazione maggiore un programma con almeno una decina di passi differenti rispetto a uno che ne presenti 4 o 5. Ovviamente la varietà dei passi eseguiti è direttamente

connessa con la tecnica di esecuzione in quanto è meglio presentare un programma meno ricco di passi ma ben eseguiti che un programma più ricco ma con passi tecnicamente scadenti.

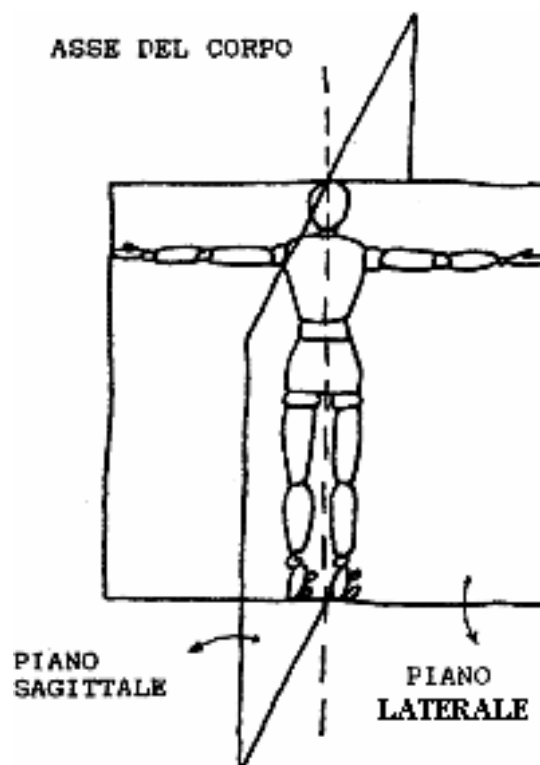
Tecnica di esecuzione dei passi: La tecnica di esecuzione dei passi deve rispondere il più possibile ai canoni di esecuzione. Di seguito sono riportate le modalità di esecuzione di tutte le figure elementari e di alcune figure composte (le figure composte sono l'accoppiamento di più passi elementari).

Prima di iniziare la descrizione dei singoli passi di Style Slalom, occorre definire dei concetti che verranno utilizzati durante la descrizione degli stessi.

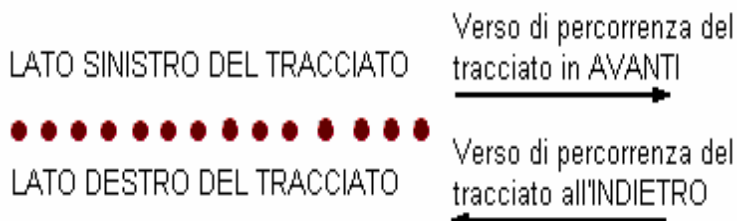
ASSE DEL CORPO: l'asse che interseca perpendicolarmente il terreno e attraversa il corpo al suo centro

PIANO LATERALE: piano passante per l'asse del corpo, che lo attraversa lateralmente e lo divide in parte frontale e parte posteriore

PIANO SAGITALE: piano perpendicolare al precedente che divide il corpo in lato destro e sinistro



Per quanto riguarda il tracciato di gara possiamo distinguere un lato destro e un lato sinistro rispetto all'asse dei coni (asse passante dal centro di tutti i coni posti sul tracciato), i lati destro e sinistro saranno in relazione con la posizione del corpo nel senso che con il piano sagittale posto parallelamente rispetto all'asse dei coni il pattinatore potrà distinguere un lato Dx e uno Sx del tracciato che corrisponderanno a quelli del corpo.



PASSO: insieme di evoluzioni compiute nel percorrere una fila di coni secondo una direzione predefinita, rispettando la condizione (fondamentale) di attraversare ogni coppia di coni consecutivi almeno una volta con uno o entrambi i pattini

Si tratta di una sequenza che ripetuta porta ad intersecare in modo progressivo i coni.

FIGURA: sequenza che se anche ripetuta coinvolge un numero limitato di coni (1 o 2)

PASSO ELEMENTARE

Passo non ulteriormente scomponibile in passi più semplici

PASSO COMPOSTA

Passo costituito da due o più passi elementari connessi tra loro. Sono ad esempio passi composti gli incroci avanti e indietro doppi, il passo di Mabrouk, e tutti i mix di passi elementari che possono venire in mente.

PERIODO

Numero di coni coinvolti nell'esecuzione della passo.

Se al termine dell'esecuzione della singola passo ci troviamo nella stessa posizione di partenza con il corpo, possiamo nuovamente procedere ad eseguire un'altra passo identica a quella eseguita, in tal caso la passo viene chiamata periodica

SWITCH (cambio)

Passaggio tra due passi diversi

PASSO OPPOSTO (o SWITCHSTANCE)

Dati due passi A e B, diciamo che B è l'opposto di A se si ottiene eseguendo A nella direzione opposta. Sono passi opposti il passo di Ala eseguito da DX a SX e viceversa, il passo su piede SX avanti con gamba DX sospesa e il passo su piede DX avanti e gamba SX sospesa, etc.

PASSO SIMMETRICO

Una passo è simmetrica quando si può considerare composto da due passi più semplici, di cui una è l'opposto dell'altro

Sono passi simmetrici gli incroci avanti e indietro doppi, i due fiori di Ala in avanti e all'indietro.

Una passo simmetrico coincide sempre con il suo opposto.

PASSO INVERSO

Dati due passi A e B, diciamo che B è l'inverso di A se si ottiene invertendo i movimenti dei pattini compiuti nell'eseguire A.

Le camminate avanti e indietro sono uno l'inverso dell'altro, così pure gli incroci semplici o doppi avanti e indietro, oppure sola gamba sinistra avanti e sola gamba sinistra indietro, ecc. Se registrate l'esecuzione di un passo con la telecamera, facendo scorrere indietro il nastro vedrete la passo inverso.

PASSO LATERALE

Passo interamente eseguito mantenendo il piano laterale del corpo, dalla cintura in sù, parallelo all'asse dei coni

PASSO FRONTALE

Passo interamente eseguito mantenendo il piano sagittale del corpo, dalla cintura in sù, parallelo all'asse dei coni

PASSO DISCONTINUO

Si ha una discontinuità tra due coni quando nell'attraversarli si solleva uno, oppure, sequenzialmente, entrambi i pattini.

PASSO CONTINUO

Si ha quando non presenta alcuna discontinuità nell'attraversare tutte le coppie di coni.

PASSO MISTO

Se si attraversano alcune sequenze di coppie consecutive di coni in modo discontinuo (2 fiori di alà, 2 fiori di Mabrouk)

DESCRIZIONE DEI PASSI

CLASSE C

Pattini allineati avanti

Passo elementare con periodo 2, continua.

I pattini sono posizionati uno dietro l'altro ed entrambi slalomano i coni. Durante questa esecuzione i pattini devono rimanere attaccati al suolo, inoltre il movimento deve essere uniforme

senza brusche accelerazioni o rallentamenti in corrispondenza dei cambi di direzione

Tip tap a due gambe semplice

Passo elementare con periodo 2, passo laterale, discontinuo. Volendosi ad esempio spostare verso

sinistra, ci si posiziona alla DX del primo cono con i pattini affiancati e il piano laterale del corpo allineato all'asse dei coni. Il pattino SX passa quindi, procedendo all'indietro, tra il primo e secondo cono, seguito dal pattino DX allineato, dopodiché cambia direzione e procedendo in avanti entra tra il secondo e terzo cono, ancora seguito dal pattino DX allineato. Quando poi esce da questa coppia di coni, cambia nuovamente direzione ed entra, muovendosi all'indietro, tra il terzo e quarto cono, sempre accompagnato nel movimento dal pattino DX che lo segue. Si ripete così il passo tra i coni successivi.

Ovviamente è possibile eseguire il passo anche verso DX e in tal caso si ottiene la passo opposta. In questo passo i pattini si sollevano continuamente da terra saltellando e la velocità di esecuzione può essere più o meno elevata a seconda della base musicale

Incrocio semplice avanti

Passo elementare con periodo 2, continua. Con i pattini paralleli e affiancati si supera il primo cono, in modo da mantenerlo al loro interno; dopodiché tra il primo e il secondo cono il pattino DX passa davanti al SX ponendosi parallelo a questo con le gambe che adesso risultano incrociate; il secondo cono viene così superato tra i pattini incrociati; infine tra il secondo e terzo cono il pattino DX ripassa davanti al SX ritornando a fianco di questo come nella posizione iniziale e il passo può essere ripetuto.

La passo opposta si ottiene facendo passare il pattino Sx davanti al Dx etc...

Durante l'esecuzione di questo passo i pattini devono rimanere costantemente attaccati al suolo, inoltre il movimento deve essere uniforme senza brusche accelerazioni o rallentamenti in corrispondenza dei cambi di direzione.

Gamba sola avanti

Passo elementare con periodo 2.

Durante l'esecuzione di questo passo un pattino rimane costantemente attaccato al suolo mentre l'altro è sollevato. Il pattino al suolo slaloma i coni passando il più vicino possibile a questi, mentre il corpo dalla cintura in su rimane il più fermo possibile e l'altra gamba può stare ferma o muoversi secondo la tecnica che segue.

Se ad esempio il pattino appoggiato a terra è il destro, quando si curva a SX la gamba SX sospesa si avvicina alla gamba DX con un movimento di anca curvilineo, mentre durante la curva a DX la gamba SX si allontana con un movimento di anca, sempre curvilineo.

Affettatrice

Passo elementare con periodo 2, discontinuo.

Il pattino Sx slaloma i coni come se fosse uno slalom su un piede mentre l'altro si va a posizionare perpendicolarmente a questo in posizione arretrata in modo che tra i due pattini vi sia un cono. Quando il pattino Sx passa sulla parte Dx del tracciato a fianco di un cono, l'altro pattino si posiziona in modo da toccare il terreno con la ruota di punta, viceversa quando il pattino Sx passa sulla parte Sx del tracciato a fianco di un cono, l'altro pattino si mette in modo da toccare il terreno con la ruota di coda. Il movimento deve essere uniforme senza brusche accelerazioni o rallentamenti in corrispondenza dei cambi di direzione

Tip tap a due gambe incrociato

Passo elementare con periodo 2, passo laterale, discontinuo.

Volendosi spostare verso Sx, ci si posiziona alla Dx del primo cono con i pattini affiancati e il piano laterale del corpo deve essere allineato all'asse dei coni. Il pattino Dx passa dietro al Sx incrociando le gambe ed andandosi a posizionare tra il primo e il secondo cono. Il pattino Sx passa davanti al Dx e si posiziona tra il secondo e il terzo cono, in modo da avere i pattini nuovamente affiancati con un cono al loro interno e la passo può essere ripetuta. Ovviamente è possibile effettuare la traslocazione anche verso Dx in tal caso si ottiene la passo opposta. Questo passo deve essere eseguito con i pattini che staccano continuamente da terra saltellando.

Incrocio semplice indietro

Passo elementare con periodo 2, continua.

Passo analoga all'incrocio semplice avanti ma eseguito all'indietro. Il primo cono viene superato mantenendolo in mezzo ai pattini che risultano paralleli e affiancati dopodiché tra il primo e il secondo cono il pattino Dx passa davanti al Sx andandosi a posizionare parallelo a questo con le gambe che adesso risultano incrociate, Si supererà così il secondo cono tra i pattini incrociati, mentre tra il secondo e il terzo cono il pattino Dx ripassa davanti al Sx affiancandosi come nella posizione iniziale e il passo può essere ripetuto. La passo opposta si ottiene facendo passare il pattino Sx davanti al Dx etc...

E' importante anche la disposizione del corpo che deve essere ruotato a livello del bacino in modo che risulti con il piano laterale parallelo all'asse del tracciato, un braccio risulta così naturalmente più arretrato, il viso sarà rivolto all'indietro secondo il verso di marcia dal lato in cui si ha il braccio arretrato.

Durante l'esecuzione di questo passo i pattini devono rimanere costantemente attaccati al suolo, inoltre il movimento deve essere uniforme

senza brusche accelerazioni o rallentamenti in corrispondenza dei cambi di direzione.

Pattini allineati all'indietro

Passo elementare con periodo 2, continua.

Passo analoga ai pattini allineati avanti ma eseguita all'indietro.

I pattini sono posizionati uno dietro l'altro ed entrambi slalomano i cono. Durante questa esecuzione i pattini devono rimanere attaccati al suolo, inoltre il movimento deve essere uniforme senza brusche accelerazioni o rallentamenti in corrispondenza dei cambi di direzione imitando quasi il movimento di un serpente. E' importante anche la disposizione del corpo che deve essere ruotato a livello del bacino in modo da avere il piano laterale quasi parallelo all'asse del tracciato. Un braccio risulta così naturalmente più arretrato e il viso sarà rivolto all'indietro secondo il verso di marcia dal lato in cui si ha il braccio arretrato.

Compasso

Figura non periodica che viene in genere utilizzata come connessione tra due passi. Si ottiene ad esempio puntando o la ruota anteriore o quella posteriore di un pattino ed effettuando una rotazione con il corpo sull'altro pattino. Affinchè la rotazione sia apprezzabile deve essere di almeno 180°

Papera

Passo elementare con periodo 2, passo laterale. I pattini sono posizionati allineati lungo una retta, uno opposto all'altro, ovvero sia con un pattino ruotato rispetto all'altro di 180°, mantenendo le code in posizione ravvicinata.

In questa posizione vengono slalomati i cono. Durante l'esecuzione di questo passo i pattini devono rimanere costantemente attaccati al suolo, inoltre il movimento deve essere uniforme senza brusche accelerazioni o rallentamenti in corrispondenza dei cambi di direzione.

Tip Tap alternato

Passo elementare con periodo 2, passo laterale, discontinuo.

Volendo ad esempio effettuare la traslocazione verso Sx:

si parte posizionandosi vicino al primo dei cono. Il pattino Sx passa tra il 1° e il 2° cono e si posiziona davanti al 2° cono, mentre il pattino Dx passa alla Dx del 1° cono e si posiziona davanti a questo. A questo punto il corpo si trova di spalle al tracciato. Il pattino Sx passa quindi tra il 2° e il 3° cono e si posiziona davanti al 3° cono mentre il

Dx passa tra il 1° e il 2° e si posiziona davanti al 2° cono. Il corpo si trova ora in posizione frontale rispetto all'asse dei cono e la passo può essere ripetuta.

Questo passo deve essere eseguito con i pattini che staccano continuamente da terra saltellando, con un cono che rimane sempre tra i due pattini, in genere viene eseguito a forte velocità ma può essere eseguito anche più lentamente a seconda della base musicale.

Uncinetto

Passo elementare con periodo 2.

Volendosi ad esempio spostare verso Sx, si parte posizionandosi di fronte al primo dei cono, con il piano sagittale del corpo perpendicolare al tracciato.

Si procede quindi come segue:

si incrocia il primo cono portando il pattino DX davanti al SX e ci si posiziona alle spalle del primo e secondo cono

si compie una rotazione in senso orario attorno all'asse del corpo di 180° e si incrocia il secondo cono portando il pattino SX davanti al DX posizionandosi alle spalle del secondo e terzo cono

si compie una rotazione in senso antiorario attorno all'asse del corpo di 180° e si è nuovamente nella posizione di partenza pronti per ricominciare

Durante l'esecuzione di questo passo i pattini devono rimanere costantemente attaccati al suolo, inoltre il movimento deve essere uniforme senza brusche accelerazioni o rallentamenti in corrispondenza dei cambi di direzione.

Passo di Zug

Passo composta con periodo 4.

Il primo cono viene incrociato portando il pattino Dx davanti al Sx mantenendo il piano sagittale parallelo all'asse dei cono.

Si compie quindi intorno al 2° cono una rotazione in papera di 180° in senso orario e si incrocia all'indietro il terzo cono con il pattino Dx che precede il Sx. Sul fianco Sx del 4° cono i pattini si aprono a papera con le spalle rivolte al tracciato, e il corpo esegue una rotazione in senso orario. Adesso si è nuovamente nella posizione di partenza e il passo può essere ripetuto.

Durante l'esecuzione di questo passo i pattini devono rimanere costantemente attaccati al suolo, inoltre il movimento deve essere uniforme senza brusche accelerazioni o rallentamenti in corrispondenza dei cambi di direzione.

CLASSE B

Incrocio doppio avanti

Passo composta di periodo 4, continua.

Con i pattini paralleli e affiancati si supera il 1° cono mantenendolo al loro interno e tra il primo e il secondo cono il pattino Sx passa davanti al Dx andandosi a posizionare parallelo a questo con le gambe che adesso risultano incrociate. Si oltrepassa così il secondo cono tra i pattini incrociati, mentre tra il secondo e il terzo cono il pattino Dx ripassa davanti al Sx ritornando a fianco di questo. Si procede quindi superando tra i pattini il 3° cono. Il quarto cono viene invece incrociato portando il pattino Sx davanti al Dx. tra il 4° e il 5° cono i pattini tornano nella posizione iniziale e il passo può essere ripetuto.

Durante l'esecuzione di questo passo i pattini devono rimanere costantemente attaccati al suolo, inoltre il movimento deve essere uniforme senza brusche accelerazioni o rallentamenti in corrispondenza dei cambi di direzione.

Passo di Alà

Passo elementare con periodo 2, passo laterale. La descrizione di questo passo dovrà essere particolarmente approfondita poichè costituisce assieme alle "camminate", secondo l'attuale tendenza, la base per l'esecuzione della maggior parte dei passi composti.

Sebbene sul regolamento sia indicato un periodo pari a 2, possiamo distinguere l'esecuzione di questo passo "senza spostamento laterale" (quindi con periodo 1) intorno ad un unico cono e "con spostamento laterale" (con periodo 2). Inoltre quest'ultimo è possibile eseguirlo incrociando i cono o passando tra questi.

Esecuzione del passo base senza spostamento laterale.

In sintesi si tratta di un movimento alternato tra due posizioni estreme: una con i pattini disposti in papera, l'altra con i pattini in antipapera, descrivendo in tempi leggermente diversi due semicerchi che si intersecano tra loro, prima in un senso

(schema I.A) e poi nell'altro (schema I.B). Durante tutto il movimento il baricentro del corpo deve mantenersi il più possibile fermo.

Riportiamo, riassunta per punti, una descrizione approfondita del passo di alà, supponendo di partire in posizione antipapera, muovendo per primo, il piede SX.

Disporsi in posizione antipapera, piegando le ginocchia e scaricando il peso uniformemente su entrambi i pattini ruotati leggermente sul filo esterno.

Il tutto deve effettuarsi mantenendo eretta la parte superiore del corpo, con il bacino leggermente in avanti.

Spostare leggermente il peso sul pattino sinistro e iniziare a muoverlo superando il pattino destro che arretra leggermente. L'avanzamento laterale del pattino sinistro comporta una rotazione del bacino verso destra, mentre il busto si mantiene fermo.

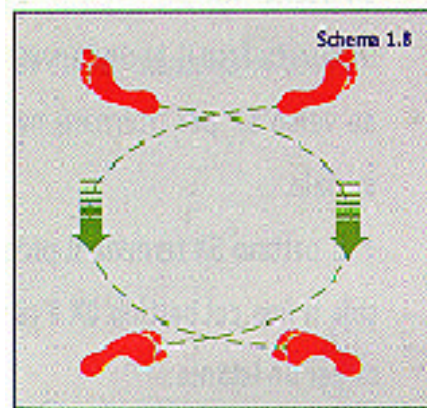
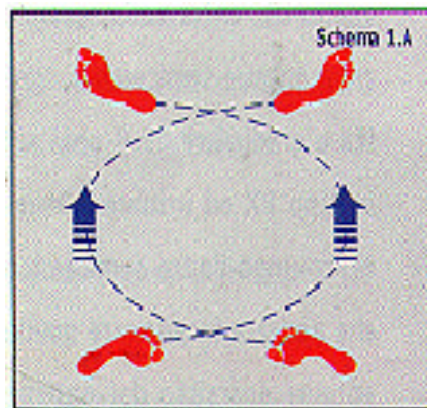
Quando il pattino SX, una volta superato completamente quello DX, entra nella seconda metà del suo semicerchio.

Spostare gradualmente il peso sul pattino DX ed iniziare a muoverlo lungo l'altro semicerchio che andrà a intersecare quello appena descritto dal pattino SX.

In questa fase il bacino inverte la rotazione verso SX per ritornare nella posizione iniziale.

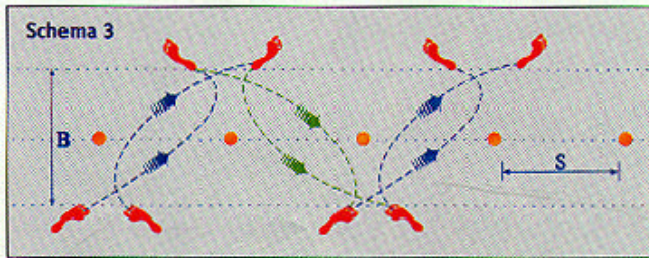
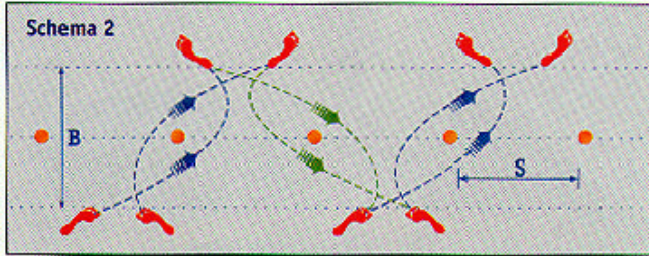
Il pattino SX termina il proprio semicerchio prima del pattino DX e rimane in attesa per un istante. Quando anche il pattino DX ha completato la sua traiettoria e si raggiunge la posizione terminale in papera, il peso si trasferisce sul pattino sinistro e si inverte il movimento dei pattini per ritornare nella posizione iniziale: a partire dal pattino SX, seguito subito dopo dal DX, si ripercorrono i due semicerchi, spostando il peso gradualmente dal

SX al DX. In questa seconda fase il bacino ruota prima a SX e poi a DX mentre il busto si mantiene sempre fermo. Nella posizione di antipapera si arriva in ultimo con il pattino DX poi si dovrà spostare il peso sul SX se si vuole ricominciare.



Passo di alà con avanzamento laterale.

Se si applica il passo di alà ai coni, supponendo di procedere verso DX, vi sono 2 possibilità a seconda che gli incroci delle traiettorie includano (passo incrociato, Schema 2) o escludano (passo semplice, Schema 3) i coni.



I due passi si ottengono dalla versione base semplicemente allungando le traiettorie curvilinee. Ciò comporta anche una maggiore rotazione dei fianchi e una maggiore contrazione dei muscoli adduttori nei movimenti intermedi tra le due posizioni estreme, cioè quando la gamba SX sorpassa lateralmente la DX per passare dalla posizione di antipapera a quella in papera e, viceversa, quando, nel passare dalla posizione in papera alla successiva in antipapera la gamba SX indietreggia lateralmente rispetto alla DX. Durante questi spostamenti laterali occorre tenere le spalle ferme il più possibile, parallelamente alla fila di coni.

Nonostante i due passi siano uno la traslazione dell'altro, quello incrociato risulta più laborioso in quanto gli incroci delle traiettorie devono contenere i coni; inoltre una volta arrivati a una posizione estrema (papera o antipapera) dopo aver incrociato un cono, prima di ripartire dalla stessa, si devono ruotare leggermente i pattini. Ai fini di una esecuzione, corretta e fluida, di entrambi i passi, è bene fare riferimento al legame tra due parametri, indicati negli Schemi 2 e 3 con "B e S". S è semplicemente lo spazio tra due coni consecutivi della fila (50cm, 80cm), mentre B rappresenta la "banda di tolleranza", cioè lo spazio entro cui sono contenuti gli spostamenti laterali del corpo durante l'esecuzione.

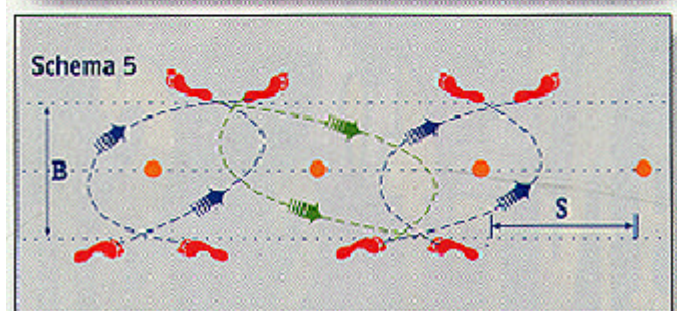
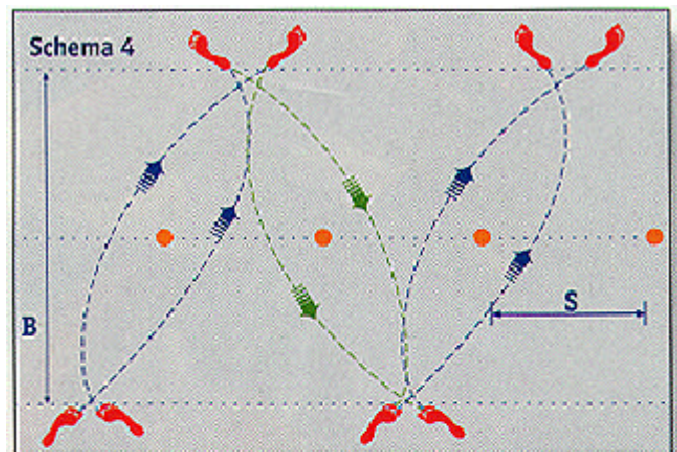
A seconda del valore di S si possono avere, per uno stesso passo, semplice o incrociato, altre 2 versioni:

X) pattini meno allineati nelle due posizioni estreme di papera e antipapera (Schema 4), maggiori spostamenti laterali del corpo (B compresa tra S e 2S), incroci più stretti

Y) pattini molto allineati nelle posizioni estreme, come mostra lo Schema 5, (posizioni "da cavieglie di gomma"), spostamenti laterali del corpo ridotti al minimo (B minore o al limite uguale a S) in modo da mantenere il baricentro del corpo il più possibile lungo la linea dei coni, incroci più ampi. A questo punto viene da chiedersi quale versione sia migliore ai fini del punteggio in gara. Tutto dipende dalla distanza S a cui si esegue il passo: più è ridotta S e tanto migliore risulta la "Y". Ad esempio, per i 50cm si possono fare gli incroci sufficientemente ampi da contenere gli spostamenti laterali in una banda anche minore di 50cm, senza con ciò perdere eleganza nell'esecuzione.

Inoltre, sempre a 50cm, la "Y" consente anche una velocità di esecuzione maggiore rispetto alla "X".

Uno spazio S di 80cm rende indifferente, ai fini del rendimento estetico, la scelta delle due versioni.



NOTA:

La fluidità di esecuzione di questo passo è fondamentale, che non deve presentare cambi di ritmo, inoltre i pattini devono rigorosamente rimanere attaccati al terreno

Incrocio doppio indietro

Passo composta con periodo 4 eseguita all'indietro.

Il primo cono viene affrontato facendolo passare tra i pattini che risultano paralleli e affiancati, il secondo cono viene affrontato incrociato con il pattino Dx che passa davanti al Sx, tra il secondo e il terzo cono il pattino Sx ripassa davanti al Dx ritornando a fianco di questo a questo punto il 3° cono viene affrontato facendolo passare tra i pattini. Il quarto cono viene invece incrociato portando il pattino Sx davanti al Dx. tra il 4° e il 5° cono i pattini tornano nella posizione iniziale e il passo può essere ripetuto.

Durante l'esecuzione di questo passo i pattini devono rimanere costantemente attaccati al suolo, inoltre il movimento deve essere uniforme senza brusche accelerazioni o rallentamenti in corrispondenza dei cambi di direzione.

Slalom avanti sulle punte o tacco-punta

Passo elementare con periodo 2.

Per quanto riguarda lo slalom sulle punte, i pattini sono posizionati in modo che uno risulti più avanzato dell'altro, lasciando una luce tra i due pattini. Il pattinatore mantenendo le ginocchia piegate e rimanendo in equilibrio sulle sole ruote anteriori, slaloma i coni.

Anche per quanto riguarda lo slalom tacco-punta, i pattini sono posizionati in modo che uno risulti più avanzato dell'altro, in modo che vi sia luce tra loro. Le gambe sono dritte e rigide, il ginocchio della gamba che segue è praticamente bloccato. Il pattino in posizione anteriore tocca terreno solo con la ruota posteriore mentre l'altro pattino tocca con la ruota anteriore, in questa posizione vengono slalomati i coni.

Slalom indietro sulle punte o tacco-punta

Passo elementare con periodo 2.

Analoghi ai precedenti ma eseguiti all'indietro (non verranno quindi nuovamente descritti). In questo caso il braccio posizionato dal lato del pattino che si trova più avanzato rispetto al senso di marcia viene posto indietro e la faccia girata su questo lato.

Papera incrociata

Passo elementare con periodo 2, passo laterale, continuo.

La papera incrociata è anche detta "tergicristallo" e si ottiene posizionando i pattini su due rette parallele, uno opposto all'altro, ovvero ruotati uno rispetto all'altro di 180°, mantenendo le code in posizione ravvicinata. In pratica si mettono i pattini come nella papera tradizionale, ma anziché allinearli su di un'unica retta, si dispongono su due rette parallele in modo da lasciare uno spazio in

cui far passare i coni durante l'esecuzione della passo.

Il tergicristallo è una passo continua per cui durante la sua esecuzione i pattini devono rimanere costantemente attaccati al suolo e il movimento deve essere uniforme senza brusche accelerazioni o rallentamenti in corrispondenza dei cambi di direzione.

Viene spontaneo chiedersi quale tra le due passi, papera e papera incrociata, presenti maggior difficoltà di esecuzione. La risposta dipende dalla distanza tra i coni: quanto più è piccola tale distanza e tanto più il tergicristallo diventa facile rispetto alla papera, per cui a 80 cm è più difficile presentare un tergicristallo sciolto e fluido senza bruschi cambi di direzione mentre a 50 cm risulta molto più difficile superare i coni in papera.

Gamba sola indietro

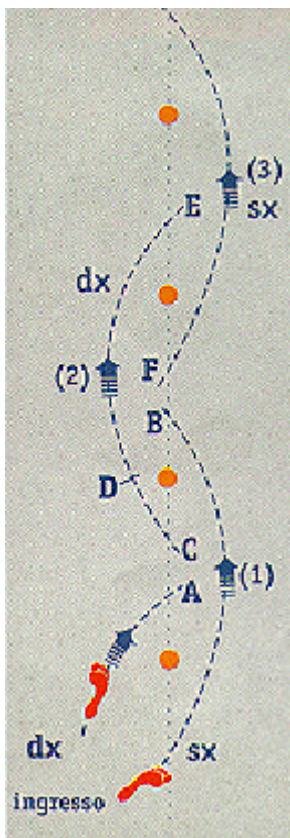
Passo elementare con periodo 2 eseguita all'indietro.

Durante l'esecuzione di questo passo un pattino rimane costantemente attaccato al suolo mentre l'altro è sollevato. Il pattino al suolo slaloma i coni passando il più vicino possibile a questi, mentre il braccio posizionato dal lato del pattino sollevato viene posto indietro e la faccia girata su questo lato.

Camminata in avanti

Passo elementare con periodo 2, discontinua.

Si inizia curvando intorno al 1° cono, con busto e spalle di fronte alla linea dei coni. Si può arrivare indifferentemente da destra o sinistra. Volendo ad esempio entrare nei coni curvando da sinistra verso destra si incrociano le gambe con entrambi i pattini rivolti verso DX e piegati sul filo esterno. Il pattino DX è in posizione più avanzata rispetto al SX e tra i due è presente uno spazio per consentire il passaggio del cono. Il peso è quasi tutto sulla gamba DX mentre il pattino SX può anche rimanere appoggiato a terra solamente sulla parte anteriore. Nel curvare, il busto deve rimanere eretto mentre la gamba DX, inizialmente piegata in corrispondenza di ginocchio e caviglia, si

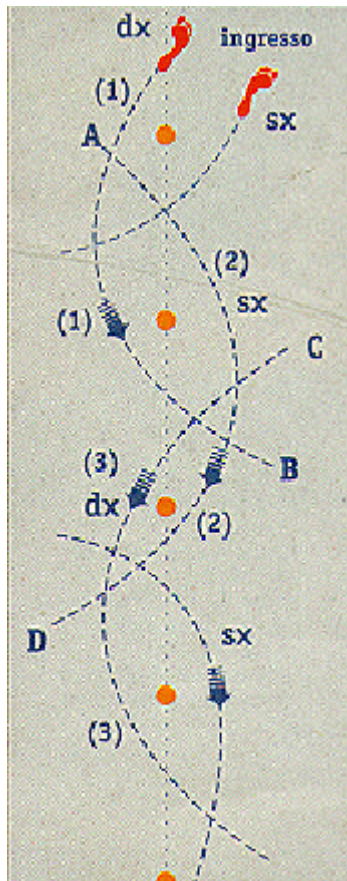


distende durante la curva spingendo leggermente sulla coda del pattino. Questa operazione di spinta è difficile da imparare ma è necessaria per conservare la velocità di ingresso evitando il rischio di trovarsi già fermi dopo il 1° cono. Il pattino DX, una volta superato il 1° cono e oltrepassata la linea dei cono, deve "mettersi da parte" e farsi superare dal pattino SX.

Si porta allora il peso sulla gamba sinistra piegandola in corrispondenza di ginocchio e caviglia, mentre la gamba destra viene sollevata da terra. Si avanza quindi verso il secondo bicchiere solamente sulla gamba sinistra che si distende gradualmente spostando il peso sulla parte posteriore del pattino (in modo da non perdere velocità). Quando la gamba SX raggiunge il 2° cono e sta per superarlo curvando alla sua sinistra, si appoggia a terra anche la gamba DX (punto C), che nel frattempo è ruotata dietro all'altra gamba con il piede rivolto leggermente verso SX, dopodiché si attraversa la linea dei cono da DX a SX lasciando passare il 2° cono nello spazio tra i due pattini. Una volta superato il 2° cono si riporta il peso sulla gamba DX (punto D) e sollevando la SX (punto B) si avanza lungo il tratto (2).

Si procede poi come già visto a partire dal primo cono.

Camminata indietro



Passo elementare con periodo 2 eseguita all'indietro, discontinua. Arrivando all'indietro con le gambe leggermente incrociate e i muscoli adduttori strettamente aderenti l'uno contro l'altro si attraversa il primo cono con entrambi i pattini disposti sul filo esterno. Scegliendo di porre la gamba DX in posizione avanzata rispetto alla SX, come mostra la fig.1, il busto e le spalle sono rivolti verso SX e quindi in tale direzione si dovrà guardare la linea dei cono. Si attraversa quindi il 1° cono curvando da DX verso SX, dopodiché si solleva il pattino SX e,

solamente con il DX, si prosegue verso il 2° cono secondo la traiettoria curvilinea (1) indicata nello schema a fianco. Nel frattempo si porta il pattino SX davanti al DX rivolgendolo leggermente verso destra. Quando si inizia la curva intorno al 2° cono, si abbassa a terra anche il pattino SX (punto A) e, dopo aver attraversato il cono con entrambi i pattini (il SX lungo il tratto (2), il DX ancora sull'(1), si solleva il DX (punto B). Si prosegue quindi con il SX verso il 3° cono lungo il tratto (2), mentre il pattino DX che viene a trovarsi in posizione avanzata, si rivolge leggermente verso SX. Quando si è in prossimità del 3° cono col pattino SX, si abbassa a terra anche il DX (punto c) trovandosi così nella posizione iniziale e si attraversa il cono con entrambi i pattini; quindi si solleva il sinistro in D e si prosegue, solamente con il DX, verso il 4° cono lungo la traiettoria (3) dello schema c). Si ripete poi lo stesso procedimento nell'attraversare i cono successivi. Durante l'esecuzione di questo passo le ginocchia sono leggermente piegate. Inoltre è fondamentale che si alzino i pattini da terra per dare il senso della "camminata", il movimento deve essere fluido senza scatti.

Camminata in avanti in papera

Passo elementare con periodo 2.

Il primo cono viene affrontato in papera incrociata tagliando l'asse dei cono con un angolo di circa 45°, se il pattino avanzato è il Sx ci troveremo adesso sul lato Sx del tracciato tra il 1° e il 2° cono. A questo punto si compie una breve rotazione verso Sx e si incrocia il 2° cono con il pattino Dx avanzato sempre tagliando l'asse dei cono con un angolo di 45°, adesso ci troveremo sul lato Dx del tracciato tra il 2° e il 3° cono, effettuando una rotazione verso Dx si può nuovamente ripetere il passo.

Occorre che l'atleta marchi con precisione ogni passaggio in papera e aspettare che superi completamente il cono prima di effettuare la rotazione per il passaggio successivo.

Camminata indietro in papera

Passo elementare con periodo 2 eseguita all'indietro.

E' esattamente la passo inversa (sequenza eseguita al contrario) alla precedente e quindi non verrà descritta nuovamente. Il passo all'indietro presenta la maggiore difficoltà di avere il cono da incrociare alle spalle dell'atleta e quindi più difficilmente individuabile.

Due fiori di alà in avanti

Passo composta con periodo 6.

Si tratta di alternare in camminata avanti il passo di Alà con la sua passo opposta utilizzando per ogni switch il minor numero di cono possibili.

Supponendo ad esempio di entrare nei coni curvando da SX a DX si oltrepassa il primo cono come se si dovesse iniziare una camminata avanti, dopodiché si effettua già subito sul secondo cono l'incrocio (fiore) di alà rivolto verso destra. Quindi si superano il terzo e quarto cono nuovamente in camminata avanti, curvando verso DX intorno al terzo e verso SX intorno al quarto. Superare il quarto cono in camminata avanti curvando verso SX consente di realizzare abbastanza facilmente l'incrocio (fiore) di alà rivolto verso SX intorno al cono immediatamente successivo. Infine si incrocia il sesto cono in camminata avanti curvando da SX verso DX e con il settimo cono si ricomincia la sequenza.

Due fiori di Alà indietro

Passo composta con periodo 6.

Si realizza alternando il passo di Alà con la sua passo opposta tramite la camminata all'indietro, utilizzando ovviamente, per ogni switch tra una passo e l'altra, il minimo numero di coni strettamente necessario.

Se supponiamo di iniziare la passo attraversando ad esempio il primo cono in camminata indietro, si supera il secondo cono con un incrocio (fiore) di alà dopodiché si riutilizza la camminata indietro per il terzo e quarto cono.

Oltrepassare in camminata indietro non solo il terzo, ma anche il quarto cono è necessario per consentire l'incrocio di alà opposto al precedente intorno al quinto cono. Si riutilizza poi la camminata indietro per il sesto cono e dal settimo riprende tutta la sequenza.

Passo di Mabrouk

Passo composta con periodo 4, continua.

Consiste nell'incrociare in avanti il primo cono, superare in papera il secondo cono, incrociare all'indietro il terzo ed infine ruotare in antipapera intorno al quarto per poi ricominciare la sequenza a partire dal quinto cono.

Se nell'incrociare il primo cono la gamba SX è avanzata rispetto alla DX, la rotazione in papera intorno al secondo cono avviene in senso antiorario e quella in antipapera intorno al quarto cono è in senso orario.

In caso contrario, ovvero incrociando il primo cono col pattino DX in posizione avanzata rispetto al pattino SX, si avrà la rotazione in papera oraria e quella in antipapera antioraria. Si ottiene comunque sempre il passo di Mabrouk, semplicemente una versione opposta di quella precedente.

L'incrocio all'indietro intorno al terzo cono è fondamentale per acquisire il momento di rotazione che permette di affrontare il quarto cono in antipapera con una rotazione di 180°. In pratica

la rotazione in antipapera non deve essere impressa da un brusco movimento del bacino fatto quando si è davanti al cono intorno a cui si deve ruotare, ma deve derivare dal movimento che la gambe fanno nell'incrociare all'indietro il cono precedente, onde evitare la perdita di fluidità dell'esercizio.

Si ricorda infine che, come già in quasi tutte le altre passi continue, durante l' esecuzione del passo i pattini devono rimanere costantemente attaccati al suolo.

Passo delle X

Passo con periodo 2, continuo, laterale.

Durante l'esecuzione di questo passo occorre mantenere le spalle e il busto parallelo alla linea dei coni.

Il primo cono viene affrontato il papera incrociata, ad esempio procedendo verso Sx, il pattino Sx passerà sul lato opposto (di dove si trova l'atleta) della linea dei coni mentre il Dx rimarrà dall'altra parte.

Il secondo cono è affrontato in antipapera incrociata, per far questo il pattino Sx esegue una rotazione di 180° andandosi a posizionare sul lato dove si trovava il pattino Dx, mentre il pattino Dx passerà sull'altro lato della linea dei coni.

Per l'esecuzione di questo passo i pattini non devono mai staccarsi dal suolo.

Passo dell'otto

Passo elementare, continua.

E' un passo che è nato come passo di attesa da effettuarsi su di un unico cono, ma ne esistono almeno tre varianti (su due coni e quello avanzato cioè con traslazione sui coni). Qui prenderemo comunque in considerazione la variante originale su di un unico cono. Ci si posiziona con il cono tra i pattini, il pattino Dx descrive un cerchio in senso orario al cui centro c'è il cono, passando tra questo e il pattino Sx, dopodiché ritorna nella posizione di partenza. A questo punto il pattino Sx descrive un cerchio in senso antiorario al cui centro c'è il cono, passando tra questo e il pattino Dx, dopodiché ritorna nella posizione di partenza. L'esercizio è ben eseguito se i pattini rimangono sempre a contatto del terreno almeno con una ruota, inoltre è fondamentale che il corpo dal bacino in sù rimanga bloccato nella posizione di partenza per tutta la durata del passo che per essere valutabile deve essere eseguito almeno in sequenza di tre (almeno tre passi eseguiti uno dopo l'altro).

Un *evoluzione del passo* sempre associata all'esecuzione su un unico cono è la seguente:

In pratica il cono è al centro di un cerchio e all'inizio i due pattini si trovano all'estremità del diametro perpendicolare al piano laterale del

corpo, l'asse del corpo è posizionato sopra il cono. In particolare il pattino in posizione più avanzata è completamente appoggiato a terra e disposto lateralmente, mentre quello più arretrato viene appoggiato a terra lungo il diametro, ma solo sulla punta. Vediamo ora di descrivere i movimenti a cui si devono sottoporre i pattini nell'ipotesi, tanto per fissare le idee, che il pattino in posizione avanzata sia il DX.

Col pattino DX, su cui si carica quasi tutto il peso del corpo (pur rimanendo sempre col busto eretto), si descrive un semicerchio in senso orario fino a raggiungere la posizione del pattino SX che nel frattempo, passando tra il cono e la traiettoria descritta dal pattino DX, si porta alla posizione laterale iniziale del pattino DX, ovviamente ruotato in verso opposto. A questo punto, il pattino SX, su cui ora si appoggia quasi tutto il peso del corpo (senza per questo piegare il busto in avanti) descrive l'altro semicerchio, ora in senso antiorario, tornando così nella posizione arretrata iniziale. Nel frattempo anche il DX si riporta, passando tra il semicerchio descritto dal pattino SX e il cono, alla posizione laterale iniziale e si

può ripetere la passo. E' importante che la ripetizione del passo avvenga in modo molto sciolto senza bruschi scatti, quasi dando

l'impressione di correre, pur rimanendo sul posto, fermi col busto e bacino, un po' a DX e un po' a SX.

Dina avanti

Passo continuo con periodo 2

Il primo cono viene incrociato ad esempio con il pattino Dx avanzato (il passo si può eseguire anche contrario avanzando il Sx).

Sul secondo cono viene eseguita una rotazione completa in senso antiorario con i pattini aperti di circa 120° e il cono al centro della rotazione.

A questo punto ci si trova di fronte al terzo cono e il passo può essere ripetuto.

Dina indietro

Passo continuo con periodo 2

Il primo cono viene incrociato indietro ad esempio con il pattino Dx avanzato (il passo si può eseguire anche contrario avanzando il Sx).

Sul secondo cono viene eseguita una rotazione completa in senso antiorario (orario se l'incrocio sul primo cono è stato fatto con il pattino Sx avanzato) con i pattini aperti di circa 120° e il cono al centro della rotazione.

A questo punto ci si trova di spalle al terzo cono e il passo può essere ripetuto.

CLASSE A

Due fiori di Mabrouk in avanti

Passo composta con periodo 10.

Consiste nell'attraversare i primi quattro coni con il passo di Mabrouk in una delle due versioni possibili e,, dopo aver superato il quinto cono in camminata avanti nel ripetere per i successivi quattro coni, ovvero dal sesto al nono, il passo di Mabrouk ma in versione opposta. Si noti che tra l'antipapera di un passo di Mabrouk e la papera del successivo si incrociano in camminata avanti due coni consecutivi.

Come indicazioni sulla correttezza di esecuzione della passo valgono quelle espresse per il passo di Mabrouk e per la camminata in avanti.

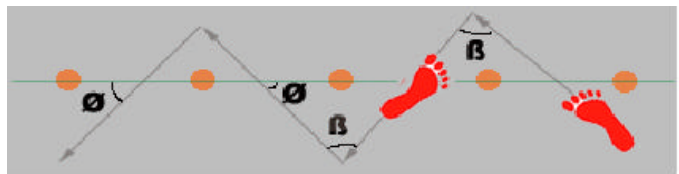
Due fiori di Mabrouk indietro

Passo composta con periodo 10.

La passo è analoga alla precedente, ma la connessione tra le due versioni opposte del passo di mabrouk si realizza tramite la camminata all'indietro.

Tip-tap su una gamba sola sul filo interno

Passo elementare con periodo 2, passo laterale discontinua.



Il passo viene eseguito sulla gamba DX oppure SX a seconda che, disponendosi con il piano laterale del corpo parallelo alla fila di coni, questa si trovi alla propria SX o DX.

Si entra quindi con il pattino tra il primo e secondo cono, formando con l'asse dei coni un angolo θ . Nella passo seguente è riportato come esempio il tip-tap sulla sola gamba DX che per essere sul filo interno deve essere eseguito procedendo nei coni verso sinistra:

Dopo aver attraversato la prima coppia di coni procedendo in avanti sul piede DX, si deve fare un cambio di direzione rappresentato dall'angolo β ed entrare tra il secondo e terzo cono sempre sullo stesso piede DX, ma procedendo all'indietro. Per poi rientrare tra il terzo e quarto cono si cambia direzione ancora di un angolo β in modo da procedere nuovamente in avanti anziché all'indietro. Si attraversa così l'asse dei coni tra il terzo e quarto cono con lo stesso angolo θ iniziale e la passo si può ripetere.

Al diminuire della distanza d tra i coni, aumenta l'angolo \varnothing e diminuisce l'angolo β
 La passo può comunque sempre essere considerata laterale nel senso della definizione, in quanto il piano laterale del corpo rimane mediamente parallelo all'asse dei coni, a meno di oscillazioni trascurabili.
 In realtà il passo è tanto più impegnativo quanto più β è grande in quanto β è l'angolo che si forma quando, procedendo in avanti, si vuole proseguire girandosi all'indietro o viceversa. Pertanto si ha maggiore difficoltà nell'esecuzione quando i coni sono disposti a 80, anziché 50 cm. Tra l'altro, all'aumentare della distanza d , si allungano i tratti percorsi in avanti oppure all'indietro dall'unica gamba su cui si è appoggiati per cui nei cambi di direzione anche il corpo deve modificare la sua posizione non riuscendo più a mantenere il piano laterale parallelo all'asse dei coni, e quindi la passo non si può più considerare laterale. Ricordiamo infine che si tratta di una passo discontinua, per cui i cambi di direzione avvengono staccando i pattini continuamente da terra, ovvero saltellando

Incrocio sulle punte

Passo elementare con periodo 2
 I pattini sono posizionati in modo che uno risulti più avanzato dell'altro. Il pattinatore mantenendo le ginocchia piegate rimane in equilibrio sulle sole ruote anteriori. Il 1° cono viene fatto passare tra i pattini paralleli, a questo punto il pattino più avanzato passa davanti all'altro mettendosi in posizione incrociata per affrontare il 2° cono. Superato il secondo cono i pattini possono tornare nella posizione di inizio e ripetere il passo.

Passo di Mabrouk da ambo le parti alternato da tergi cristallo

Passo composta con periodo 10.
 Passo analogo ai due fiori di Mabrouk, ma le passi di connessione tra il passo di mabrouk e il suo opposto sono papere incrociate una opposta all'altra

Camminata doppia avanti e indietro

passo composta con periodo 1.
 Vale praticamente come descrizione del passo quanto detto per le camminate avanti e indietro. Ad eccezione del fatto che tra il primo e il secondo cono viene eseguito un ulteriore passo di camminata contrario al primo come se fosse presente un cono immaginario. Ne risulta che nell'affrontare il secondo cono in camminata ci si trova esattamente nella posizione iniziale.

Antipapera

Passo elementare con periodo 2, passo laterale, continuo.

Si dispongono i pattini allineati lungo una retta, uno opposto all'altro, cioè ruotati di 180° , ma con le punte in posizione ravvicinata, anziché le code come invece richiede la papera tradizionale. Con questa impostazione si procede nello slalomare i coni.

Si tratta di una passo particolare, sicuramente non alla portata di tutti, per la posizione in cui si devono mettere le gambe. Chi riesce senza problemi a muoversi in antipapera, su traiettorie rettilinee o quasi, può imparare la passo nei coni senza difficoltà. L'impresa diventa invece impossibile per coloro che, già senza pattini, non riescono a rimanere in antipapera con i piedi perfettamente paralleli sul piano laterale del corpo.

Comunque, quando si giudica gli atleti che la eseguono, bisogna ricordare che la passo è continua per cui i pattini devono rimanere costantemente attaccati al suolo per tutto l'attraversamento dei coni.

Papera assassina

Passo elementare con periodo 2, passo laterale, continuo.

I pattini sono in opposizione, vale a dire un pattino è ruotato rispetto all'altro di 180° come nella papera tradizionale o nel tergi cristallo, ma vengono posizionati in modo che uno risulti sovrapposto all'altro. Mantenendosi in questa posizione si passa poi tra un cono e il successivo. Durante l'esecuzione di questo passo, trattandosi di una passo continua, i pattini devono rimanere costantemente attaccati al suolo, sovrapposti il più possibile.

Tip-tap su una gamba sola sul filo esterno



Passo laterale elementare con periodo 2, discontinua.

Il passo viene eseguito sulla gamba DX oppure SX a seconda che, disponendosi con il piano laterale del corpo parallelo alla fila di coni, questa si trovi alla propria DX o SX. La passo è molto simile al tip-tap su una gamba sola sul filo interno, per cui la descrizione riportata nel seguito risulta molto sintetica.

Consideriamo come esempio, per la spiegazione, il tip-tap sulla sola gamba DX che quindi deve essere eseguito procedendo nei coni verso DX: Dopo aver attraversato col pattino DX la prima coppia di coni formando un angolo \varnothing , si fa un cambio di direzione rappresentato dall'angolo β e si entra tra il secondo e terzo cono sempre sullo

stesso piede DX, ma procedendo all'indietro. Si avanza poi tra il terzo e quarto cono cambiando direzione ancora di un angolo β in modo da procedere nuovamente in avanti anzichè all'indietro. Si attraversa così l'asse dei cono tra il terzo e quarto cono con lo stesso angolo θ iniziale e la passo si può ripetere.

Anche in questo caso vale la regola che quanto più i cono sono distanti e tanto più grande è la difficoltà di esecuzione della passo che, oltre un certo limite, non si può più considerare laterale, secondo la relativa definizione.

Inoltre, essendo la passo discontinua, i pattini cambiano direzione staccando da terra, ovvero saltellando.

Passo degli avvitamanti

Passo elementare, non necessariamente periodica.

Consiste nell'avanzare attraverso i cono facendo rotazioni di 360° intorno a ciascun cono, di vario genere, ad esempio, una rotazione in tacco-punta tra due cono, o una rotazione sempre in tacco-punta con un cono tra i due pattini, oppure una rotazione in passo dell'otto e compasso, o ancora tutte quelle appena elencate ma in verso opposto. Chi giudica l'esecuzione di questa passo dovrà controllare che la testa, il busto e le braccia dell'atleta siano in posizione corretta durante le rotazioni e che non si facciano avvitamanti al di fuori della linea su cui sono disposti i cono.

L'esecuzione corretta dello stesso ma esterno al tracciato (in posizione laterale o terminale) deve essere valutata come passo di coreografia da valutare nel contenuto stilistico.

Tre ripetuti

Passo elementare con periodo 2.

Il tre consiste nell'invertire il senso di marcia procedendo su una sola gamba tramite una

rotazione di 180° . Si hanno quindi le otto possibilità a seconda che tale inversione si faccia da avanti a indietro e viceversa, sulla gamba DX o SX e sul filo interno o esterno.

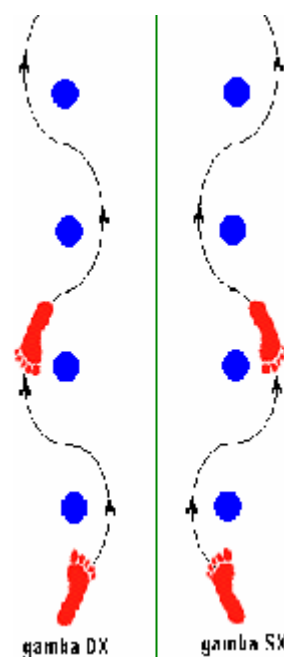
Affinchè tale inversione avvenga nel modo più fluido possibile, ovvero senza quasi sollevare il pattino da terra, bisogna impostare una traiettoria curvilinea sempre stretta e ruotare il pattino quando è quasi fermo.

Col termine "tre ripetuto" si vuole intendere una particolare passo la cui esecuzione consiste nell'attraversare i cono stando sempre sulla stessa gamba e invertire il senso di marcia a ogni cono ruotando sempre nello stesso verso, antiorario se il passo viene eseguito sulla gamba DX, orario se invece si procede sulla gamba SX.

I due casi descritti sono riportati nella passo seguente:

Per semplificare la trattazione non prenderemo in considerazione le altre possibilità, di rotazione oraria su gamba DX e antioraria su gamba SX, tra l'altro più difficili da eseguire.

Per una corretta esecuzione della passo l'atleta deve alleggerire la ruota anteriore durante il tre all'indietro e la ruota posteriore durante il tre in avanti, cercando comunque di limitare il più possibile il sollevamento del pattino durante le inversioni in modo che la passo possa ritenersi continua.



Il Contenuto Stilistico

Il secondo punteggio attribuito è il Contenuto Stilistico, premesso che NON ESISTE STILE SENZA TECNICA, questo punteggio dipende direttamente da quello tecnico, nel senso che il punteggio stilistico non può essere superiore a quello tecnico di +3 punti e non può essere inferiore di -8 punti rispetto sempre a quello tecnico.

Il contenuto stilistico tiene conto dei seguenti parametri:

Impostazione stilistica del pattinatore: modo in cui l'atleta pattina, deve essere sciolto e sicuro, il

busto normalmente eretto e la testa non incastrata tra le spalle. Le braccia devono assumere posizioni armoniche non spigolose.

Composizione armonica del programma: Le varie difficoltà di un programma devono essere il più possibile variate ed equilibrate. Non vi deve essere una sovrabbondanza di passi rispetto ad altri. I vari elementi devono fondersi con la musica ed avere una adeguata distribuzione nel tempo, inoltre l'esecuzione dei passi deve seguire il ritmo imposto dal tema musicale.

Utilizzazione dell'area: Vi deve essere una adeguata distribuzione delle difficoltà in tutto lo spazio del tracciato e variabilità nella direzione del movimento

Switch o passi di connessione: Correlazione tra le difficoltà. Valutazione dei passi eseguiti per il collegamento tra una difficoltà ed un'altra. Questi passi sono fondamentali per dare armoniosità e continuità al programma presentato in quanto collegano tra loro le difficoltà eseguite senza interruzioni.

Espressione del carattere personale con la musica: si intende la rivelazione del sentimento suscitato dalla musica nel pattinatore e trasmesso al pubblico. E' espressione ed interpretazione soggettiva relativa al soggetto che l'atleta vuole trasmettere, e oggettiva in riferimento al tema prescelto come base di riferimento. movimenti o coreografie. Rientrano in questa voce tutti quei passi coreografici che non sono menzionati nella parte tecnica tipo "l'Aladino" (consiste nel sedersi a gambe incrociate e ritornare in posizione eretta senza l'uso delle mani a terra), la "spaccata" (spaccata con le gambe tra i coni), i salti in rotazione (180°, 360° etc...) tra i coni etc..

Per valutare il contenuto stilistico, tenendo presente che di regola tale punteggio può variare rispetto a quello attribuito per la tecnica da +3 a -8 punti, i criteri orientativi cui affidarsi per l'assegnazione di tale punteggio sono i seguenti:

+3 quando la qualità della composizione del programma, l'impostazione stilistica dell'atleta e ogni altra caratteristica oggettiva e soggettiva della prestazione artistica siano di ottimo livello
+2 quando l'esecuzione artistica pur senza raggiungere vertici di eccezionalità è comunque di ottima qualità

+1 Una buona esecuzione di un programma, che non presenta difetti in alcuno dei requisiti stilistici richiesti.

0 Una discreta esecuzione del programma che non presenta grossi difetti in alcuno dei requisiti stilistici richiesti.

-1, -2 Qualche piccola imperfezione nell'esecuzione o nel programma, che peraltro non incide sostanzialmente su una valutazione complessivamente positiva.

-3, -4 Qualche imperfezione nell'esecuzione o nel programma, che presenta lievi difetti in qualcuno dei requisiti stilistici richiesti.

-5, -6 Un programma che presenta evidenti difetti ai requisiti stilistici richiesti

-7, -8 Un programma che presenta gravi o gravissimi difetti ai requisiti stilistici richiesti.

Elaborazione: Barsotti Massimo - Enrico Perano
Impaginazione grafica e redazione: Barsotti Massimo