

**Federazione Italiana Hockey  
e Pattinaggio**

**PATTINAGGIO ARTISTICO DI COPPIA**

**TECNICA e VALUTAZIONE**

**COPPIA ARTISTICO**

**EDIZIONE 1995 (Aggiornata al 2011)**

Aggiornata con ultimi aggiornamenti: Guida alla Valutazione Programmi Brevi 2001 Coppia Artistico, Norme Gare e Campionati 2011 e note da raduni tecnici UDG.

## INTRODUZIONE

Questa dispensa, che è nata dall'esigenza di approfondire e chiarire maggiormente la descrizione dell'esecuzione tecnica degli esercizi della coppia artistico e la loro corretta valutazione, è stata voluta e realizzata in collaborazione tra C.T.A. e la SCUOLA ITALIANA PATTINAGGIO per dare una base comune al gesto tecnico, cosa da sempre sperata, ma ancora non del tutto realizzata.

Lo scopo che si è cercato di raggiungere è quello di dare una visione generale di tutti gli esercizi del Pattinaggio Artistico di coppia, utilizzando come base tutti i testi pubblicati e tutte le circolari emanate fino ad oggi dalla F.I.H.P. .

Con la speranza di poter in seguito ampliare in maniera più approfondita tutti gli argomenti qui trattati, per essere sempre più esaurienti sia in fase di descrizione tecnica che di giudizio, ringraziamo tutti i Tecnici e Giudici che hanno collaborato alla realizzazione di questa dispensa. Inoltre, un ringraziamento particolare al Sig. Franco Salsone, Presidente del C.T.A., e a tutti gli organi Federali che hanno voluto e permesso la realizzazione di questa opera.

La stesura di questa dispensa è stata curata dai tecnici Sig.ra Sara Locandro, Sig.ra Cristina Pelli, Sig.ra Mariarita Zenobi, Sig.ra Elvia Vitta, Sig. Mario Vitta, Sig.ra Daniela Engheben, Sig. Alessandro Portesi e dai giudici Marco Faggioli, Rosa Ferioli, Marco Borso, Mario Pinto e Fernando Del Serra.

## INDICE

|      |   |        |    |
|------|---|--------|----|
| 1    | COPPIA ARTISTICO - GENERALITA'                    | Pagina | 1  |
| 2    | TENUTE O PRESE NELLA COPPIA ARTISTICO             | "      | 1  |
| 2.1  | TENUTA MANO IN MANO                               | "      | 1  |
| 2.2  | TENUTA KILIAN                                     | "      | 2  |
| 2.3  | TENUTA KILIAN CON PERNO SUL POLLICE               | "      | 2  |
| 2.4  | TENUTA KILIAN APERTA                              | "      | 3  |
| 2.5  | TENUTA KILIAN ROVESCIA                            | "      | 3  |
| 2.6  | TENUTA BRACCIA INCROCIATE                         | "      | 4  |
| 2.7  | TENUTA VALZER                                     | "      | 5  |
| 2.8  | TENUTA APERTA o FOXTROT                           | "      | 6  |
| 2.9  | TENUTA APERTA ROVESCIA                            | "      | 7  |
| 2.10 | TENUTA APERTA INVERSA o TANGO PROMENADE           | "      | 8  |
| 2.11 | TENUTA APERTA INVERSA ROVESCIA                    | "      | 8  |
| 2.12 | TENUTA ESTERNA o TANGO                            | "      | 9  |
| 2.13 | TENUTA ESTERNA o TANGO ROVESCIA                   | "      | 9  |
| 2.14 | TENUTA OPPOSTA                                    | "      | 10 |
| 2.15 | TENUTA TANDEM o UNO DIETRO L'ALTRO                | "      | 11 |
| 3    | SALTI INDIVIDUALI - GENERALITA'                   | "      | 12 |
| 3.1  | CRITERI DI VALUTAZIONE DEI SALTI                  | "      | 12 |
| 3.2  | TABELLA INDICATIVA DEI SALTI INDIVIDUALI          | "      | 14 |
| 4    | TROTTOLE INDIVIDUALI - GENERALITA'                | "      | 15 |
| 4.1  | CRITERI DI VALUTAZIONE DELLE TROTTOLE INDIVIDUALI | "      | 15 |
| 4.2  | TABELLA INDICATIVA DELLE TROTTOLE INDIVIDUALI     | "      | 17 |
| 5    | I SOLLEVAMENTI - GENERALITA'                      | "      | 18 |
| 5.1  | ELEMENTI DI GIUDIZIO DEI SOLLEVAMENTI             | "      | 19 |
| 5.2  | TABELLA INDICATIVA DEI SOLLEVAMENTI               | "      | 21 |

|        |   |        |    |
|--------|---|--------|----|
| 5.3    | DESCRIZIONE DEI SOLLEVAMENTI FONDAMENTALI | Pagina | 22 |
| 5.3.1  | BUCKET                                    | "      | 22 |
| 5.3.2  | AXEL SPALLA-SPALLA                        | "      | 23 |
| 5.3.3  | AXEL SPALLA-SPALLA CON UN BRACCIO         | "      | 24 |
| 5.3.4  | SOLLEVAMENTO ATTORNO ALLA SCHIENA         | "      | 25 |
| 5.3.5  | AXEL DRITTO                               | "      | 26 |
| 5.3.6  | AXEL DRITTO SAGITTALE                     | "      | 27 |
| 5.3.7  | FLIP o LUTZ                               | "      | 28 |
| 5.3.8  | FLIP o LUTZ SAGITTALE                     | "      | 29 |
| 5.3.9  | PASSAGGIO OLTRE LA TESTA                  | "      | 30 |
| 5.3.10 | PASSAGGIO OLTRE LA TESTA TWIST            | "      | 31 |
| 5.3.11 | AXEL PIATTO                               | "      | 32 |
| 5.3.12 | AXEL PIATTO CON UNA MANO                  | "      | 33 |
| 5.3.13 | AXEL PIATTO SENZA MANI                    | "      | 33 |
| 5.3.14 | FINTO LACCIO                              | "      | 34 |
| 5.3.15 | FINTO LACCIO CON UNA MANO                 | "      | 35 |
| 5.3.16 | FINTO LACCIO SAGITTALE                    | "      | 35 |
| 5.3.17 | FINTO LACCIO PIATTO                       | "      | 36 |
| 5.3.18 | FINTO LACCIO PIATTO CON UNA MANO          | "      | 36 |
| 5.3.19 | PIATTO ROVESCIO                           | "      | 37 |
| 5.3.20 | PIATTO ROVESCIO SENZA LE MANI DELLA DAMA  | "      | 38 |
| 5.3.21 | PIATTO ROVESCIO CON UNA MANO              | "      | 38 |
| 5.3.22 | VITE                                      | "      | 39 |
| 5.3.23 | VITE SENZA UNA MANO                       | "      | 40 |
| 5.3.24 | VITE SENZA MANI                           | "      | 40 |
| 5.3.25 | VITE CANADESE                             | "      | 41 |
| 5.3.26 | VITE CANADESE SENZA UNA MANO              | "      | 41 |
| 5.3.27 | VITE CANADESE SENZA MANI                  | "      | 42 |

|        | Pagina   |            |
|--------|--|------------|
| 5.3.28 | VITE SAGITTALE                                     | 42         |
| 5.3.29 | VITE SAGITTALE SENZA MANI                          | 43         |
| 5.3.30 | LACCIO   | 44         |
| 5.3.31 | LACCIO CON UNA MANO                                | 46         |
| 5.3.32 | LACCIO SAGITTALE                                   | 46         |
| 5.3.33 | LACCIO PIATTO                                      | 47         |
| 5.3.34 | LACCIO PIATTO CON UNA MANO                         | 47         |
| 5.3.35 | PIATTO LANCIATO                                    | 48         |
| 5.3.36 | LACCIO AMERICANO                                   | 49         |
| 5.3.37 | LACCIO AMERICANO SENZA UNA MANO                    | 50         |
| 5.3.38 | LACCIO AMERICANO SENZA MANI                        | 50         |
| 5.3.39 | LACCIO AMERICANO A STELLA<br>NUOVI SOLI E VARIANTI | 51<br>51/3 |
| 6      | SALTI LANCIATI - GENERALITA'                       | 52         |
| 6.1    | CRITERI DI VALUTAZIONE DEI SALTI LANCIATI          | 53         |
| 6.2    | TABELLA INDICATIVA DEI SALTI LANCIATI              | 54         |
| 6.3    | DESCRIZIONE DEI SALTI LANCIATI FONDAMENTALI        | 55         |
| 6.3.1  | VALZER   | 55         |
| 6.3.2  | TOE LOOP   | 56         |
| 6.3.3  | SALCHOW  | 57         |
| 6.3.4  | TWIST LUTZ   | 58         |
| 6.3.5  | RITTBERGER   | 60         |
| 6.3.6  | AXEL   | 61         |
| 7      | TROTTOLE D'INSIEME - GENERALITA'                   | 62         |
| 7.1    | ELEMENTI DI GIUDIZIO DELLE TROTTOLE D'INSIEME      | 64         |
| 7.2    | TABELLA INDICATIVA DELLE TROTTOLE D'INSIEME        | 65         |
| 7.3    | DESCRIZIONE DELLE TROTTOLE FONDAMENTALI            | 66         |
| 7.3.1  | TROTTOLA VERTICALE MANO IN MANO                    | 66         |
| 7.3.2  | TROTTOLA ANGELO MANO IN MANO                       | 68         |

|        |   |        |    |
|--------|---|--------|----|
| 7.3.3  | TROTTOLA D'INCONTRO                                       | Pagina | 70 |
| 7.3.4  | TROTTOLA CIRCASSO OPPOSTA                                 | "      | 72 |
| 7.3.5  | TROTTOLA CIRCASSO PARALLELA                               | "      | 74 |
| 7.3.6  | TROTTOLA ANGELO ESTERNA INDIETRO                          | "      | 75 |
| 7.3.7  | TROTTOLA ANGELO ESTERNA INDIETRO AFFIANCATA               | "      | 77 |
| 7.3.8  | TROTTOLA ANGELO CON SORPASSO                              | "      | 77 |
| 7.3.9  | TROTTOLA ANGELO FACCIA A FACCIA                           | "      | 78 |
| 7.3.10 | TROTTOLA ANGELO ROVESCIATA                                | "      | 79 |
| 7.3.11 | TROTTOLA IMPOSSIBILE                                      | "      | 80 |
| 7.3.12 | TROTTOLA IMPOSSIBILE TWIST                                | "      | 81 |
| 7.3.13 | TROTTOLA BELLA ADDORMENTATA                               | "      | 81 |
| 7.3.14 | TROTTOLA SOLLEVATA TWIST                                  | "      | 82 |
| 8      | SPIRALI   | "      | 83 |
| 8.1    | ELEMENTI DI VALUTAZIONE DELLE SPIRALI                     | "      | 83 |
| 8.2    | TABELLA INDICATIVA DELLE SPIRALI                          | "      | 84 |
| 8.3    | SPIRALE AD ANGELO E SPIRALE DELLA MORTE                   | "      | 84 |
| 9      | PASSAGGI DI PIEDE   | "      | 91 |
| 9.1    | PASSI SEMPLICI  | "      | 92 |
| 9.2    | PASSI COMPLESSI   | "      | 92 |
| 9.3    | ALTO LIVELLO  | "      | 93 |
| 9.4    | LAVORO DI PIEDI LATO A LATO                               | "      | 93 |
| 9.5    | LAVORO DI PIEDI UNO DIETRO L'ALTRO                        | "      | 93 |
| 9.6    | LAVORO DI PIEDI A CONTATTO                                | "      | 94 |
| 9.7    | LAVORO DI PIEDI A SPECCHIO                                | "      | 94 |
| 9.8    | LAVORO DI PIEDI AD OMBRA                                  | "      | 94 |
| 9.9    | CRITERI DI VALUTAZIONE DEI PASSAGGI                       | "      | 94 |
| 10     | PROGRAMMI DELLA COPPIA ARTISTICO - GENERALITA'            | "      | 95 |
| 10.1   | PROGRAMMA BREVE - GENERALITA'<br>REGOLE TECNICHE GENERALI | "      | 96 |

|                   |  |              |                |
|-------------------|--|--------------|----------------|
| 10.1.2            | PROGRAMMA BREVE CATEGORIA ESORDIENTI   | Pagina       | 95             |
| 10.1.3            | PROGRAMMA BREVE CATEGORIA ALLIEVI  | "            | 98             |
| 10.1.4            | PROGRAMMA BREVE CATEGORIA CADETTI  | "            | 97             |
| 10.1.5            | PROGRAMMA BREVE JUNIOR-JUNESSE JEUNESSE  | "            | 97             |
| <del>10.1.6</del> | <del>PROGRAMMA BREVE CATEGORIA REGIONALE GIOVANI</del>                                   | <del>"</del> | <del>105</del> |
| <del>10.1.7</del> | <del>PROGRAMMA BREVE CATEGORIA REGIONALE</del>   | <del>"</del> | <del>107</del> |
| 10.1.8            | PROGRAMMA BREVE CATEGORIA JUNIORES   | "            | 97             |
| 10.1.9            | PROGRAMMA BREVE CATEGORIA SENIORES   | "            | 97             |
| 10.2              | PROGRAMMA FINALE - GENERALITA'   | "            | 100            |
| 10.2.1            | VALUTAZIONE DI UN PROGRAMMA FINALE   | "            | 100            |
|                   | Elementi Programma Finale di tutte le categorie  | "            | 101            |
| 11                | LO STILE - GENERALITA'   | "            | 106            |
| 11.1              | VALUTAZIONE DELLO STILE  | "            | 107            |
| 12                | PICCOLO DIZIONARIO DEI TERMINI INGLESI PIU'<br>UTILIZZATI NEL PATTINAGGIO INTERNAZIONALE | "            | 108            |
| 13                | GLOSSARIO DEI TERMINI  | "            | 114            |
| 14                | BIBLIOGRAFIA   | "            | 117            |

## COPPIA ARTISTICO

### 1 - GENERALITA':

Per coppia artistico viene inteso l'insieme di due pattinatori di differente sesso che eseguono in coordinazione e unisono difficoltà singole o in coppia su uno o più brani musicali. Il programma di ogni coppia artistico deve contenere le seguenti difficoltà :

- 1) SALTII INDIVIDUALI
- 2) TROTTOLE INDIVIDUALI
- 3) SOLLEVAMENTI
- 4) SALTII LANCIATI
- 5) TROTTOLE D'INSIEME
- 6) SPIRALI
- 7) PASSAGGI DI PIEDE

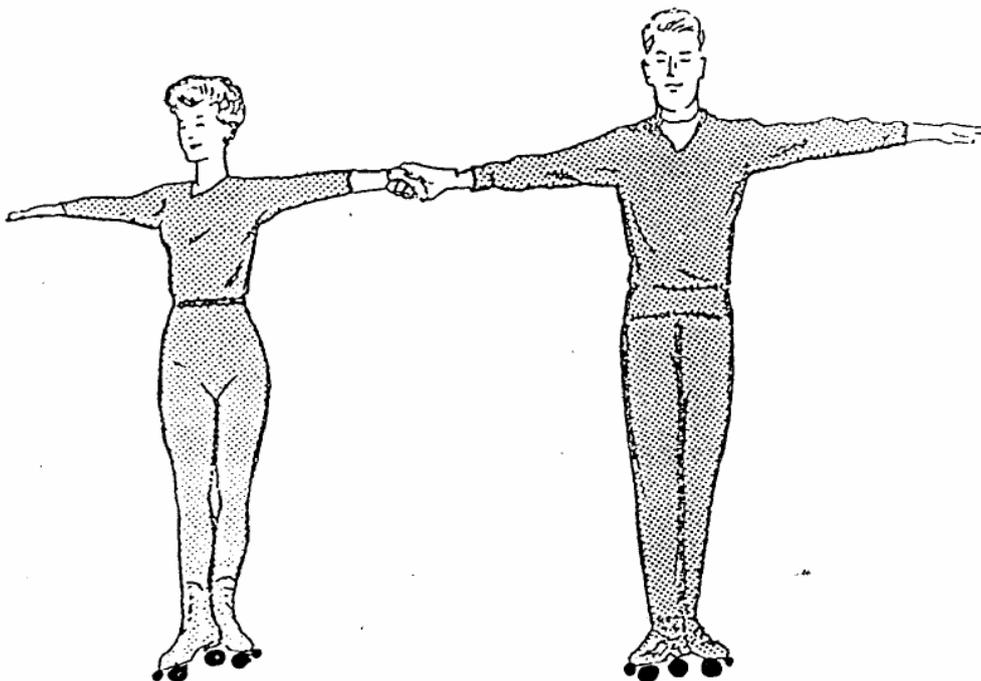
Tutte queste difficoltà devono essere eseguite con affiatamento e perfetta coordinazione dei due partners, rendendo la coppia come un'unica persona senza che ci sia prevalenza di un partner sull'altro.

### 2 - TENUTE o PRESE NELLA COPPIA ARTISTICO

Nell'esecuzione di sollevamenti, salti lanciati, trottole d'insieme, spirali e nell'esecuzione di passi e figure la coppia utilizza delle prese che permettono l'esecuzione di tali difficoltà.

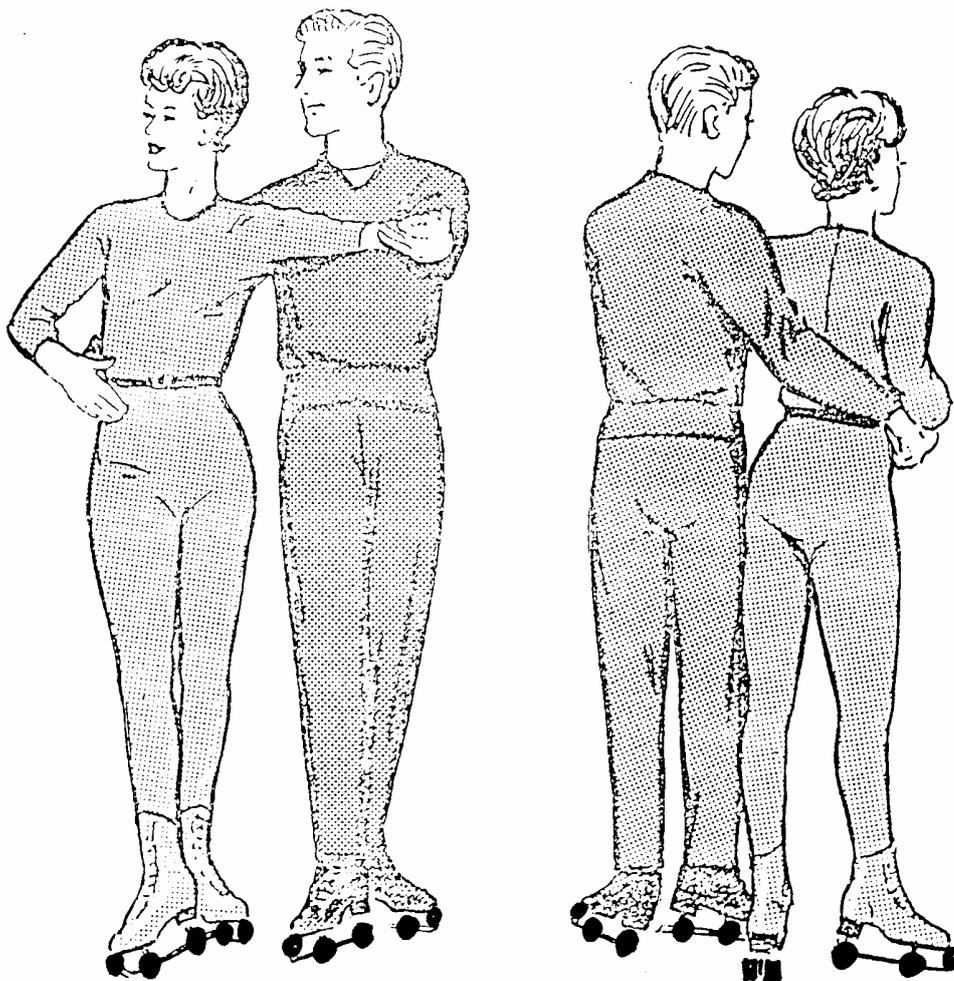
#### 2.1 - TENUTA MANO IN MANO

I due pattinatori procedendo nella stessa direzione pattinano entrambi con lo stesso senso di marcia o con sensi di marcia differenti. Si tengono per una mano, mentre le braccia delle mani non in presa sono completamente distese, a formare generalmente una linea.



## 2.2 - TENUTA KILIAN

I due pattinatori sono uno affianco all'altro, con la dama alla destra del cavaliere, e si muovono nella stessa direzione. Il cavaliere ha il braccio sinistro piegato con il gomito rivolto in fuori e l'avambraccio in avanti, la mano è in presa con la sinistra della dama, il cui braccio è disteso in fuori, lateralmente, davanti al torace del cavaliere. Il braccio destro del cavaliere si trova dietro alla schiena della dama con la mano in presa con la destra della dama sull'anca della stessa; mentre il braccio destro della dama è piegato con il gomito rivolto in fuori.



## 2.3 - TENUTA KILIAN CON PERNO SUL POLLICE

Consiste nella tenuta Kilian con la variante della presa delle mani : il cavaliere con la mano sinistra e destra tiene i pollici delle rispettive mani della dama.

## 2.4 - TENUTA KILIAN APERTA

Consiste nella tenuta Kilian con la variante di avere la mano destra del cavaliere appoggiata sull'anca sinistra della dama e la mano destra della dama non in presa distesa in fuori, lateralmente.



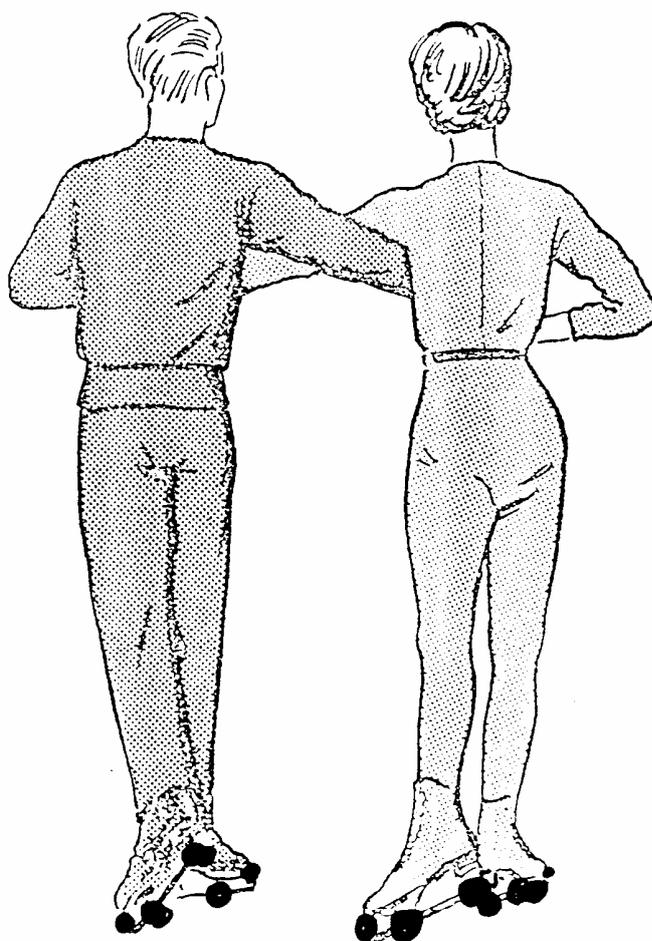
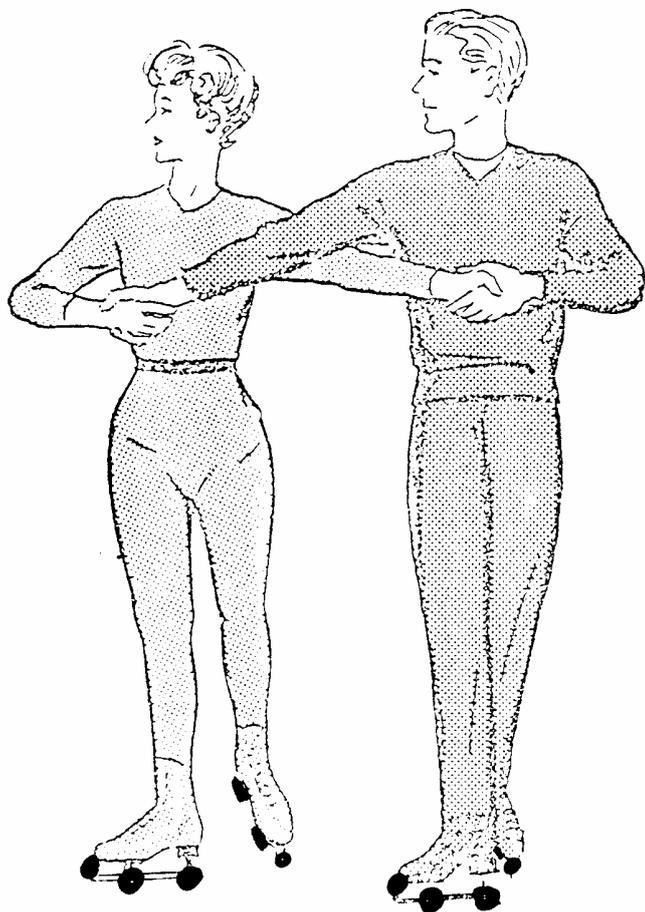
## 2.5 - TENUTA KILIAN ROVESCIA

Consiste nella tenuta kilian con la dama che si trova alla sinistra del cavaliere.



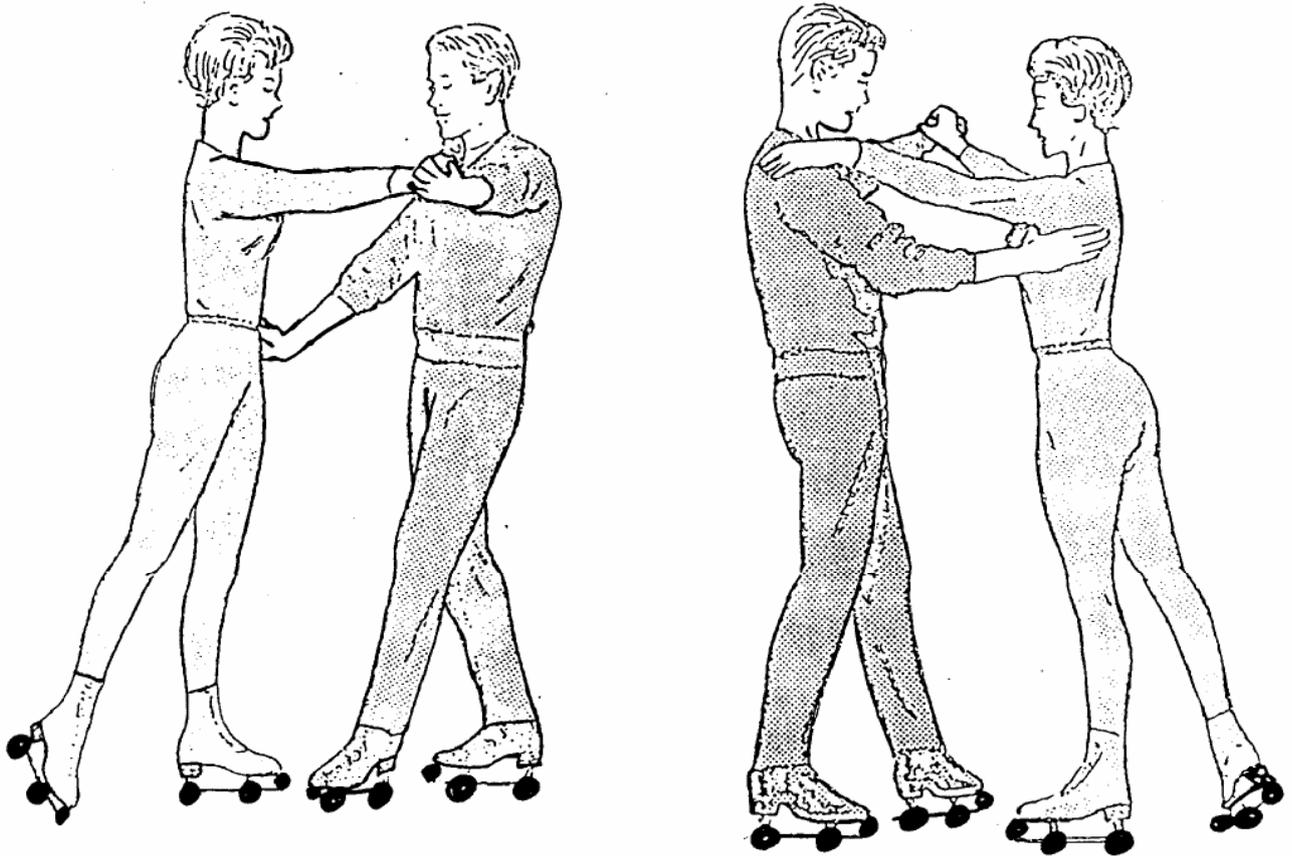
## 2.6 - TENUTA BRACCIA INCROCIATE

I due pattinatori si trovano uno affianco all'altro e si muovono nella stessa direzione con uguale senso di marcia. Il braccio destro del cavaliere e il sinistro della dama risultano incrociati con le mani in presa alle corrispondenti del partner.



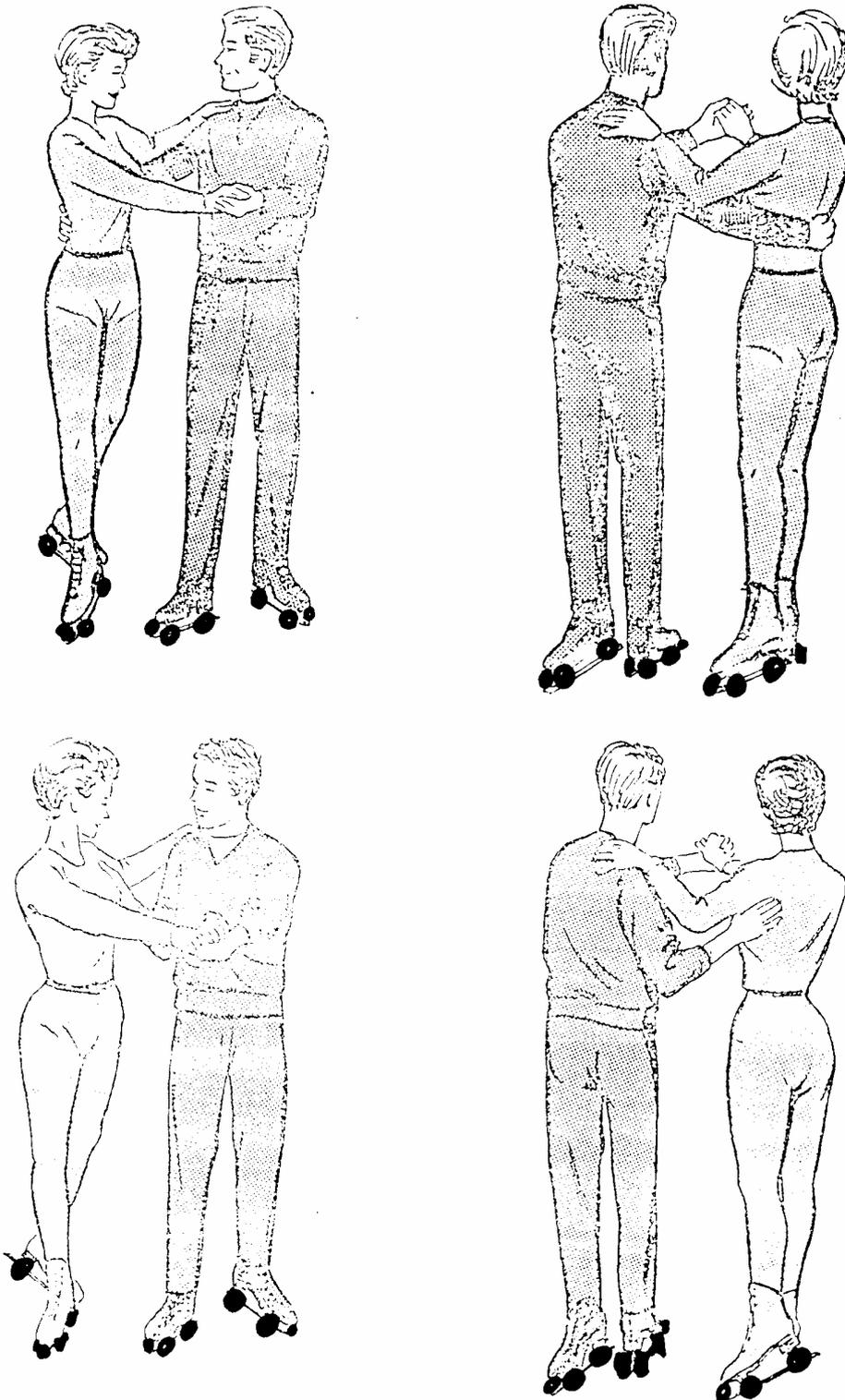
## 2.7 - TENUTA VALZER

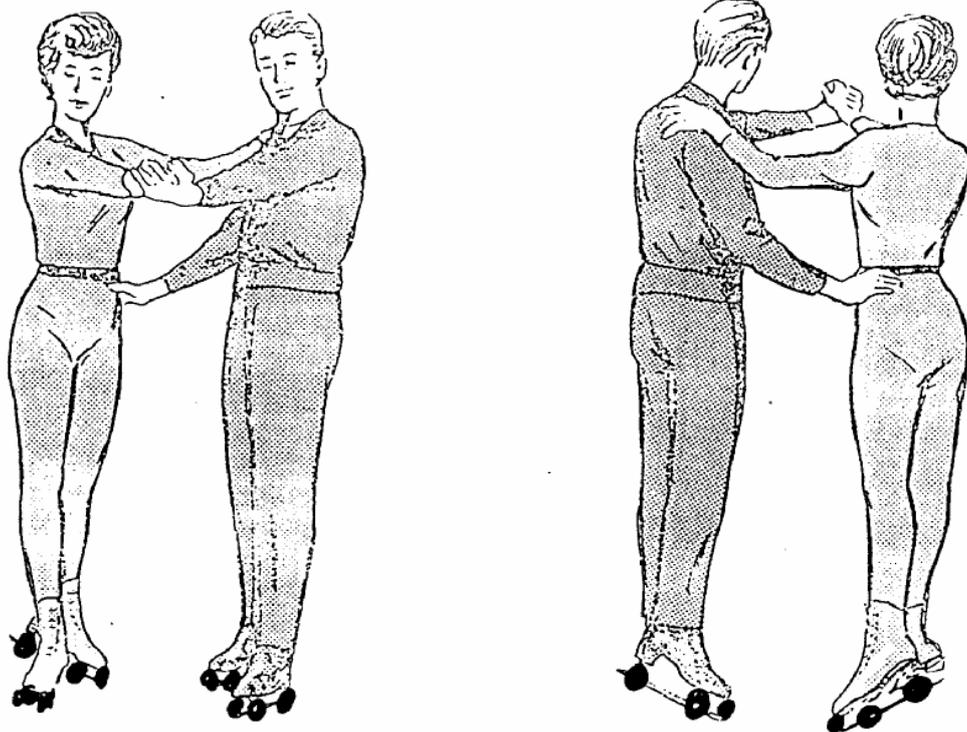
I due pattinatori si trovano uno di fronte all'altro pattinando nella stessa direzione ma con differente senso di marcia. La mano sinistra del cavaliere e la destra della dama sono in presa, fuori lateralmente, le braccia sono leggermente flesse con i gomiti rivolti verso il basso. Il braccio destro del cavaliere è flesso, con il gomito sollevato, e con la mano chiusa (dite unite) dietro la dama, situata sulla scapola sinistra, oppure sotto l'ascella sinistra, al fianco o intorno alla vita della dama. Il braccio sinistro della dama è flesso, con il gomito appoggiato sul braccio destro del cavaliere, la mano chiusa (dite unite) è posta sulla parte anteriore della spalla, all'altezza della clavicola oppure sulla spalla destra del cavaliere. La linea della spalle e dei fianchi del cavaliere è parallela a quella della dama.



## 2.8 - TENUTA APERTA o FOXTROT

I due pattinatori sono uno di fianco all'altro, con la dama alla destra del cavaliere, e pattinano nella stessa direzione con uguale senso di marcia. La mano sinistra del cavaliere e la destra della dama sono in presa, in avanti, le braccia sono leggermente flesse con i gomiti rivolti verso il basso. Il braccio destro del cavaliere è flesso, con il gomito sollevato, e con la mano chiusa (dite unite) dietro la dama, situata sulla scapola sinistra, oppure sotto l'ascella sinistra, o intorno alla vita della dama. Il braccio sinistro della dama è flesso, con il gomito appoggiato sul braccio destro del cavaliere, la mano chiusa (dita unite) è posta sulla parte anteriore della spalla, all'altezza della clavicola oppure sulla spalla destra del cavaliere.



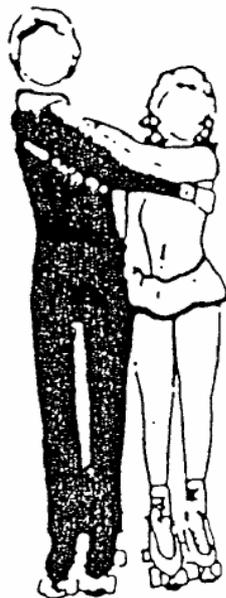


## 2.9 - TENUTA APERTA ROVESCIA

Consiste nella tenuta Aperta con la dama alla sinistra del cavaliere.

## 2.10 - TENUTA APERTA INVERSA o TANGO PROMENADE

Consiste nella tenuta Aperta ma con direzione di marcia nel senso opposto alla presa delle mani, la dama sarà alla sinistra del cavaliere.



## 2.11 - TENUTA APERTA INVERSA ROVESCIA

Consiste nella tenuta Aperta Inversa con la dama alla destra del cavaliere.

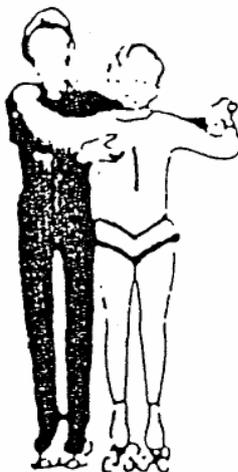
## 2.12 - TENUTA ESTERNA o TANGO

I pattinatori si trovano uno affianco all'altro, con la dama alla destra del cavaliere, e pattinano nella stessa direzione ma con sensi di marcia differenti. Il braccio sinistro del cavaliere è piegato con il gomito sollevato in fuori, lateralmente, la mano è in presa la destra della dama il cui braccio è disteso davanti al busto del cavaliere. Il braccio destro del cavaliere è disteso, davanti al busto della dama con la mano chiusa (dite unite), situata sulla scapola sinistra, oppure sotto l'ascella sinistra della stessa. Il braccio sinistro della dama è flesso, con il gomito appoggiato sul braccio destro del cavaliere, la mano chiusa (dita unite) è posta sulla parte anteriore della spalla, all'altezza della clavicola oppure sulla spalla destra del cavaliere.



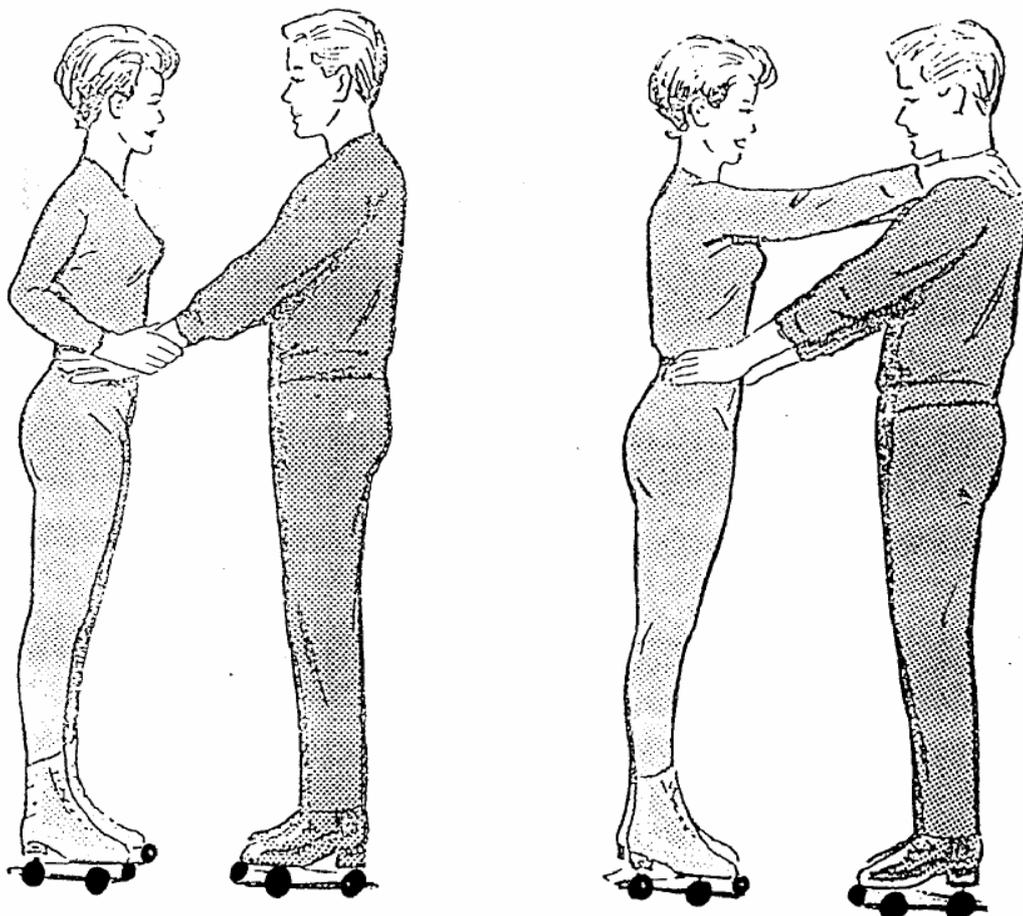
## 2.13 - TENUTA ESTERNA o TANGO ROVESCIA

Consiste nella tenuta Esterna ma con la dama alla sinistra del cavaliere.



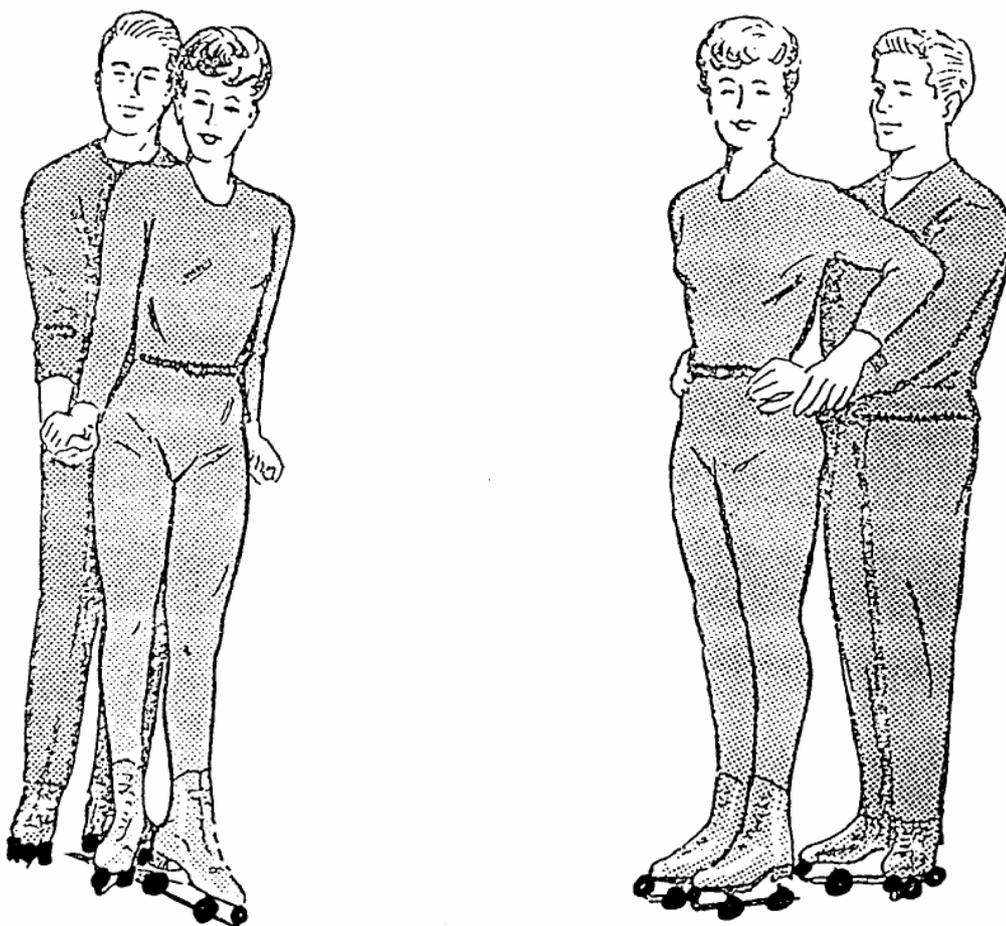
## 2.14 - TENUTA OPPOSTA

I pattinatori si trovano uno di fronte all'altra e si muovono nella stessa direzione ma con sensi di marcia differenti. Il cavaliere pone le proprie mani ai fianchi o alla vita della dama, mentre la dama appoggia le proprie sulle spalle del cavaliere.



## 2.15 - TENUTA TANDEM o UNO DIETRO L'ALTRO

I due pattinatori si trovano uno dietro l'altro e si muovono nella stessa direzione con uguale senso di marcia. I pattinatori si trovano in presa, generalmente il cavaliere pone le proprie mani ai fianchi o alla vita della dama, mentre lei pone le proprie mani sui polsi del cavaliere.



### 3 - SALTI INDIVIDUALI

I salti individuali consistono in salti singoli eseguiti da entrambi i partners contemporaneamente. Perché l'esercizio possa essere valutato i due atleti devono eseguire correttamente lo stesso salto. Perché il salto sia perfetto, i pattinatori devono partire nel medesimo momento, avere identica velocità posizione e massimo caricamento, stacco simultaneo, identica posizione di volo, impatto simultaneo, e perfetta uguaglianza nella fase d'arrivo. La valutazione dello stesso è identica a quella adottata nel pattinaggio individuale. La coppia può eseguire i salti sia affiancati, lato a lato, che in linea, uno dietro l'altro, con una distanza ottimale tra i due partners di circa 1,5 - 2,0 metri. E' molto importante che tale distanza venga mantenuta costante per tutte le fasi di esecuzione del salto. La valutazione sarà massima, quanto più la coppia riuscirà ad eseguire il salto con una tecnica identica e con identiche caratteristiche spaziali : velocità, altezza, posizione in volo, lunghezza del salto e posizione d'arrivo.

#### 3.1 - CRITERI DI VALUTAZIONE DEI SALTI

Nel valutare un salto, un giudice deve basarsi sui seguenti criteri :

- 1) Completa esecuzione dei giri richiesti in ognuno dei salti;
- 2) Buone caratteristiche spaziali, ampia parabola (altezza, lunghezza e velocità).
- 3) identici tempi di partenza e arrivo.
- 4) identica posizione di stacco, volo e arrivo.
- 5) Esecuzione del salto con una tecnica il più possibile identica.
- 6) Rispetto delle posizioni tecniche nelle varie fasi del salto, compresi i fili di partenza e arrivo.

Salti eseguiti con preparazioni particolari o presi da passaggi risultano più difficili, pertanto i giudici daranno a questi salti un maggior valore.

E' da considerare non eseguito il salto nel quale un pattinatore o entrambi:

- cade all'inizio o al termine;
- non completa il numero dei giri richiesti, escludendo i salti tripli e il doppio Axel;
- arriva direttamente e prolungatamente sul puntale;
- all'arrivo evita la caduta appoggiando una o due mani a terra;
- arriva direttamente su due piedi;
- arriva con una rotazione non bloccata e arrestata, ovvero quando l'atleta esegue immediatamente all'arrivo una mezza o più rotazioni tramite mohawk o tre.

E' da considerare valido, ma gravemente difettoso, il salto nel quale un pattinatore o entrambi:

- arriva in posizione seduta (Carrettino o seggiolino);
- esegue il salto con caratteristiche spaziali e di tempo molto differenti dal partner;
- esegue doppi Axel o tripli non perfettamente completati nel numero dei giri;
- arriva sul puntale ma con immediata e fluida ripresa delle ruote e del filo richiesto.

E' da considerare valido, ma difettoso, il salto nel quale un pattinatore o entrambi :

- assume una posizione del corpo, nelle varie fasi, non esteticamente corretta;
- esegue il salto con tecnica molto differente a quella del partner;
- esegue il salto con caratteristiche spaziali e di tempo differenti dal partner;
- tocca con la gamba libera il pavimento in modo non determinante per il mantenimento dell'equilibrio;
- arriva ruote - puntale - ruote;
- ha il busto molto piegato in avanti all'arrivo;
- arriva ad U, ovvero quando l'atleta percorre una circonferenza molto più stretta del raggio di cerchio percorso nella fase di preparazione.

E' da considerare valido, ma leggermente difettoso, il salto nel quale un pattinatori o entrambi:

- esegue il salto con tecnica lievemente differente a quella del partner;
- esegue il salto con caratteristiche spaziali e di tempo lievemente differenti dal partner;
- rallenta la velocità nella fase di arrivo, rispetto a quella di partenza;
- arriva con leggera incertezza nella tenuta della posizione di arrivo;
- arriva con il piede libero che tocca molto lievemente il pavimento.

In una combinazione di salti, nella quale uno o entrambi i partners, esegue un elemento da non considerare valido, la valutazione sarà limitatamente alla parte correttamente e completamente eseguita.

In generale, nel valutare un salto eseguito non perfettamente, la penalizzazione da applicare deve essere sempre proporzionale alla gravità dell'errore commesso.

### 3.2 - TABELLA INDICATIVA DEI SALTI INDIVIDUALI

#### SALTI DI BASE

| DENOMINAZIONE           | PARTENZA                          | N° GIRI | ARRIVO      | COEFF. |
|-------------------------|-----------------------------------|---------|-------------|--------|
| Salto valzer o del tre  | sx.av.est.                        | 0,5     | dx.ind.est. | 1.5    |
| Toe loop                | dx.ind.est. – puntata sx.         | 1,0     | “           | 2.0    |
| Salchow                 | sx.ind.int. – (ausilio del freno) | 1,0     | “           | 2.0    |
| Flip                    | sx.ind.int. – puntata dx.         | 1,0     | “           | 2.5    |
| Loop (rittberger+freno) | dx.int.est. – (ausilio del freno) | 1,0     | “           | 2.5    |
| Thoren                  | dx.ind.est.                       | 1,0     | sx.ind.int. | 2.5    |
| Lutz                    | sx.ind.est. – puntata dx.         | 1,0     | dx.ind.est. | 3.5    |
| Rittberger              | dx.int.est.                       | 1,0     | “           | 3.5    |
| Axel esterno            | sx.av.est.                        | 1,5     | “           | 4.5    |

#### SALTI DOPPI

| DENOMINAZIONE | PARTENZA                          | N° GIRI | ARRIVO      | COEFF. |
|---------------|-----------------------------------|---------|-------------|--------|
| D. Toe loop   | dx.ind.est. – puntata sx.         | 2,0     | dx.ind.est. | 5.0    |
| D. Salchow    | sx.ind.int. – (ausilio del freno) | 2,0     | “           | 5.0    |
| D. Flip       | sx.ind.int. – puntata dx.         | 2,0     | “           | 6.0    |
| D. Loop       | dx.int.est. – (ausilio del freno) | 2,0     | “           | 6.0    |
| D. Thoren     | dx.ind.est.                       | 2,0     | sx.ind.int. | 6.0    |
| D. Lutz       | sx.ind.est. – puntata dx.         | 2,0     | dx.ind.est. | 7.0    |
| D. Rittberger | dx.int.est.                       | 2,0     | “           | 7.0    |
| D. Axel       | sx.av.est.                        | 2,5     | “           | 8.0    |

#### SALTI TRIPLI

| DENOMINAZIONE           | PARTENZA                          | N° GIRI | ARRIVO      | COEFF. |
|-------------------------|-----------------------------------|---------|-------------|--------|
| T. Toe loop             | dx.ind.est. – puntata sx.         | 3,0     | dx.ind.est. | 8.5    |
| T. Salchow              | sx.ind.int. – (ausilio del freno) | 3,0     | “           | 8.5    |
| T. Flip                 | sx.ind.int. – puntata dx.         | 3,0     | “           | 9.0    |
| T. Loop                 | dx.int.est. – (ausilio del freno) | 3,0     | “           | 9.0    |
| T. Thoren               | dx.ind.est.                       | 3,0     | sx.ind.int. | 9.0    |
| T. Lutz                 | sx.ind.est. – puntata dx.         | 3,0     | dx.ind.est. | 9.5    |
| T. Rittberger           | dx.int.est.                       | 3,0     | “           | 9.5    |
| T. Axel                 | sx.av.est.                        | 3,5     | “           | 10.0   |
| Salti con più rotazioni | -----                             | -----   | -----       | 10.0   |

**Tutti questi salti sono descritti con rotazione antioraria, e' comunque possibile eseguirli anche con rotazione oraria rispettando i fili e invertendo i piedi di partenza e arrivo.**

**L'esecuzione di salti di nuova creazione, purché rientrino nei canoni stilistici e tecnici del pattinaggio, e' accettata e valutata. In genere per ottenere la convalida ufficiale per l'inserimento di una nuova difficoltà nei regolamenti, occorrerà presentare domanda con allegata scheda e figure dimostrative al Settore Tecnico, il quale la vaglierà e assumerà le decisioni del caso.**

Per la descrizione tecnica di tutti i salti suddetti, si consulti la dispensa tecnica F.I.H.P. "PATTINAGGIO ARTISTICO INDIVIDUALE - TECNICA E VALUTAZIONE - ESERCIZI LIBERI".

Edizione 2006

#### 4 - TROTTOLE INDIVIDUALI

le trottolo individuali consistono in trottolo singole eseguite da entrambi i partners contemporaneamente. Devono essere eseguite ad una distanza ottimale di circa 1,5 - 2,0 metri. Perché l'esercizio possa essere valutato, i due atleti devono iniziare lo stesso tipo di trottolo insieme, devono girare con la stessa velocità angolare e devono terminare insieme. Per il resto valgono gli stessi criteri adottati nel regolamento del pattinaggio individuale; entrambi i pattinatori devono eseguire in maniera corretta l'esercizio: la trottolo deve essere centrata, con una elevata velocità di rotazione e con una corretta posizione del corpo, è proibito l'uso del puntale in entrate, rotazioni, cambi, salti e uscite ad eccezione della Flying Camel, Butterfly e della trottolo angelo saltata. Il numero minimo di rotazioni da eseguire è tre per le trottolo singole e due per quelle combinate.

##### 4.1 - CRITERI DI VALUTAZIONE DELLE TROTTOLE

- 1) Rispetto e mantenimento costante del filo prescritto e centratura.
- 2) Esecuzione del numero minimo dei giri richiesti.
- 3) Perfetto sincronismo nell'esecuzione di tutte le fasi.
- 4) Buona velocità orizzontale e angolare di esecuzione.
- 5) Rispetto delle posizioni tecniche specifiche durante tutte le fasi.
- 6) Uscita eseguita nel rispetto delle regole tecniche.

Sono da considerarsi non eseguite le trottolo nelle quali un pattinatore o entrambi:

- cade in ingresso, durante le rotazioni o in uscita;
- utilizza il puntale in entrate rotazioni, cambi, salti e uscite ad eccezione della Flying camel, Butterfly e della trottolo angelo saltata;
- hanno velocità di rotazione completamente differenti, ovvero mancanza completa di sincronismo e unisono;
- appoggia, durante la rotazione a causa di sbandamenti o perdite d'equilibrio, il piede libero a terra;
- non mantiene costante il filo di esecuzione;
- non esegue il numero minimo dei giri richiesti;
- assume una posizione di abbassata, con il bacino a una altezza superiore del ginocchio della gamba portante;
- ha una mancanza totale della posizione richiesta.

Sono da considerarsi valide, ma gravemente difettose, le trottolo nelle quali un pattinatore o entrambi:

- ha evidenti perdite d'equilibrio durante le varie fasi di esecuzione;
- risulta avere una rotazione costante in anticipo o in ritardo rispetto all'altro;
- ha una centratura molto instabile (Camminate);
- ha posizioni molto scorrette.

Sono da considerarsi valide, ma difettose, le trottolo nelle quali un pattinatore o entrambi:

- ha una ritardata presa del filo nelle saltate o cambio piede verticali o abbassate ;

- risulta avere una rotazione costante leggermente in anticipo o in ritardo rispetto all'altro;
- hanno in uscita una mancanza di sincronismo delle rotazioni;
- ha una centratura leggermente instabile;
- ha posizioni leggermente scorrette;
- ha una posizione sufficiente ma incontrollata e instabile durante le rotazioni;
- abbassate, con una centratura effettuata rimanendo costantemente piegati sulla gamba portante;
- eseguendo la successione di tre, durante la centratura, tocca/ toccano il pavimento con il piede libero.

Sono da considerarsi valide, ma leggermente difettose, le trottolo nelle quali uno, o entrambi i pattinatori:

- ha per una porzione di rotazione un leggero anticipo o ritardo;
- ha leggere perdite di equilibrio in uscita;
- ha poca velocità d'uscita;
- ha una posizione sufficiente ma leggermente incontrollata e instabile durante le rotazioni;
- ha una scarsa velocità angolare.

In una combinazione di trottolo, nella quale uno o entrambi i partners, esegue un elemento da non considerare valido, la valutazione sarà limitatamente alla parte correttamente e completamente eseguita da entrambi.

In generale, nel valutare una trottolo eseguita non perfettamente, la penalizzazione da applicare deve essere sempre proporzionale alla gravità dell'errore commesso.

L'esecuzione di trottolo di nuova creazione, purché rientrino nei canoni stilistici e tecnici del pattinaggio, è accettata e valutata. In genere per ottenere la convalida ufficiale per l'inserimento di una nuova difficoltà nei regolamenti, occorrerà presentare domanda con allegata scheda tecnica e figure dimostrative al Settore Tecnico, il quale la vaglierà e assumerà le decisioni del caso.

#### 4.2 - TABELLA INDICATIVA DELLE TROTTOLE

| DENOMINAZIONE   | PARTICOLARITA'                  | COEFF.  |
|---|---------------------------------|---------|
| <b>Trottole verticali</b>                                       | sinistra interna indietro       | 1.5     |
|   | destra interna avanti           | 1.5     |
|   | destra esterna avanti           | 2.0     |
|   | destra esterna indietro         | 2.0     |
| Trottole verticali combinate con cambio di piede                |                                 | 2.5     |
| Trottole verticali saltate                                      |                                 | 2.5     |
| <b>Trottole abbassate</b>                                       | sinistra interna indietro       | 3.0     |
|   | destra esterna indietro         | 3.2     |
|   | sinistra esterna avanti         | 3.4     |
|   | destra interna avanti           | 3.4     |
| Trottole abbassate combinate con cambio di piede                |                                 | 3.8/4.2 |
| Trottole abbassate saltate o verticale saltata in abbassata     |                                 | 3.8/4.2 |
| <b>Trottole ad angelo (di base)</b>                             | destra interna avanti           | 5.0     |
|   | destra esterna indietro         | 5.0     |
|   | sinistra interna indietro       | 5.0     |
|   | sinistra esterna avanti         | 5.0     |
| <b>Trottole ad angelo (di medio livello)</b>                    | cambio piede (angelo-angelo)    | 6.0     |
|   | saltata (angelo-angelo)         | 6.5     |
|   | lay over                        | 6.5     |
|   | flying camel                    | 6.5     |
|   | butterfly                       | 6.5     |
| Combinazione di trottole di medio livello fino ad un massimo di |                                 | 7.0     |
| <b>Trottole ad angelo (di alto livello)</b>                     |                                 |         |
| Broken ankle  | due ruote esterne piede dx - sx | 7.8     |
|   | due ruote interne piede dx -sx  | 7.8     |
| Tacco (heel camel spin)   | due ruote avanti sx             | 8.2     |
|   | due ruote indietro dx           | 8.2     |
| Trottola rovesciata (inverted camel spin)                       | destra esterna indietro         | 8.4     |
| Trottola rovesciata "Brayant"                                   | destra esterna indietro         | 8.5     |
| Combinazioni di trottole alto livello fino ad un massimo di     |                                 | 9.0     |

Tutte queste trottole sono descritte con rotazione antioraria, è comunque possibile eseguirle anche con rotazione oraria rispettando i fili e invertendo i piedi di esecuzione.

Per la descrizione tecnica di tutte le trottole suddette, si consulti la dispensa tecnica F.I.H.P. "PATTINAGGIO ARTISTICO INDIVIDUALE - TECNICA E VALUTAZIONE - ESERCIZI LIBERI".  
Edizione 2006

## 5 - I SOLLEVAMENTI

Per sollevamento si intende un esercizio in cui la dama è tenuta sospesa dal cavaliere che si muove lungo la pista ruotando su se stesso.

Non sono valutabili come sollevamenti tutte le figurazioni in cui le prese sono sotto entrambe le ascelle, sul collo o alle caviglie e quelle in cui il pattinatore ruoti da fermo o si muova lungo la pista senza girare su se stesso.

Anche se ogni sollevamento viene fatto in modo diverso, vi sono delle regole fondamentali fisse che devono essere osservate nell'esecuzione degli stessi. Ogni sollevamento è composto da 4 fasi: partenza, stacco-salita, rotazione e discesa-arrivo. Durante la fase stacco-salita, per rendere più facile il sollevamento della dama, vi deve essere il massimo coordinamento dei movimenti tra il cavaliere che si piega e la dama che salta per salire. Tali movimenti devono dare un senso di fluidità e continuità senza mostrare sforzi apparenti. Il cavaliere non dovrebbe mai alzare la dama di peso dal pavimento, ma sostenerne solamente il peso accompagnandola nella sua salita. Sollevamenti in cui il cavaliere utilizza la spalla per aiutarsi a sollevare la dama saranno penalizzati dai giudici.

Mentre la dama arriva all'apice del sollevamento, assumendo la posizione richiesta, il cavaliere inizia la fase di rotazione; le rotazioni devono essere eseguite con una buona velocità orizzontale e angolare in modo fluido, utilizzando rapidi mohawk aperti avanti e indietro, fatti tacco contro tacco; egli per effettuare buone rotazioni, durante le successioni di mohawk, non dovrebbe mai premere in modo eccessivo i fili, soprattutto l'interno avanti. La rapidità, che porta a una buona velocità di rotazione implica una maggiore valutazione in quanto il cavaliere dimostra sicurezza e padronanza della tecnica del sollevamento. Durante la salita e rotazione è proibito al cavaliere l'uso dei puntali. Durante le rotazioni la posizione del cavaliere deve essere eretta, con una leggera inclinazione in avanti, piegando quando necessario, soltanto le ginocchia. Durante il sollevamento almeno un braccio del cavaliere deve essere completamente disteso.

In tutti i sollevamenti la dama deve mantenere la posizione prescritta, in modo elegante e con sicurezza, senza sbandamenti, oscillazioni o perdite d'equilibrio.

La discesa del sollevamento deve avvenire in modo fluido e continuo, i movimenti devono essere ben controllati; la dama deve atterrare su una sola gamba e sulle quattro ruote, il cavaliere deve accompagnare la dama nella discesa, pertanto non si deve avere la sensazione che la dama cada sul pavimento. Il sollevamento si concluderà con ambedue i partners che pattinano su un filo preciso. Spesso durante l'uscita, coppie in genere di alta categoria, eseguono figurazioni per rendere più spettacolare il sollevamento, occorrerà fare molta attenzione per verificare la validità e la fattezza di tali uscite, in quanto capita che siano utilizzate non tanto per abbellire e rendere più difficoltoso il sollevamento, ma bensì per facilitare il cavaliere a far scendere la dama. Es.: spesso all'uscita il cavaliere utilizza la spalla per far scendere la dama con un'uscita acrobatica; il passaggio con il contatto della spalla dovrebbe avvenire in modo fluido e continuo mentre spesso risulta un punto di appoggio per aiutarsi a far scendere la dama, facilitando l'uscita stessa.

Nei sollevamenti eseguiti singolarmente il cavaliere dovrà effettuare minimo 2(due) e massimo 3(tre) rotazioni, per i sollevamenti nei quali la dama si trova con il bacino al di sotto della testa del partner (axel dritto, flip sagittale, ecc.), e minimo ~~3~~ ~~2(due)~~ e massimo 4 (quattro) rotazioni, per i sollevamenti nei quali la dama si trova con il bacino al di sopra della testa del partner (axel piatto, laccio,

18/1994

\* NORME 2011 - NEWL SHORT DOVRANNO AVERE 3 (TRE) ROTAZIONI.

vite, ecc.). Il conteggio delle rotazioni si riferisce al cavaliere e inizia da quando la dama terminata la fase di salita assume la posizione richiesta e termina al momento in cui la stessa inizia la fase di discesa-arrivo del sollevamento.

Viene definita **COMBINAZIONE DI SOLLEVAMENTI** l'insieme in successione di 2(due) o più tipi di sollevamenti, nella quale gli stessi si susseguono in modo che anziché uscire, al termine di uno vi è l'inizio, tramite cambio di posizione e/o di presa, del successivo. Nelle combinazioni, perché ogni sollevamento possa essere valutato, la posizione d'ognuno deve essere mantenuta per minimo 2(due) e massimo 4(quattro) rotazioni. Non è considerata combinazione di sollevamenti, uno stesso sollevamento in cui la dama tolga solamente una o due mani. La combinazione contenente un sollevamento da non considerare valido, va valutata limitatamente alla parte correttamente e completamente eseguita.

(dalle Norme 2011) Quando comunque il numero di rotazioni che fa il cavaliere è determinato, limitato dalle norme, il conteggio inizia / termina da quando lo stesso inizia / termina la rotazione.

### 5.1 - ELEMENTI DI GIUDIZIO DEI SOLLEVAMENTI

- 1) E' proibito, al cavaliere, l'uso dei puntali in ingresso e rotazioni.
- 2) La velocità orizzontale e di rotazione deve essere la più alta e costante possibile, l'uomo deve eseguire rapidi mohawk.
- 3) Tutte le salite dei sollevamenti da parte della dama devono essere stacchi di salti riconosciuti. Sollevamenti con stacchi a due piedi saranno severamente penalizzati dai giudici.
- 4) La dama deve salire in modo fluido e continuo senza interruzioni; nell'effettuare la salita entrambi i pattinatori devono usare un uguale impegno.
- 5) Sollevamenti fatti con l'ausilio della spalla nella fase di salita e/o discesa saranno penalizzati dai giudici.
- 6) la dama deve assumere la posizione prescritta in modo pulito. Le gambe, generalmente in divaricata devono avere la massima apertura ed estensione, le gambe devono essere tese e le punte dei piedi tirate.
- 7) La difficoltà di un sollevamento aumenta se l'uomo sostiene la donna con un solo braccio e se la donna si appoggia con una mano o con nessuna. Inoltre assume notevole difficoltà il sollevamento (effettuato con rotazione antioraria) in cui la dama viene sostenuta dal solo braccio sinistro del cavaliere.
- 8) Durante la fase di discesa la dama non deve atterrare bruscamente sul pavimento, ma deve essere appoggiata dolcemente in modo fluido. Non vi devono essere interruzioni durante il movimento di discesa.
- 9) All'arrivo, dopo aver fatto atterrare la dama, il cavaliere non dovrà restare su due piedi ma si posizionerà in posizione di bilanciato sinistro avanti/indietro esterno o destro avanti/indietro interno.

E' da considerare non eseguito il sollevamento:

- eseguito con l'utilizzo del puntale nella fase di salita e/o durante le rotazioni da parte del cavaliere;
- nel quale la posizione della dama non viene assunta;
- interrotto, ovvero non completato in tutte le sue parti: stacco, rotazione-sospensione e arrivo.
- nella cui uscita la dama atterra su due piedi.
- con stacco da parte della dama su due piedi;
- il sollevamento singolo o combinato in cui la dama non viene mantenuta per almeno 2(due) rotazioni (del cavaliere) nella posizione richiesta;
- nel quale almeno un braccio del cavaliere non sia disteso, la presa è sotto entrambe le ascelle, sul collo o alle caviglie e quello in

- cui il cavaliere ruota da fermo o si muove lungo la pista senza girare su se stesso;
- con caduta da parte della dama o del cavaliere al termine dello stesso.

E' da considerare valido ma gravemente difettoso il sollevamento:

- con rotazioni scarsamente controllate da parte del cavaliere e/o sbilanciamenti molto evidenti;
- scarso controllo nel mantenere la posizione richiesta da parte della dama;

E' da considerare valido ma difettoso il sollevamento:

- eseguito con l'ausilio della spalla nella fase di salita e/o di discesa;
- nella cui uscita il cavaliere dopo l'arrivo della dama non si pone nella posizione d'uscita prevista (bilanciato).
- con posizione della dama sufficiente ma non molto controllata e stabile;
- nel quale il/le braccio/a portante/i non è/sono completamente disteso/i;
- nella cui uscita la dama atterra direttamente sul puntale ma con immediata e fluida ripresa delle ruote e del filo richiesto
- nella cui uscita la dama atterra appoggiando in maniera vistosa la gamba libera al suolo;
- con mantenimento della dama nella stessa posizione per più di 3(tre) rotazioni, nei sollevamenti con la dama al di sotto della testa del partner e 4(quattro) rotazioni nei sollevamenti con la dama al di sopra della testa del partner;

E' da considerare valido ma leggermente difettoso il sollevamento:

- nella cui uscita la dama atterra su ruote - puntale - ruote;
- nella cui uscita la dama sfiora leggermente il terreno con la gamba libera.

5.2 - TABELLA INDICATIVA DEI SOLLEVAMENTI

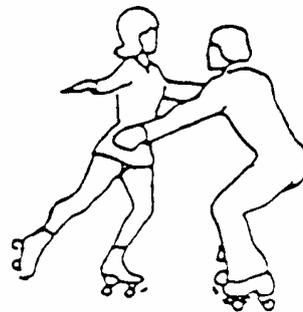
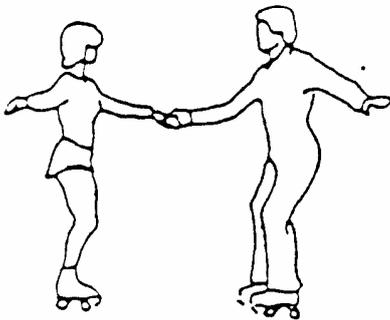
| <b><u>SOLLEVAMENTI AL DI SOTTO DELLA TESTA</u></b> |     |
|--|-----|
| <b><u>CLASSE D</u></b>                             |     |
| Bucket   | 1,7 |
| Axel spalla-spalla con un braccio                  | 2,5 |
| Axel spalla-spalla con due braccia                 | 3,0 |
| Sollevamento attorno alla schiena                  | 3,3 |
| Axel dritto  | 4,2 |
| Sollevamento lutz o flip                           | 4,2 |
| <b><u>SOLLEVAMENTI SOPRA LA TESTA</u></b>          |     |
| <b><u>CLASSE C</u></b>                             |     |
| Passaggio oltre la testa                           | 4,2 |
| Passaggio oltre la testa con giro                  | 4,7 |
| Axel Piatto  | 5,0 |
| Piatto Rovescio                                    | 5,3 |
| Finto laccio                                       | 5,7 |
| Finto laccio sagittale                             | 5,8 |
| Finto laccio piatto                                | 6,0 |
| <b><u>CLASSE B</u></b>                             |     |
| Vite canadese                                      | 6,3 |
| Vite sagittale                                     | 6,7 |
| Finto laccio in americano                          | 6,7 |
| Rittberger sagittale                               | 6,7 |
| Vite   | 7,5 |
| Piatto lanciato                                    | 7,5 |
| <b><u>CLASSE A</u></b>                             |     |
| Laccio   | 7,8 |
| Laccio piatto                                      | 8,0 |
| Laccio sagittale                                   | 8,0 |
| Laccio americano                                   | 8,3 |
| Laccio americano a stella                          | 8,3 |
| Vite sagittale rovescia                            | 8,7 |
| Vite rovescia                                      | 9,0 |
| Piatto rovescio capovolto                          | 9,3 |

L'esecuzione di sollevamenti di nuova creazione, purché rientrino nei canoni stilistici e tecnici del pattinaggio, è accettata e valutata. In genere per ottenere la convalida ufficiale per l'inserimento di una nuova difficoltà nei regolamenti, occorrerà presentare domanda con allegata scheda tecnica e figure dimostrative al Settore Tecnico, il quale la vaglierà e assumerà le decisioni del caso.

### 5.3 - DESCRIZIONE DEI SOLLEVAMENTI FONDAMENTALI :

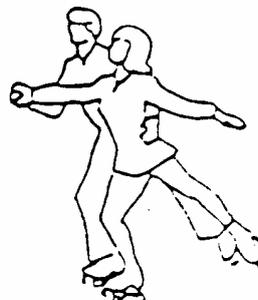
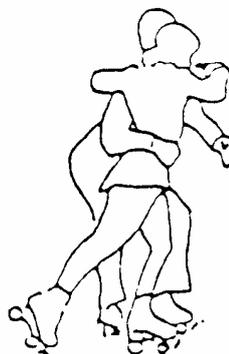
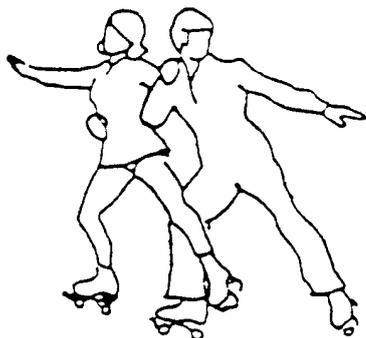
#### 5.3.1 - BUCKET (BUCKET or PULL THROUGH)

I Pattinatori si trovano uno di fronte all'altro in destro indietro esterno, con tenuta mano in mano, destra del cavaliere in presa con la sinistra della dama. La dama tramite una ripresa avanti (mohawk) si porta in sinistro avanti esterno piegando la gamba portante sinistra in preparazione al salto, mentre il cavaliere avvicina la presa della mano destra e si piega su entrambe le gambe preparandosi a sollevare la stessa. La dama dirige il proprio corpo verso il fianco sinistro del cavaliere e effettuando una mezza rotazione pone il proprio braccio destro attorno al collo del cavaliere terminando in presa sulla spalla destra dello stesso. Tali movimenti sono accompagnati da quelli del cavaliere che con il braccio sinistro cinge la dama alla vite sollevandola ponendola sul proprio fianco sinistro. Durante queste fasi sia la dama che il cavaliere manterranno il busto in posizione eretta. La gamba destra della dama viene raccolta sotto il suo corpo e la dama siede sul fianco sinistro del cavaliere. La gamba sinistra della dama è stesa in avanti o raccolta di fianco alla destra. La donna mantiene una posizione estremamente eretta inarcandosi al massimo aiutandosi con le mani in presa sulla spalla e mano destra del cavaliere; lo stesso si trova in posizione eretta tenendo sollevata la dama in alto. Il cavaliere inizia le rotazioni mantenendo la dama sollevata per almeno il minimo dei giri richiesti. L'uscita avviene con entrambi i pattinatori vicini su un bilanciato destro indietro esterno: busto ben eretto e la gamba libera ben allungata dietro.



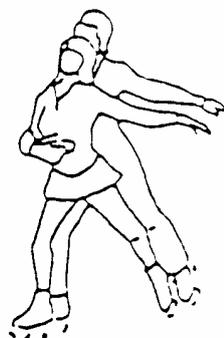
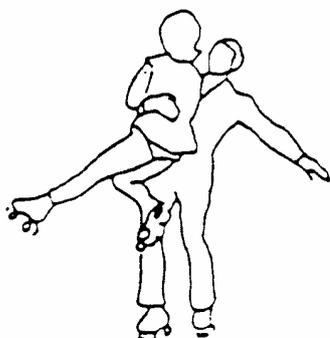
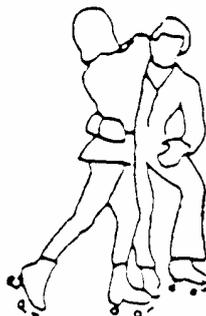
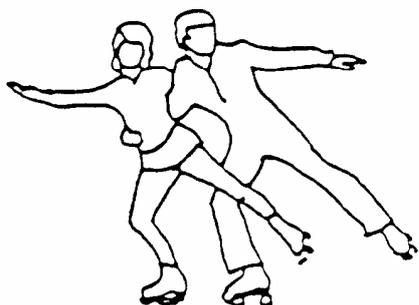
### 5.3.2 - AXEL SPALLA-SPALLA (PASS OVER AXEL)

Entrambi i pattinatori si trovano sul destro indietro esterno. La dama alla destra del cavaliere leggermente davanti ad esso. La mano sinistra della dama è in presa sulla spalla destra del cavaliere il quale ha il proprio braccio destro che cinge la dama alla vita. Entrambi i pattinatori passano in sinistro avanti esterno e piegano le gambe per effettuare il caricamento, la dama si trova sul lato destro del cavaliere. Il cavaliere solleva la dama con il braccio destro e la cinge con il braccio sinistro, simultaneamente e in coordinazione la dama, effettua una mezza rotazione, aiutandosi tramite la presa sulla spalla destra del cavaliere e ponendo il proprio braccio destro attorno al collo dello stesso. Durante queste fasi il cavaliere effettua una mezza rotazione, e la dama assume la posizione la posizione richiesta, il busto è eretto mentre la gamba destra è flessa e la sinistra è tesa in avanti o raccolta di fianco alla destra. Il cavaliere inizia le rotazioni mantenendo la dama sollevata per almeno il minimo dei giri richiesti. Al termine il cavaliere sposterà la dama verso il proprio lato sinistro, tramite il proprio braccio sinistro, facendola atterrare in destro indietro esterno. Anche il cavaliere all'arrivo si posizionerà in destro indietro esterno tenendo la dama con una presa Kilian oppure con la dama vicina e tenuta alla vita con il braccio sinistro. All'arrivo i pattinatori avranno una posizione eretta con le gambe portanti piegate e con le gambe libere stese e ben allungate.



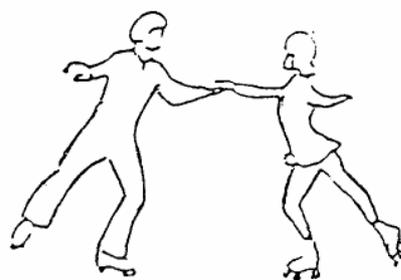
### 5.3.3 - AXEL SPALLA-SPALLA CON UN BRACCIO (ONE ARM PASS OVER)

Entrambi i pattinatori si trovano sul destro indietro esterno. La dama è alla destra del cavaliere leggermente davanti ad esso. La mano sinistra della dama è in presa sulla spalla destra del cavaliere il quale ha il proprio braccio destro che cinge la dama alla vita. Entrambi i pattinatori passano in sinistro avanti esterno e piegano le gambe per effettuare il caricamento, la dama si trova sul lato destro del cavaliere. Il cavaliere solleva la dama con il braccio destro mentre il braccio sinistro è libero, simultaneamente e in coordinazione essa effettua una mezza rotazione, aiutandosi tramite la presa sulla spalla destra del cavaliere e ponendo il proprio braccio destro sempre sulla spalla destra dello stesso. Durante queste fasi il cavaliere effettua una mezza rotazione, e la dama assume la posizione la posizione richiesta sul fianco destro dello stesso, il busto è eretto mentre la gamba destra è flessa e la sinistra è tesa in avanti o raccolta di fianco alla destra. Il cavaliere inizia le rotazioni mantenendo la dama sollevata per almeno il minimo dei giri richiesti. Al termine il cavaliere farà atterrare la dama davanti a se sul filo destro indietro esterno, posizionandosi anche egli in sinistro indietro esterno tenendo la dama con una presa Kilian oppure con la dama vicina e tenuta alla vita con il braccio sinistro. All'arrivo i pattinatori avranno una posizione eretta con le gambe portanti piegate e con le gambe libere stese e ben allungate.



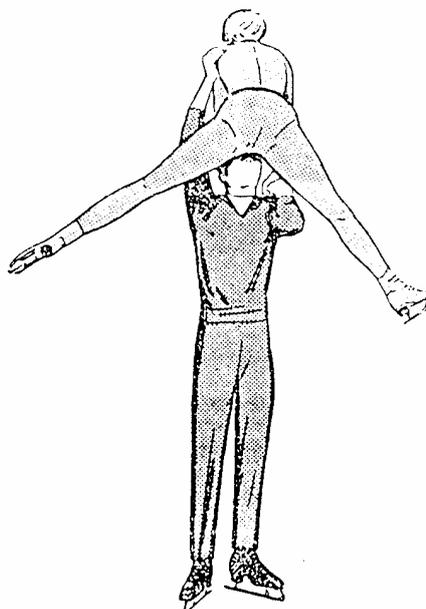
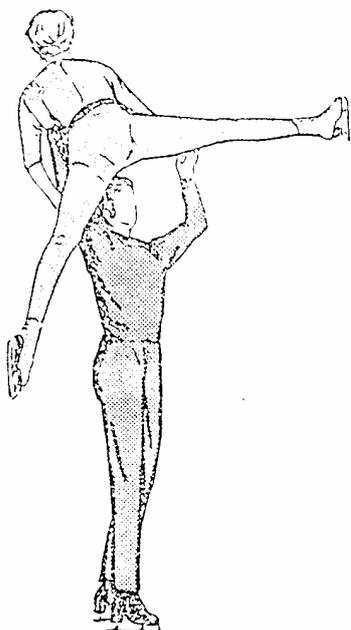
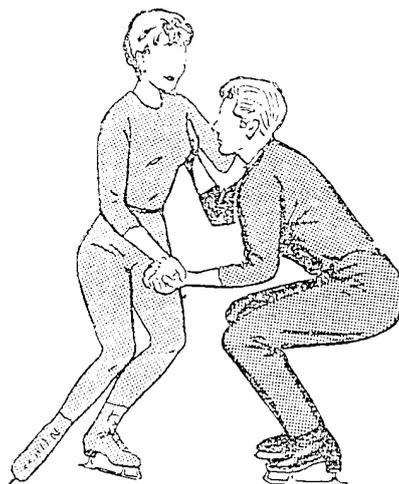
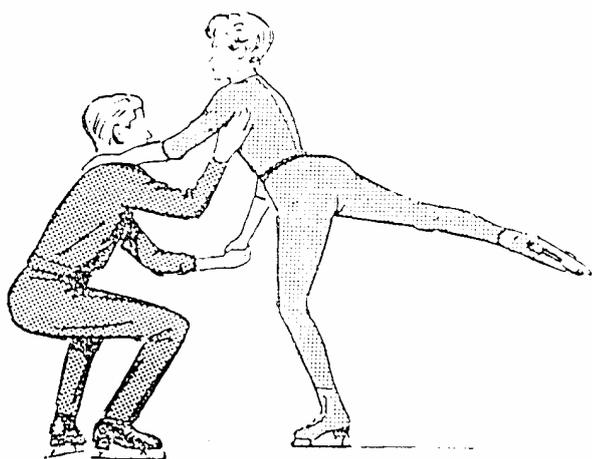
#### 5.3.4 - SOLLEVAMENTO ATTORNO ALLA SCHIENA (AROUND THE BACK LIFT)

Entrambi i pattinatori si trovano in destro indietro esterno, con le mani destre sono in presa con le braccia rivolte verso l'alto. La dama effettua una ripresa avanti e mentre entrambi i pattinatori si piegano per effettuare il caricamento, il cavaliere mette la propria mano sinistra in presa all'ascella sinistra della dama, mentre la stessa pone la propria mano sinistra sulla spalla sinistra del partner. Il cavaliere tramite la presa sotto l'ascella coordinata all'aiuto fornito dalla dama solleva la stessa dietro la propria schiena. Il braccio sinistro della dama sarà teso come il destro del cavaliere. La dama avrà una posizione eretta con la schiena inarcata, lo sguardo sarà rivolto in avanti e le gambe in massima divaricata frontale. Effettuate il numero minimo di rotazioni richieste il cavaliere accompagnerà la dama al suolo. La dama scenderà davanti al cavaliere in destro indietro esterno, tramite una mezza rotazione effettuata in discesa tramite l'aiuto del braccio destro e sinistro del partner, il quale si posizionerà in sinistro avanti esterno tenendo la dama mano in mano (sinistra di lui con destra di lei). All'arrivo i pattinatori avranno una posizione eretta con le gambe portanti piegate e con le gambe libere stese e ben allungate.



### 5.3.5 - AXEL DRITTO (AXEL LIFT - FULL SPLIT POSITION)

I pattinatori si trovano in destro indietro interno o esterno. La mano sinistra della dama si trova in presa sopra la spalla destra del cavaliere, mentre la mano destra del cavaliere è in presa sotto l'ascella sinistra della dama. La mano destra della dama è in presa con la sinistra del cavaliere. Le ginocchia sinistre di entrambi sono leggermente piegate mentre il busto di entrambi i partners è eretto. Nello stesso momento in cui la dama si porta in sinistro avanti esterno, il cavaliere affianca i propri piedi. In questo momento la dama inizia a esercitare la pressione sulla sua mano sinistra, la mano sinistra del cavaliere e la mano destra della dama in presa si abbassano, raggiungendo anche il massimo piegamento degli arti inferiori. Segue una distensione rapida degli stessi e uno slancio della gamba destra in avanti da parte della dama, che portano la stessa a raggiungere la massima altezza. I due pattinatori devono mantenere rigidamente la loro posizione, con la dama in massima divaricata frontale mentre sposta il proprio corpo centralmente, sopra la testa del cavaliere. Il braccio sinistro della dama sarà completamente disteso come pure il destro in presa con il sinistro del cavaliere che si trova sotto la dama piegato e raccolto vicino al torace senza sostenere la gamba destra della dama. Il cavaliere dopo aver eseguito le rotazioni richieste, farà atterrare la dama davanti a se. La dama sarà in destro indietro esterno e il cavaliere in sinistro avanti esterno. All'arrivo i pattinatori avranno una posizione eretta con le gambe portanti piegate e con le gambe libere stese e ben allungate.



5.3.6 - AXEL DRITTO SAGITTALE (AXEL LIFT - REVERSED SPLIT POSITION)

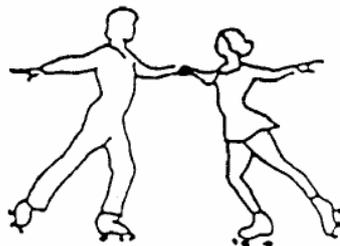
Consiste nell'eseguire un axel dritto nel quale la dama assume con le gambe una posizione di divaricata sagittale, sinistra avanti e destra indietro.



### 5.3.7 - FLIP o LUTZ (FLIP or LUTZ - FULL SPLIT POSITION)

In partenza a seconda che si tratti di flip o lutz i pattinatori si trovano in sinistro indietro interno o esterno. La mano sinistra della dama si trova in presa sopra la spalla destra del cavaliere, mentre la mano destra del cavaliere è in presa sotto l'ascella sinistra della dama. La mano destra della dama è in presa con la sinistra del cavaliere. Le ginocchia sinistre di entrambi sono leggermente piegate mentre il busto di entrambi i partners è eretto. Nello stesso momento in cui la dama punta con il destro, il cavaliere affianca i propri piedi. In questo momento la dama inizia a esercitare la pressione sulla sua mano sinistra, la mano sinistra del cavaliere e la mano destra della dama in presa si abbassano, raggiungendo anche il massimo piegamento degli arti inferiori. Segue una distensione rapida degli stessi che portano la dama a raggiungere la massima altezza. I due pattinatori devono mantenere rigidamente la loro posizione, con la dama in massima divaricata frontale mentre sposta il proprio corpo centralmente, sopra la testa del cavaliere. Il braccio sinistro della dama sarà completamente disteso come pure il destro in presa con il sinistro del cavaliere che si trova sotto la dama piegato e raccolto vicino al torace. Il cavaliere dopo aver eseguito le rotazioni richieste, farà atterrare la dama davanti a se. La dama sarà in destro indietro esterno e il cavaliere in sinistro avanti esterno con una presa mano in mano, sinistra del cavaliere con la destra della dama. All'arrivo i pattinatori avranno una posizione eretta con le gambe portanti piegate e con le gambe libere stese e ben allungate.

Foto.

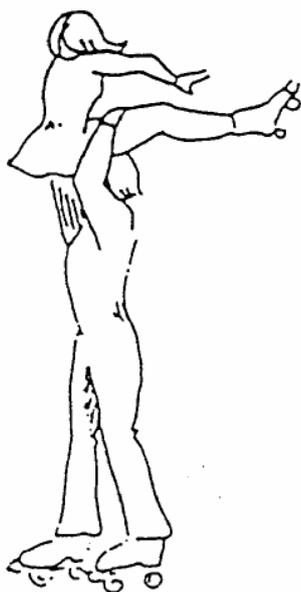


5.3.8 - FLIP o LUTZ SAGITTALE (FLIP or LUTZ - REVERSED SPLIT POSITION)  
Consiste nell'eseguire un Flip o Lutz nel quale la dama assume con le  
gambe una posizione di divaricata sagittale, sinistro avanti e destro  
indietro.



### 5.3.9 - PASSAGGIO OLTRE LA TESTA (KICK OVER THE HEAD LIFT)

La partenza del sollevamento può essere quella utilizzata per il Flip oppure quella dell'Axel Dritto. La dama non arresta lo slancio della gamba destra, ma prosegue lo stesso verso la testa del cavaliere. Contemporaneamente il cavaliere tramite il braccio sinistro, ma maggiormente attraverso il braccio destro che si distende solleva la dama oltre la propria testa, facendo passare la gamba destra della stessa oltre la testa aiutata dal braccio sinistro. La dama effettuerà una mezza rotazione e incomincerà la fase di discesa davanti al cavaliere. La dama atterrerà in destro indietro esterno, aiutata dal partner che la tiene alla vita, e che al momento dell'impatto si posizionerà anche gli in destro indietro esterno tenendo la dama con una presa Kilian oppure con la dama vicina e tenuta alla vita con il braccio sinistro o destro. All'arrivo i pattinatori avranno una posizione eretta con le gambe portanti piegate e con le gambe libere stese e ben allungate.



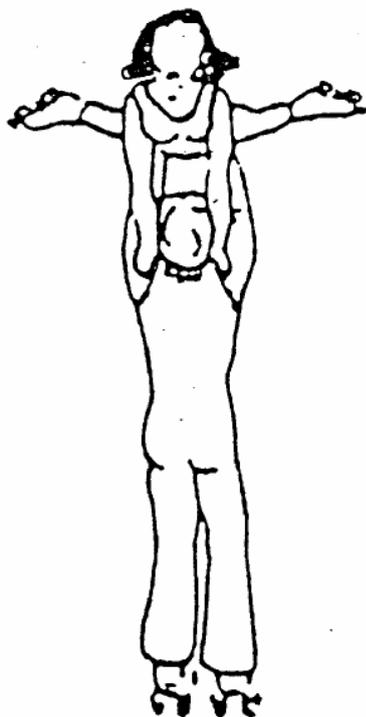
### 5.3.10 - PASSAGGIO OLTRE LA TESTA TWIST (KICK OVER THE HEAD TWIST LIFT)

La partenza del sollevamento può essere quella utilizzata per il Flip oppure per l'Axel Dritto. La dama non arresta lo slancio della gamba destra, ma prosegue lo stesso verso la testa del cavaliere. Contemporaneamente il cavaliere tramite il braccio sinistro, ma maggiormente attraverso il braccio destro che si distende solleva la dama oltre la propria testa, facendo passare la gamba destra della stessa oltre la testa aiutata dal braccio sinistro. La dama effettuerà una rotazione e mezzo e incomincerà la fase di discesa davanti al cavaliere. Durante questa La dama atterrerà in destro indietro esterno, aiutata dal partner che la tiene alla vita, e che al momento dell'impatto si posizionerà anche gli in destro indietro esterno tenendo la dama con una presa Kilian oppure con la dama vicina e tenuta alla vita con il braccio sinistro o destro. All'arrivo i pattinatori avranno una posizione eretta con le gambe portanti piegate e con le gambe libere stese e ben allungate.



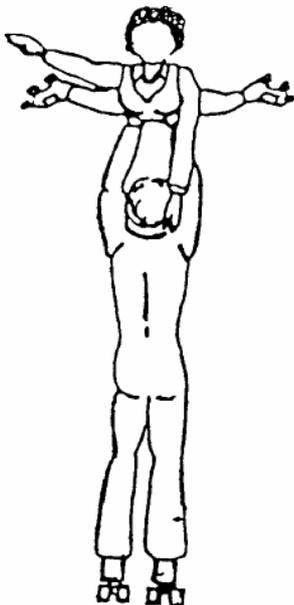
### 5.3.11 - AXEL PIATTO (AIRPLANE LIFT)

I pattinatori si trovano uno dietro l'altro, entrambi in destro indietro esterno. La mano destra del cavaliere è sul fianco sul fianco sinistro della dama, mentre la mano sinistra della stessa è sulla spalla destra del cavaliere. La dama si porta tramite una ripresa in sinistro avanti esterno, contemporaneamente e in coordinazione il cavaliere si piega sulle gambe e pone la propria mano sinistra sul fianco destro della stessa, mentre la dama pone la mano destra sulla spalla sinistra del cavaliere. Avviene, quindi uno slancio della gamba libera destra della dama in avanti, che viene sollevata dal cavaliere, grazie alle duplici spinte del cavaliere sui fianchi di lei e delle braccia della stessa sulle spalle del partner. La dama si trova con il bacino sopra la testa del cavaliere, parallela al suolo, la schiena è tirata, leggermente inarcata, le gambe sono tese e aperte in divaricata frontale e in linea con il busto, le punte dei piedi sono tirate aperte e rivolte verso il basso, e la testa è sollevata con lo sguardo in avanti. Nel portare la dama alla massima altezza il cavaliere inizia le rotazioni, assumendo una posizione eretta con lo sguardo in avanti e con le braccia completamente distese verso l'alto. Eseguite le rotazioni richieste il cavaliere che si trova in avanti accompagna la dama al suolo, davanti a se. La dama sarà in destro indietro esterno e il cavaliere in sinistro avanti esterno con una presa mano in mano, sinistra del cavaliere con la destra della dama. All'arrivo i pattinatori avranno una posizione eretta con le gambe portanti piegate e con le gambe libere stese e ben allungate.



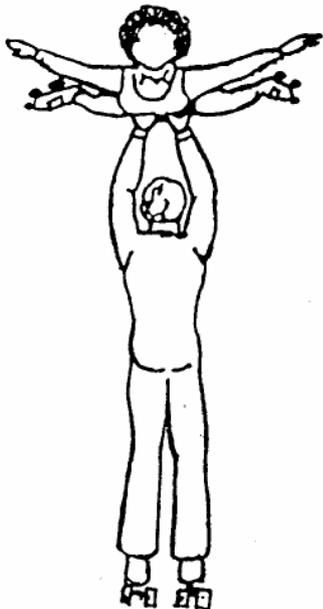
### 5.3.12 - AXEL PIATTO CON UNA MANO (AIRPLANE ONE HANDED POSITION)

Consiste nell'eseguire l'Axel Piatto con la variante che la dama, raggiunta la posizione richiesta libera il proprio braccio destro o sinistro dalla presa sulla spalla del cavaliere. La posizione del braccio è libera, generalmente si posizionerà teso, in fuori, parallelo al suolo all'altezza del busto.



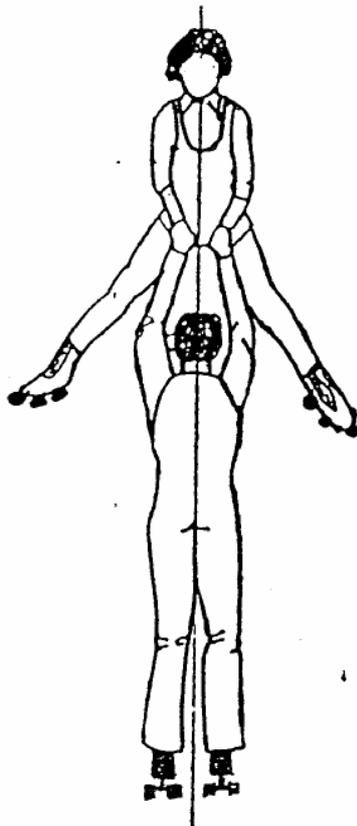
### 5.3.13 - AXEL PIATTO SENZA MANI (AIRPLANE NO-HANDED POSITION)

Consiste nell'eseguire l'Axel Piatto con la variante che la dama, raggiunta la posizione richiesta libera le proprie braccia dalla presa sulle spalle del cavaliere. La posizione delle braccia è libera, generalmente, si posizioneranno tese, in fuori, lateralmente, parallele al suolo all'altezza del busto.



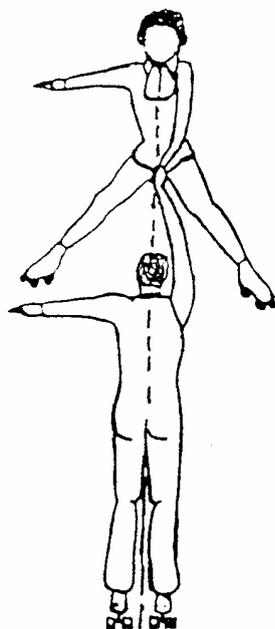
### 5.3.14 - FINTO LACCIO (PRESS LIFT)

I pattinatori si trovano uno dietro l'altro, entrambi in destro indietro esterno. La mano destra del cavaliere è in presa con la sinistra della dama. La dama si porta tramite ripresa in sinistro avanti esterno, contemporaneamente e in coordinazione il cavaliere avvicina la dama ponendo la propria mano sinistra in presa con la destra della dama e si piega sulle gambe avvicinando le braccia in presa. Avviene, quindi uno slancio della gamba libera destra della dama in avanti, che viene sollevata dal cavaliere, grazie alle duplici spinte del cavaliere e della dama sulle mani in presa. La dama si trova con il bacino sopra la testa del cavaliere, con una posizione eretta e verticale al suolo, le braccia sono distese con le prese delle mani avvicinate centralmente, la schiena è tirata leggermente inarcata, le gambe sono tese e aperte in divaricata frontale e in linea con il busto, le punte dei piedi sono tirate aperte e rivolte verso il basso, e la testa è sollevata con lo sguardo in avanti. Nel portare la dama alla massima altezza il cavaliere inizia le rotazioni, assumendo una posizione eretta con lo sguardo in avanti, con le braccia completamente distese verso l'alto e con le prese delle mani avvicinate centralmente sopra la testa. Eseguite le rotazioni richieste il cavaliere che si trova in avanti accompagna la dama al suolo, davanti a se. La dama sarà in destro indietro esterno e il cavaliere in sinistro avanti esterno con una presa mano in mano, sinistra del cavaliere con la destra della dama. All'arrivo i pattinatori avranno una posizione eretta con le gambe portanti piegate e con le gambe libere stese e ben allungate.



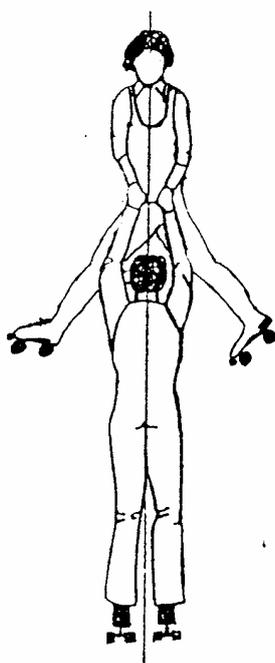
### 5.3.15 - FINTO LACCIO CON UNA MANO (PRESS LIFT ONE HANDED POSITION)

Avviene quando la dama, aiutata dallo spostamento della mano destra all'interno, centralmente, da parte del cavaliere, sposta tutto il proprio peso sulla presa del braccio sinistro così da poter liberare la presa del proprio braccio destro. La dama resterà sostenuta dal solo braccio destro del cavaliere in presa con il sinistro della dama. La posizione delle braccia non in presa è libera, generalmente sono tese in fuori, lateralmente, all'altezza delle rispettive spalle parallele al suolo.



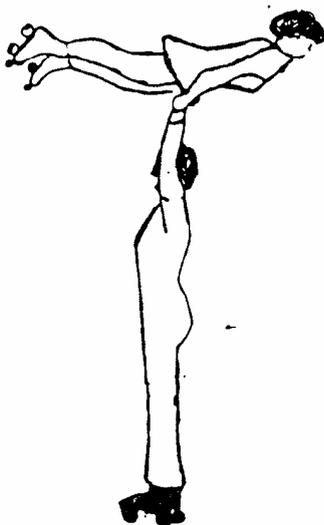
### 5.3.16 - FINTO LACCIO SAGITTALE (PRESS LIFT REVERSED SPLIT POSITION)

Consiste nell'eseguire un Finto Laccio nel quale la dama assume con le gambe una posizione di divaricata sagittale, sinistra avanti e destra indietro.



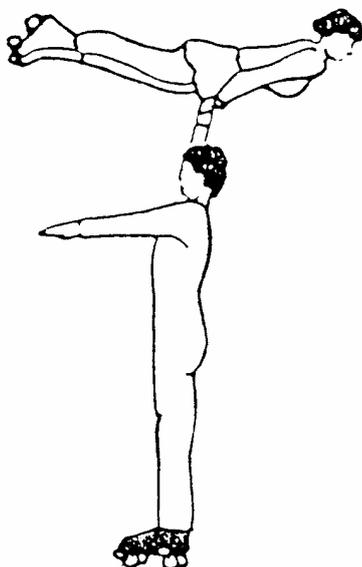
### 5.3.17 - FINTO LACCIO PIATTO (PRESS LIFT LAYOUT POSITION)

La partenza è la stessa utilizzata per il Finto Laccio. Nel raggiungere l'apice del sollevamento la dama sposta la propria posizione in avanti, portandosi parallela al suolo. La dama si trova con il bacino sopra la testa del cavaliere, le mani in presa sono avvicinate centralmente sotto il bacino, la schiena è tirata, leggermente inarcata, le gambe sono tese e aperte in divaricata frontale parallele al suolo e in linea con il busto, le punte dei piedi sono tirate aperte e rivolte verso il basso, e la testa sollevata con lo sguardo in avanti. Le fasi di rotazione e uscita sono le stesse utilizzate nel Finto Laccio.



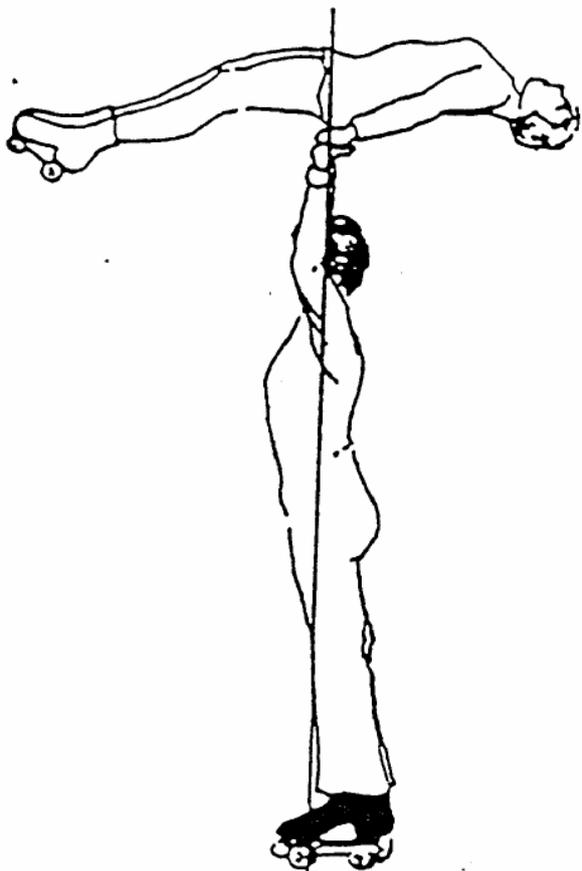
### 5.3.18 - FINTO LACCIO PIATTO CON UNA MANO (PRESS LIFT ONE HANDED LAYOUT POSITION)

Consiste nell'eseguire un Finto Laccio Piatto, nel quale la dama liberando la presa della mano sinistra con la destra del cavaliere, viene sostenuta dallo stesso con il solo braccio destro. Per fare questo il cavaliere sposta leggermente la presa del braccio destro appoggiata sul bacino della dama, all'interno centralmente.



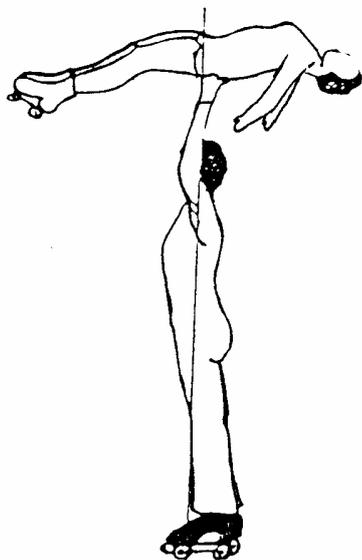
### 5.3.19 - PIATTO ROVESCIO (PANCAKE LIFT or INVERTED AIRPLANE LIFT)

Entrambi i partner pattinano all'indietro in tenuta tandem ai fianchi. Il cavaliere si piega sulle gambe mentre la dama punta con il piede destro oppure si trova in destro indietro esterno. Il cavaliere solleva la dama sopra la propria testa, distendendo completamente e chiudendo strette le braccia ed i polsi. La dama assume una posizione supina, parallela al suolo con le gambe stese e unite, generalmente incrociate con la sinistra sopra la destra. Nel portare la dama alla massima altezza, il cavaliere inizia le rotazioni, assumendo una posizione eretta con lo sguardo in avanti, con le braccia completamente distese verso l'alto e con le prese delle mani avvicinate centralmente sopra la testa. Eseguite le rotazioni richieste il cavaliere che si trova all'indietro accompagna la dama al suolo, davanti a se. La dama e il cavaliere saranno in destro indietro esterno con una tenuta kilian, tandem con il cavaliere che tiene la dama cingendole la vita o mano in mano. All'arrivo i pattinatori avranno una posizione eretta con le gambe portanti piegate e con le gambe libere stese e ben allungate.



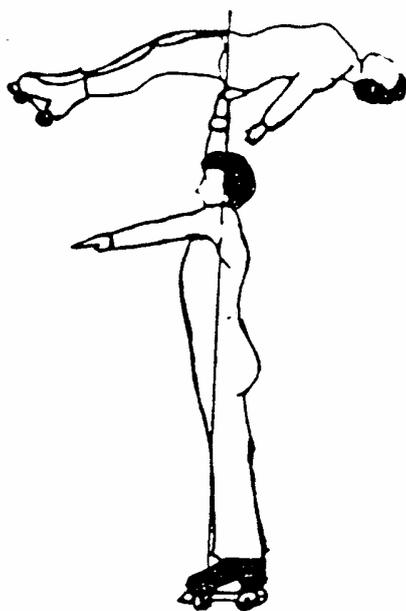
5.3.20 - PIATTO ROVESCIO SENZA LE MANI DELLA DAMA  
(PANCAKE LIFT NO-HANDED WOMAN POSITION)

Consiste nell'eseguire un piatto rovescio nel quale la dama sollevata libera le proprie mani dalle prese con i polsi del cavaliere. La posizione delle braccia è libera, generalmente sono tese in fuori, lateralmente.



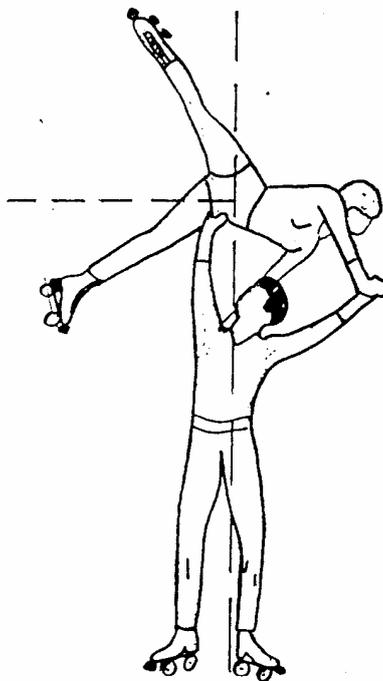
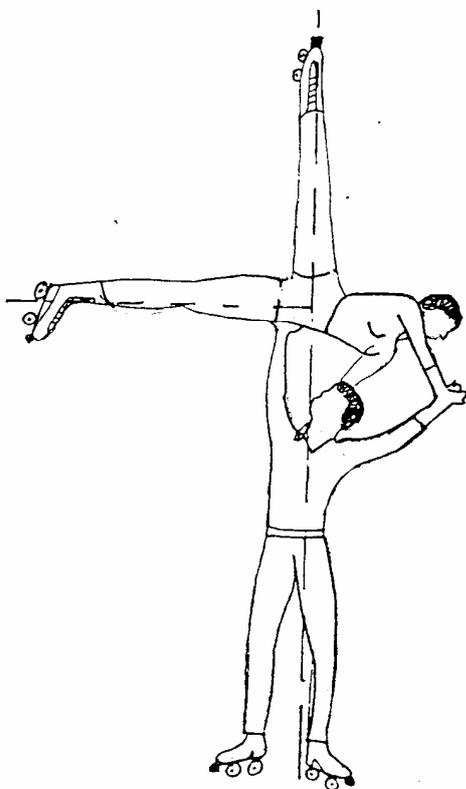
5.3.21 - PIATTO ROVESCIO CON UNA MANO  
(PANCAKE LIFT ONE HANDED POSITION)

Consiste nell'eseguire un piatto rovescio senza le mani della dama, nel quale il cavaliere libera la tenuta del proprio braccio sinistro tenendo sollevata la dama con il solo braccio destro. Per fare questo il cavaliere sposta leggermente la presa del braccio destro, all'interno centralmente. Il braccio libero sinistro, generalmente è disteso in fuori all'altezza delle spalle.



### 5.3.22 - VITE (CARTWHEEL)

Entrambi i pattinatori pattinano all'indietro in posizione foxtrot. La mano destra della dama tiene la mano sinistra del cavaliere, la mano sinistra è appoggiata sulla spalla destra del cavaliere mentre la mano destra dello stesso è sul fianco sinistro della dama. Come il cavaliere si piega la dama punta con il piede sinistro oppure esegue una ripresa che la porta in sinistro avanti esterno. Il cavaliere avvicinando il braccio sinistro al bacino della dama solleva la stessa sopra la sua testa; mentre distende il braccio destro, il sinistro in presa viene disteso in fuori lateralmente. La dama durante questi movimenti porta la gamba destra in posizione verticale, mentre la sinistra viene mantenuta parallela al suolo in modo da formare tra esse un angolo retto. il busto sarà piegato in avanti, verso il basso, dietro il busto del cavaliere. Eseguite le rotazioni richieste il cavaliere, che si trova all'avanti, tramite presa alla vita farà atterrare la dama in destro indietro esterno, mentre egli si porterà in sinistro avanti esterno; la posizione finale di arrivo sarà mano in mano, sinistra del cavaliere con destra della dama. All'arrivo i pattinatori avranno una posizione eretta con le gambe portanti piegate e con le gambe libere stese e ben allungate.



Posizione scorretta

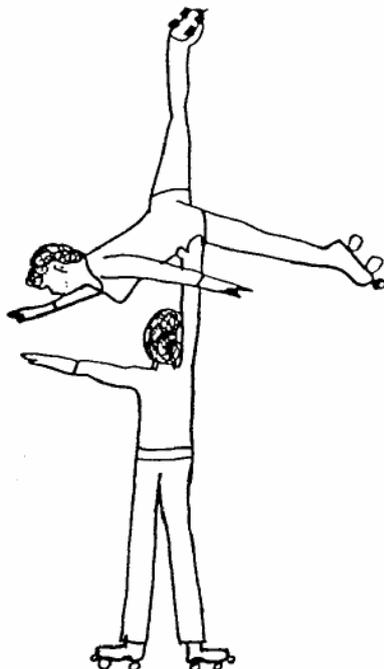
5.3.23 - VITE SENZA UNA MANO (CARTWHEEL ONE HANDED POSITION)

Avviene quando gli atleti liberano la presa della mano destra della dama con la sinistra del cavaliere.



5.3.24 - VITE SENZA MANI (CARTWHEEL NO-HANDED POSITION)

Avviene quando la dama libera entrambe le mani rimanendo sostenuta soltanto dal braccio destro del cavaliere.



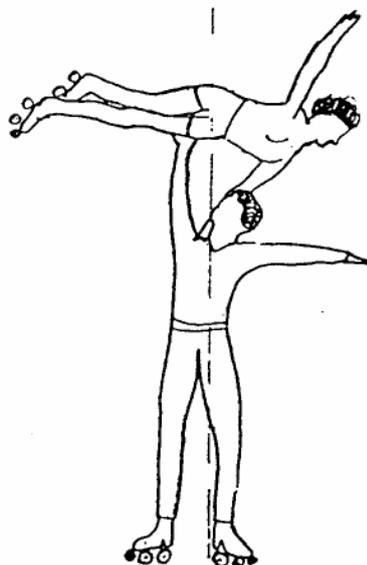
### 5.3.25 - VITE CANADESE (CARTWHEEL T POSITION)

Consiste nell' eseguire una vite, nella quale durante la salita, la dama anziché distendere verticalmente la gamba destra, la porta parallela alla sinistra, assumendo una posizione con busto molto inarcato, in linea con le gambe e parallela al suolo.



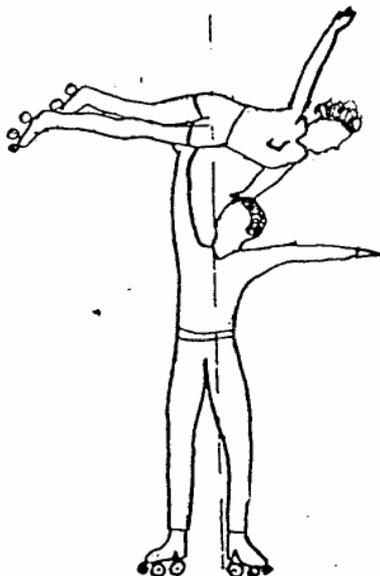
### 5.3.26 - VITE CANADESE SENZA UNA MANO (CARTWHEEL T ONE HANDED POSITION)

Consiste nell' eseguire una vite canadese, nella quale gli atleti liberano la presa della mano destra della dama con la sinistra del cavaliere.



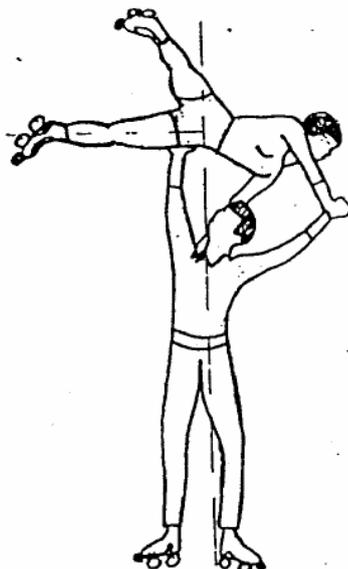
5.3.27 - VITE CANADESE SENZA MANI (CARTWHEEL T NO HANDED POSITION)

Consiste nell'eseguire una vite canadese, nella quale la dama libera le prese delle proprie mani rimanendo sostenuta soltanto dal braccio destro del cavaliere.



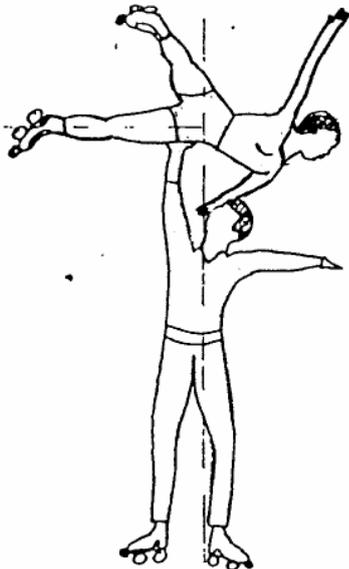
5.3.28 - VITE SAGITTALE (CARTWHEEL REVERSED SPLIT POSITION)

Consiste nell'eseguire una vite, nella quale, durante la salita, la dama pone le proprie gambe in divaricata sagittale, sinistra avanti e destra indietro, in linea con il busto e parallele al suolo.



5.3.29 - VITE SAGITTALE SENZA MANI  
(CARTWHEEL REVERSED SPLIT NO-HANDED POSITION)

Consiste nell'eseguire una vite canadese, nella quale la dama libera le prese delle proprie mani rimanendo sostenuta soltanto dal braccio destro del cavaliere.



### 5.3.30 - LACCIO (KENNEDY LIFT)

Per questo sollevamento sono previste tre preparazioni, l'ultima delle quali risulta di maggiore difficoltà.

1) Il cavaliere si trova in sinistro avanti esterno, mentre la dama in sinistro indietro interno e punta con il destro per salire. La tenuta è opposta con le braccia incrociate, la presa destra del cavaliere della dama è tenuta rivolta verso l'alto mentre la presa sinistra del cavaliere sinistra della dama verso il basso (vedi figura).

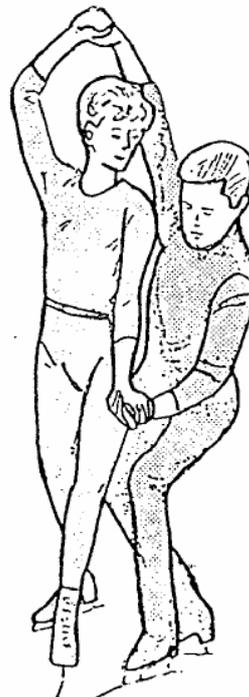
2) Il cavaliere si trova in destro indietro esterno, mentre la dama in sinistro avanti esterno. La tenuta è opposta con le braccia incrociate, la presa destra del cavaliere della dama è tenuta rivolta verso l'alto mentre la presa sinistra del cavaliere sinistra della dama verso il basso (vedi figura).

3) Il cavaliere e la dama si trovano in sinistro avanti esterno. La tenuta è a braccia incrociate, la presa destra del cavaliere della dama è tenuta rivolta verso l'alto mentre la presa sinistra del cavaliere sinistra della dama verso il basso (vedi figura).

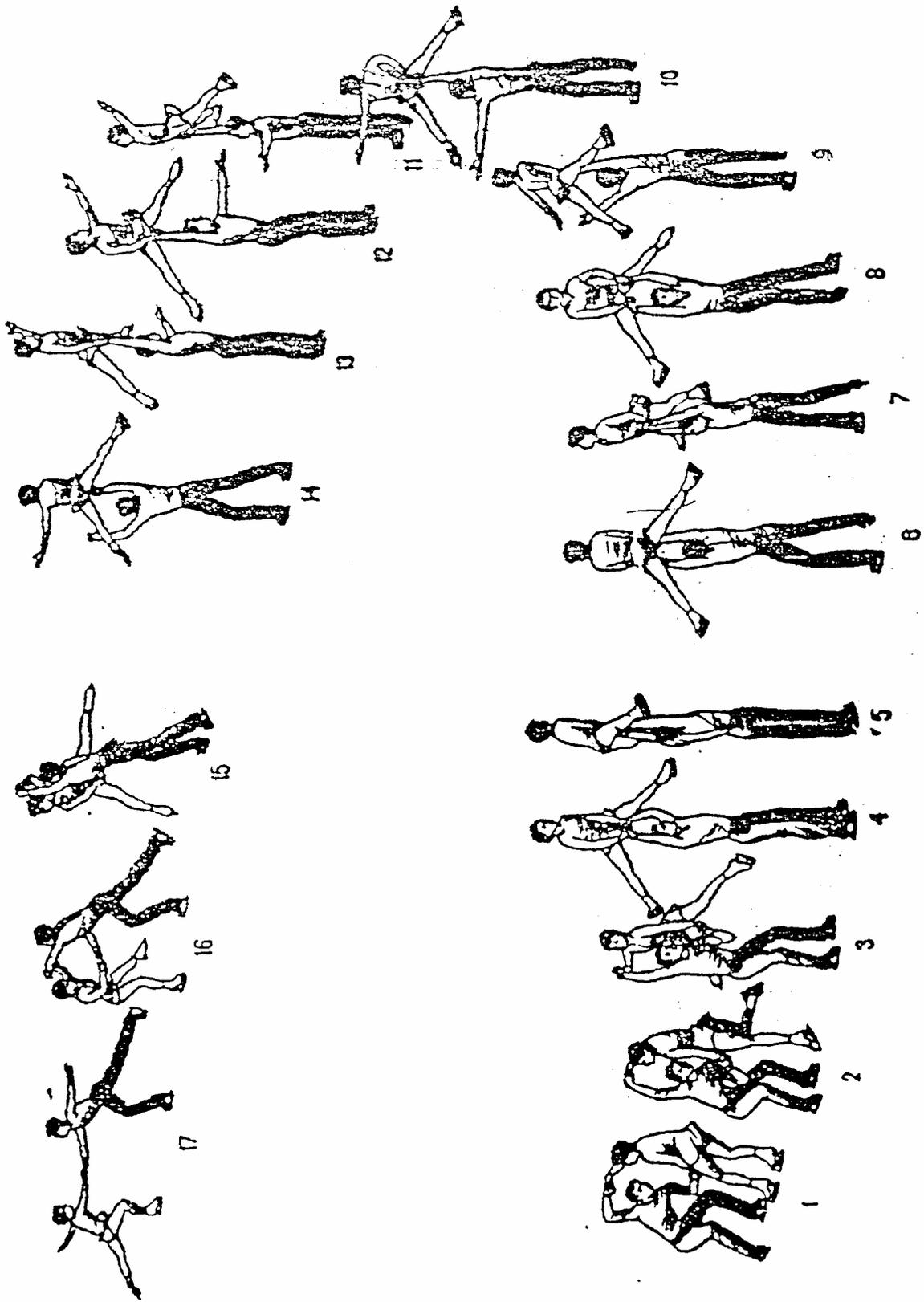
Il cavaliere si piega sulle proprie gambe mentre la dama punta con il destro oppure slancia la propria gamba destra in avanti. La dama viene quindi sollevata dal cavaliere, grazie alle duplici spinte dello stesso e della dama sulle mani in presa. Nel salire la dama effettua una mezza rotazione attorno al partner dalla parte sinistra dello stesso, e avvicina le mani in presa verso l'interno, centralmente, al termine la dama si trova con lo sguardo nella stessa direzione del cavaliere. La dama si trova con il bacino sopra la testa del cavaliere, con una posizione eretta e verticale al suolo, le braccia sono distese con le prese delle mani avvicinate centralmente, la schiena è tirata leggermente inarcata, le gambe sono tese e aperte in divaricata frontale e in linea con il busto, le punte dei piedi sono tirate aperte e rivolte verso il basso, e la testa è sollevata con lo sguardo in avanti. Nel portare la dama alla massima altezza il cavaliere inizia le rotazioni, assumendo una posizione eretta con lo sguardo in avanti, con le braccia completamente distese verso l'alto e con le prese delle mani avvicinate centralmente sopra la testa. Eseguite le rotazioni richieste il cavaliere che si trova in avanti accompagna la dama al suolo, davanti a se. La dama sarà in destro indietro esterno e il cavaliere in sinistro avanti esterno con una presa mano in mano, sinistra del cavaliere con la destra della dama. All'arrivo i pattinatori avranno una posizione eretta con le gambe portanti piegate e con le gambe libere stese e ben allungate.



1° e 2° preparazione

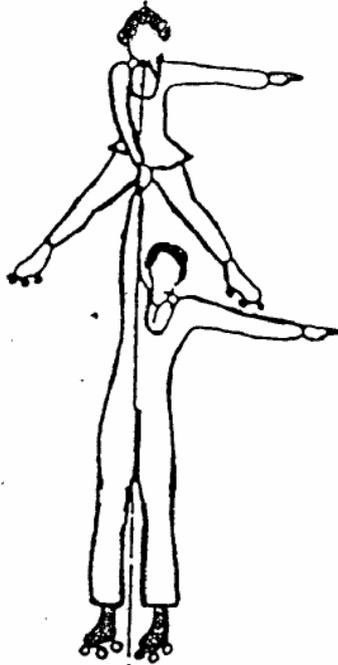


3° preparazione



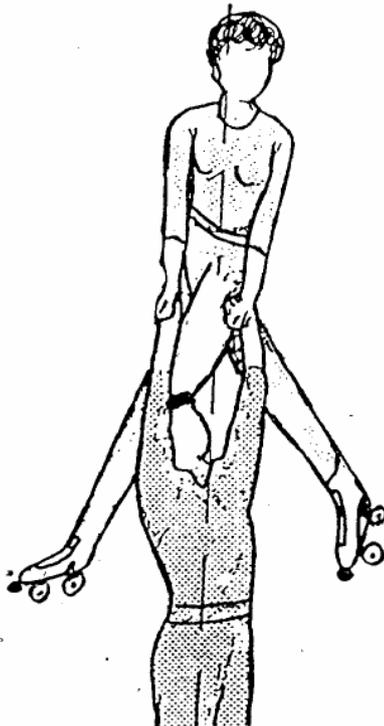
5.3.31 - LACCIO CON UNA MANO (KENNEDY LIFT ONE HANDED POSITION)

Consiste nell'eseguire un laccio, nel quale viene liberata la presa delle mani sinistre. La posizione di tali braccia è libera, generalmente sono tese in fuori, lateralmente.



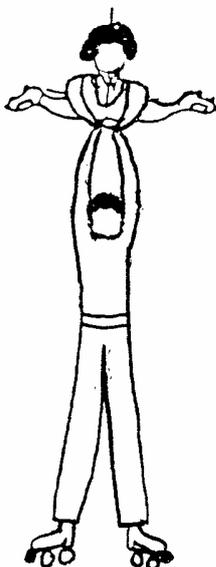
5.3.32 - LACCIO SAGITTALE (KENNEDY LIFT REVERSED SPLIT POSITION)

Consiste nell'eseguire un laccio, nel quale la dama assume una posizione di divaricata sagittale, portando la sinistra avanti e la destra indietro.



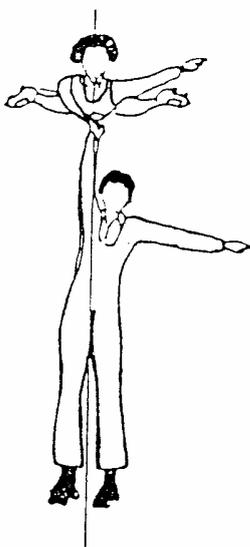
### 5.3.33 - LACCIO PIATTO (KENNEDY LIFT LAYOUT POSITION)

Consiste nell'eseguire un laccio, nel quale la dama, durante la salita, si piega con il busto in avanti, portandosi parallela al suolo. Le gambe in linea con il busto saranno in divaricata frontale, con le punte tirate e rivolte in fuori e in basso. Le mani in presa saranno sotto il bacino della dama.



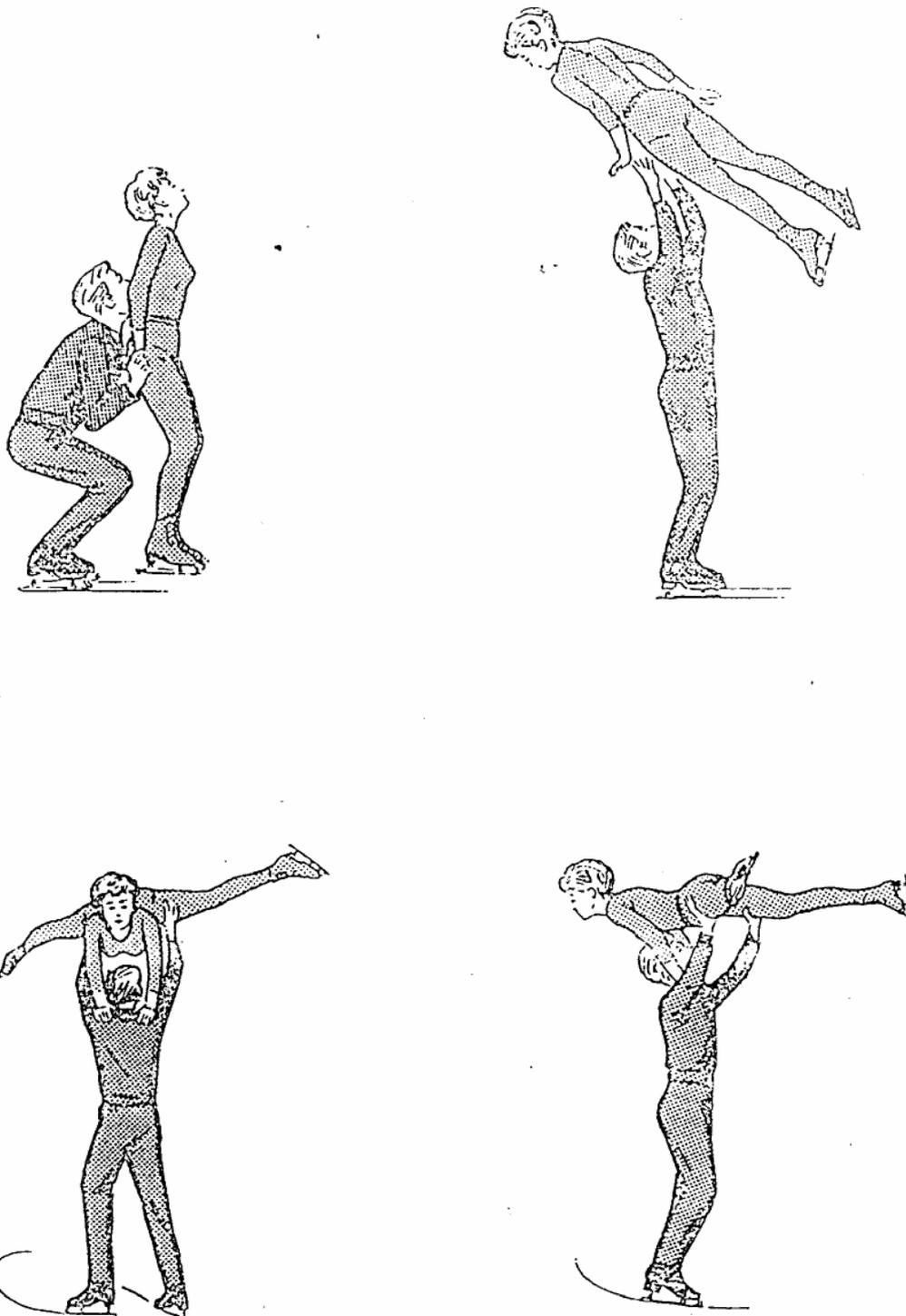
### 5.3.34 - LACCIO PIATTO CON UNA MANO (KENNEDY LIFT LAYOUT ONE HANDED POSITION)

Consiste nell'eseguire un laccio piatto, nel quale viene liberata la presa delle mani sinistra. La dama rimarrà sostenuta dal braccio destro del cavaliere. La posizione delle braccia sinistre è libera, generalmente sono tese in fuori, lateralmente.



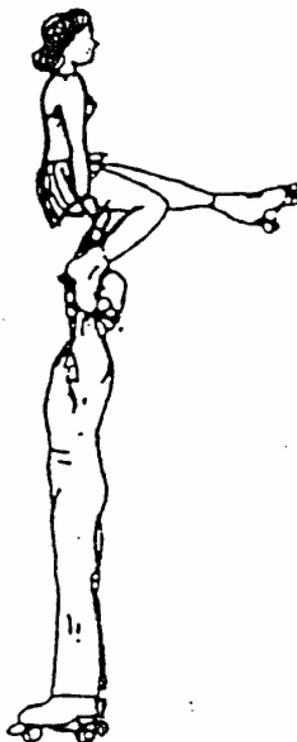
### 5.3.35 - PIATTO LANCIATO (PANCAKE LIFT TWIST AIRPLANE)

Entrambi i pattinatori pattinano in tenuta tandem, eseguendo lo stacco e la salita di un piatto rovescio. La dama sollevata e lanciata in alto effettua una mezza rotazione su un asse parallelo al suolo terminando in una posizione prona, di axel piatto. E' molto importante che la dama sia lanciata verso l'alto in modo energico per poter avere la massima valutazione.



### 5.3.36 - LACCIO AMERICANO (MILITANO LIFT or CHAIR LIFT)

Entrambi i pattinatori pattinano all'indietro su un destro indietro esterno. La dama si trova con la gamba portante destra flessa e quella libera davanti, come in posizione di partenza di un rittberger. Le braccia saranno incrociate con presa al pollice, <sup>ed</sup> la mano destra del cavaliere è in presa con la sinistra della dama <sup>ed</sup> è tenuta sopra la testa, mentre la mano sinistra del cavaliere in presa con la destra della dama è tenuta in basso, sotto la natica destra della dama. Il cavaliere si piega sulle gambe, e tramite lo stacco della dama e la presa del braccio sinistro solleva la dama da terra, ponendo al termine il braccio destro in presa sotto coscia sinistra della dama. Nel salire la dama effettua una mezza rotazione, portandosi con lo sguardo in direzione opposta a quella del partner. La posizione che assume la dama è quella dell'ostacolista, ovvero con la sinistra tesa in avanti e parallela al suolo, mentre la destra è piegata lateralmente. Il cavaliere sollevata la dama inizia le rotazioni assumendo una posizione eretta con lo sguardo in avanti, con le braccia completamente distese verso l'alto. Eseguite le rotazioni richieste il cavaliere che si trova in avanti accompagna la dama al suolo, davanti a se. La dama sarà in destro indietro esterno e il cavaliere in sinistro avanti esterno con una presa mano in mano, sinistra del cavaliere con la destra della dama. All'arrivo i pattinatori avranno una posizione eretta con le gambe portanti piegate e con le gambe libere stese e ben allungate.



5.3.37 - LACCIO AMERICANO SENZA UNA MANO  
(MILITANO LIFT ONE HANDED POSITION)

Consiste nell'eseguire un laccio americano, nel quale la dama libera la presa della mano destra con la sinistra del cavaliere. Per effettuarlo la dama sposta il proprio peso sulla sua gamba e mano sinistra, così da poter staccare la destra. Nell'effettuare lo svincolo della destra in presa la dama ruoterà di un quarto di giro verso sinistra, portando la gamba sinistra parallela alla linea delle spalle del cavaliere. La posizione delle braccia non in presa è libera, generalmente il cavaliere pone il proprio braccio sinistro disteso davanti a se o lateralmente all'altezza delle spalle; la dama pone il proprio braccio destro verso l'alto tenendolo arcuato.



5.3.38 - LACCIO AMERICANO SENZA MANI (MILITANO LIFT NO-HANDED POSITION)

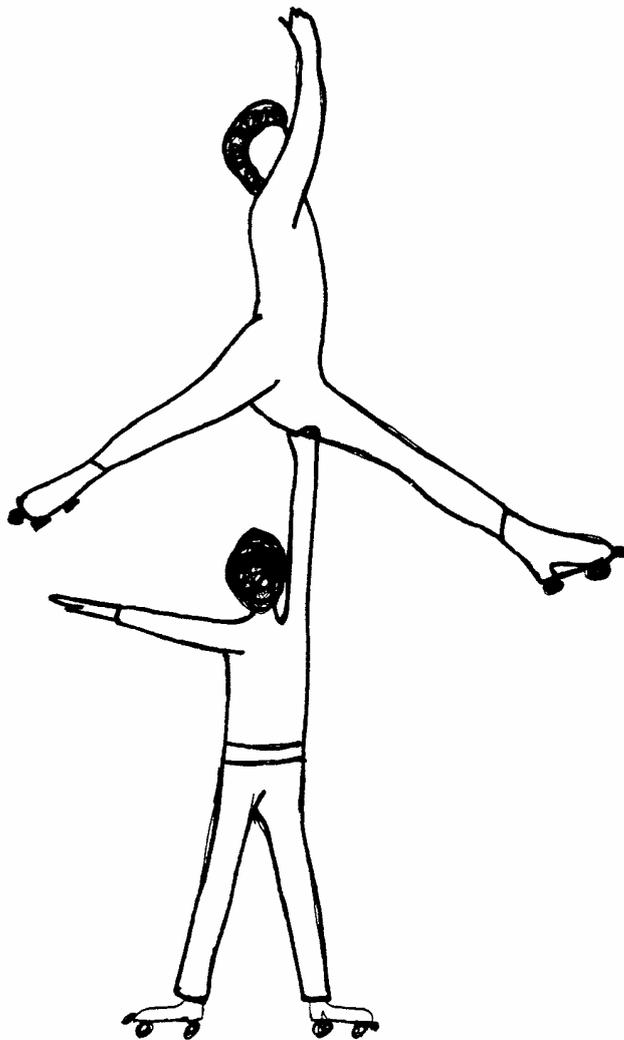
Consiste nell'eseguire un laccio americano senza una mano, nel quale la dama libera anche la presa del proprio braccio sinistro, rimanendo sollevata dal solo braccio destro del cavaliere. Prima la dama libera la presa del proprio braccio destro, poi libera quella del braccio sinistro. La posizione delle braccia non in presa è libera, generalmente il cavaliere pone il proprio braccio sinistro disteso davanti a se o lateralmente all'altezza delle spalle; la dama pone le braccia verso l'alto tenendole arcuate.



### 5.3.39 - LACCIO AMERICANO A STELLA (STAR LIFT)

Consiste nell'eseguire un laccio americano senza mani, nel quale la dama anziché assumere la posizione di ostacolista, pone le proprie gambe distese in divaricata sagittale rimanendo sostenuta dal solo braccio destro del cavaliere. La posizione delle braccia non in presa è libera, generalmente il cavaliere pone il proprio braccio sinistro disteso davanti a se o lateralmente all'altezza delle spalle; la dama pone le braccia verso l'alto tenendole arcuate.

Foto.



Tutti sollevamenti sopra descritti sono con i partners che ruotano in senso antiorario, è comunque possibile eseguirli con rotazioni orarie mantenendo i fili e invertendo i piedi e le tenute di esecuzione.

## **COPPIA ARTISTICO - NUOVI SOLLEVAMENTI**

### **RITTBERGER REVERSE - (Reversed Loop)**

I pattinatori si trovano entrambi all'indietro in posizione tandem. La dama si trova in posizione di partenza di un rittberger, è in destro indietro esterno con la gamba libera sinistra tesa in avanti. Il cavaliere è piegato sulle proprie gambe e ha le mani in presa con quelle della dama, destro con destro e sinistro con sinistro, posizionate dietro la dama in basso. Il cavaliere, tramite le spinte delle proprie braccia e dello stacco da parte della dama del rittberger, solleva la partner sopra la propria testa. La dama assume una posizione verticale con le gambe divaricate in spaccata sagittale, la sinistra avanti, e con il volto rivolto nello stesso senso del cavaliere. Effettuate le rotazioni richieste il cavaliere accompagna la dama al suolo davanti a se, tenendola per la vita. Al termine entrambi i pattinatori si trovano in posizione tandem in destro indietro esterno.

### **PIATTO TRASVERSO UNITO - (Airplane Traverse United)**

E' un sollevamento che viene eseguito solo in combinazione. Normalmente lo si vede eseguire come sollevamento finale dopo diversi sollevamenti (Laccio Piatto, Vite Rovescia, ecc.).

Vediamo quello eseguito dopo un laccio piatto. Dalla posizione di laccio piatto, la dama si trova in una posizione prona con le gambe divaricate, il cavaliere sposta la dama in modo da sostenerla con il braccio sinistro. Nel fare questo, il cavaliere, sposta la dama di 1/4 di giro alla propria sinistra e contemporaneamente sposta la presa del braccio destro sotto la parte alta della coscia destra della dama. La dama sposta la presa del braccio sinistro che si è liberato sull'avambraccio sinistro del cavaliere e avvicina le gambe chiudendole incrociate, portando la sinistra sotto la destra. La dama quindi libera le mani in presa con il braccio sinistro del cavaliere inarcandosi. Il cavaliere a questo punto libera il braccio sinistro sostenendo la dama con il solo braccio destro. La dama assume una posizione a bandiera mentre il cavaliere la mantiene fino alla fine del sollevamento sostenuta dal solo braccio destro. Per effettuare l'uscita normalmente la dama effettua una rotazione di 1/2 giro, liberando la chiusura delle gambe, attorno al proprio asse verticalizzandosi. Scende quindi, aiutata dal cavaliere che la sostiene con una presa ai fianchi e attorno la vita, davanti allo stesso che si trova all'indietro. All'arrivo entrambi i pattinatori si trovano in destro indietro esterno con la dama alla sinistra del partner.

### **SOLLEVAMENTO SEDUTO**

#### **(Chair with free legs united in extended position)**

E' un sollevamento che viene eseguito solo in combinazione. Normalmente lo si vede eseguire come sollevamento finale dopo un Piatto Rovescio con capovolta.

Dalla posizione finale del Piatto Rovescio Con Capovolta, la dama si trova in una posizione supina con le gambe distese e unite in linea con il busto e con la testa rivolta nello stesso senso di dove è rivolto il volto del cavaliere, mentre il cavaliere la sostiene sopra la testa con entrambe le braccia distese e con una presa nella parte alta di entrambe le coscie. La dama usando i propri muscoli addominali, e liberando le proprie mani in presa sui polsi del cavaliere, si porta in posizione seduta mantenendo le gambe distese in avanti unite e parallele al suolo, i volti del cavaliere e della dama si trovano rivolti in direzioni opposte. Le braccia, che sono libere possono assumere qualsiasi posizione, purchè artisticamente corretta. Al termine per uscire dal sollevamento la dama effettua una capovolta indietro, davanti al busto del cavaliere e atterra davanti ad esso in destro indietro esterno. Il cavaliere, durante la capovolta finale, accompagna la dama al suolo tenendola per la vita con il braccio destro e ponendosi al termine in destro avanti interno frontalmente alla dama.

## **PIATTO ROVESCIO CON CAPOVOLTA (Spin Pancake)**

Entrambi i pattinatori si trovano all'indietro in posizione tandem con la dama leggermente a sinistra rispetto al cavaliere. Il cavaliere pone le proprie mani in presa alla vita della dama incrociate, il braccio destro sopra il sinistro. La mano destra è in presa sul fianco sinistro della dama, mentre la sinistra è in presa sul fianco destro della dama alla vita. La dama pone le proprie mani in presa con i polsi del cavaliere, la sinistra sul polso destro e la destra sul polso sinistro. Il cavaliere piegandosi sulle proprie gambe e mediante l'aiuto della dama che punta con il destro, solleva la dama sopra la propria testa, facendole fare una capovolta davanti al proprio busto. Al termine della capovolta la dama si trova sollevata sopra la testa del partner in posizione supina, con le gambe distese e unite con la destra sopra la sinistra, e con la testa rivolta nello stesso senso di dove è rivolto il volto del cavaliere. Dopo la dama, liberando o meno, le mani in presa assume una posizione rovescia eseguita a gambe divaricate o unite, mentre il cavaliere libera il proprio braccio sinistro sostenendo la dama con il solo destro, con una presa sotto il gluteo sinistro della dama.

Al termine per uscire dal sollevamento, la dama avvicina le gambe riassumendo la posizione rovescia iniziale, mentre il cavaliere ritorna a sostenerla con entrambe le braccia. La dama effettua poi una capovolta indietro, davanti al busto del cavaliere e atterra davanti ad esso in destro indietro esterno. Il cavaliere, durante la capovolta finale, accompagna la dama al suolo tenendola per la vita con il braccio destro e ponendosi al termine in destro avanti interno frontalmente alla dama.

## **VITE ROVESCIA - (Reverse Cartwheel)**

La partenza è la stessa utilizzata per il laccio, il cavaliere si trova in sinistro avanti esterno, mentre la dama in sinistro indietro interno. La tenuta è opposta con le braccia incrociate, la presa destra del cavaliere con la destra della dama è tenuta rivolta verso l'alto mentre la presa sinistra del cavaliere con la sinistra della dama è tenuta verso il basso. Il cavaliere si piega sulle proprie gambe mentre la dama punta con il destro. La dama viene quindi sollevata dal cavaliere, grazie alle duplici spinte dello stesso e della dama sulle mani in presa. Nel salire la dama, piegandosi in avanti, effettua una mezza rotazione attorno al partner, dalla parte sinistra dello stesso. Il cavaliere inizialmente solleva la dama tramite il braccio sinistro e, quando la dama si trova sopra la sua testa, la sposta in modo da liberare la presa con il destro della dama e sostenerla con il destro in presa sul fianco destro della dama. La dama durante la fine della salita porta la gamba sinistra in posizione verticale, mentre la destra viene mantenuta parallela al suolo in modo da formare tra esse un angolo retto. Il busto è leggermente piegato in avanti, verso il basso, davanti al busto del cavaliere. Eseguite le rotazioni richieste il cavaliere, che si trova all'indietro, effettua una mezza rotazione, portandosi in avanti, durante la quale tramite la presa alla vita e del braccio sinistro fa atterrare la dama davanti a se in destro indietro esterno, mentre lui si porta in sinistro avanti esterno.

Il sollevamento può essere eseguito anche senza mani liberando la presa delle mani sinistre.

## **VITE ROVESCIA SAGITTALE - (Reverse Cartwheel - Reversed Position)**

Questo sollevamento, consiste nell'eseguire una Vite Rovescia, nella quale, durante la salita, la dama pone le proprie gambe in divaricata sagittale, sinistra indietro e destra avanti, in linea con il busto e parallele al suolo.

Il sollevamento può essere eseguito anche senza mani liberando la presa delle mani sinistre. Rispetto alla Vite Rovescia il sollevamento risulta leggermente meno difficoltoso.

## **PIATTO ROVESCIO CON CAPOVOLTA SEDUTO - "VENERUCCI"** **(Spin Pancake Changed in Chair - "VENERUCCI")**

Questo sollevamento risulta una combinazione molto difficoltosa di due sollevamenti: Piatto Rovescio con capovolta cambiato in Sollevamento Seduto.

Entrambi i pattinatori si trovano all'indietro in posizione tandem con la dama leggermente a sinistra rispetto al cavaliere. Il cavaliere pone le proprie mani in presa alla vita della dama incrociate, il braccio destro sopra il sinistro. La mano destra è in presa sul fianco sinistro della dama, mentre la sinistra è in presa sul fianco destro della dama alla vita. La dama pone le proprie mani in presa con i polsi del cavaliere, la sinistra sul polso destro e la destra sul polso sinistro. Il cavaliere piegandosi sulle proprie gambe e mediante l'aiuto della dama che punta con il destro, solleva la dama sopra la propria testa, facendole fare una capovolta davanti al proprio busto. Al termine della capovolta la dama si trova sollevata sopra la testa del partner in posizione supina, con le gambe distese e unite con la destra sopra la sinistra, e con la testa rivolta nello stesso senso di dove è rivolto il volto del cavaliere. Dopo la dama liberando le mani in presa assume una posizione rovescia eseguita a gambe divaricate o unite, mentre il cavaliere libera il proprio braccio sinistro sostenendo la dama con il solo destro, con una presa sotto il gluteo sinistro della dama. Al termine avvicina le gambe riassumendo la posizione rovescia iniziale, mentre il cavaliere ritorna a sostenerla con entrambe le braccia. A questo punto la dama usando i propri muscoli addominali, e liberando le proprie mani in presa sui polsi del cavaliere si porta in posizione seduta mantenendo le gambe distese in avanti unite e parallele al suolo. Le braccia, che sono libere possono assumere qualsiasi posizione, purchè artisticamente corretta. Al termine per uscire dal sollevamento la dama effettua una capovolta indietro, davanti al busto del cavaliere e atterra davanti ad esso in destro indietro esterno. Il cavaliere, durante la capovolta finale, accompagna la dama al suolo tenendola per la vita con il braccio destro e ponendosi al termine in destro avanti interno frontalmente alla dama.

## 6 - SALTI LANCIATI

Per salto lanciato si intende un esercizio in cui la dama esegue uno dei salti codificati con l'aiuto del cavaliere nella fase di stacco.

I salti sono caratterizzati dalle seguenti fasi:

- 1) PREPARAZIONE
- 2) CARICAMENTO
- 3) SPINTA-STACCO-LANCIO
- 4) VOLO
- 5) ARRIVO

### PREPARAZIONE

E' l'insieme dei movimenti specifici che precedono il caricamento di ogni salto. Tutti i lanciati iniziano con i pattinatori che pattinano in presa nella medesima direzione.

### CARICAMENTO

E' la fase successiva alla preparazione che culmina nel massimo piegamento dell'arto portante della dama, e delle gambe del cavaliere.

### SPINTA-STACCO-LANCIO

E' la fase in cui tramite i movimenti coordinati di distensione delle gambe, e spinta delle braccia della dama sulle mani in presa, il cavaliere solleva la dama, tramite presa alla vita, effettuando il lancio e lo stacco del salto, in direzione laterale e dietro. Il lancio deve essere ampio, la dama deve effettuare il salto con grande altezza e lunghezza. Fatto bene deve dare il senso di grande spettacolarità. Durante il lancio il cavaliere non dovrebbe utilizzare alcun puntale. E' comunque consentito l'uso di 1(uno) solo puntale; qualora si utilizzino entrambi i puntali il sollevamento sarà considerato non eseguito.

### VOLO

E' costituita da una fase aerea, in cui la dama, lasciata la presa con il cavaliere, assume progressivamente una posizione di chiusura e esegue le rotazioni richieste; le braccia saranno chiuse all'altezza del torace, le gambe saranno incrociate con la sinistra avanti (con rotazioni orarie la gamba avanti sarà la destra). In base al posizionamento della gamba libera sinistra, che può essere con il piede corrispondente alla stessa altezza della caviglia destra o alzarsi fino all'altezza del ginocchio destro, si avrà, nel primo caso la cosiddetta VITE BASSA e nel secondo caso la VITE ALTA.

### ARRIVO

Consiste nella fase di atterraggio del salto da parte della dama, che deve avvenire su una sola gamba. Per ammortizzare l'impatto, la dama, piega la gamba portante, mentre la gamba libera che è davanti al momento dello impatto, viene tesa dietro. Le braccia verranno aperte in fuori assumendo una posizione di bilanciato. Il cavaliere si pone generalmente in bilanciato sinistro avanti esternq.  
In alcuni casi è previsto l'arrivo in presa in tenuta opposta : i due

atleti si trovano uno di fronte all'altra e il cavaliere tiene la dama per la vita. Qualora sia previsto il salto con il precedente arrivo, qualunque posizione o tenuta diversa sarà penalizzata dalla giuria.

#### 6.1 - CRITERI DI VALUTAZIONE DEI SALTI LANCIATI

- 1) Completa esecuzione del numero dei giri richiesti.
- 2) Buone caratteristiche spaziali, ampia parabola (altezza, lunghezza e velocità).
- 3) Rispetto delle posizioni tecniche nelle varie fasi del salto, e delle posizioni assunte da entrambi i partners nella realizzazione del lanciato, compresi i fili di partenza e arrivo.
- 4) Pulizia, fluidità e velocità.

E' da considerare non eseguito il salto lanciato:

- con caduta della dama all'inizio o al termine;
- non completo nel numero dei giri richiesti, escludendo i salti tripli e il doppio Axel;
- con l'utilizzo, da parte del cavaliere, di entrambi i puntali durante il lancio della dama;
- con arrivo diretto e prolungato sul puntale;
- all'arrivo del quale la dama evita la caduta appoggiando una o due mani a terra;
- con arrivo diretto su due piedi;
- con rotazione in arrivo non bloccata e arrestata, ovvero quando la dama esegue immediatamente all'arrivo una mezza o più rotazioni tramite mohawk o tre;
- eseguito, ma senza alcuna partecipazione attiva del cavaliere al lancio;
- salti lanciati twist, nei quali è prevista la divaricata, eseguiti senza minimamente effettuarla;
- eseguito correttamente da parte della dama, ma con caduta all'arrivo del cavaliere.

E' da considerare valido, ma gravemente difettoso, il salto lanciato :

- con arrivo in posizione seduta (Carrettino o seggiolino);
- doppi Axel o tripli non perfettamente completati nel numero dei giri;
- con leggero arrivo sul puntale ma immediata e fluida ripresa delle ruote e del filo richiesto;
- eseguito con l'utilizzo di un qualsiasi contatto nella fase di volo tra dama e cavaliere;
- eseguito, ma con scarsa partecipazione attiva del cavaliere al lancio.

E' da considerare valido, ma difettoso, il salto lanciato :

- con posizione del corpo della dama e del cavaliere, nelle varie fasi, non esteticamente corretta;
- con la gamba libera che tocca il pavimento in modo non determinante per il mantenimento dell'equilibrio;
- con arrivo ruote - puntale - ruote;
- con busto molto piegato in avanti all'arrivo;
- con arrivo ad U, ovvero quando l'atleta percorre una circonferenza molto più stretta del raggio del cerchi percorso nella fase di preparazione del salto.

E' da considerare **valido, ma leggermente difettoso**, il salto lanciato :

- con rallentamento della velocità nella fase di arrivo, rispetto a quella di partenza;
- con leggera incertezza nella tenuta della posizione di arrivo;
- all'arrivo del quale il piede libero tocca molto lievemente il pavimento.

In generale, nel valutare un salto lanciato eseguito non perfettamente, la penalizzazione da applicare deve essere sempre proporzionale alla gravità dell'errore commesso.

## 6.2 - TABELLA INDICATIVA DEI SALTI LANCIATI

|  |      |
|--|------|
| <b>CLASSE C</b>                              |      |
| <b>Salti semplici:</b>                       |      |
| Salto valzer                                 | 0,8  |
| Toeloop                                      | 1,7  |
| Salchow                                      | 1,7  |
| Rittberger                                   | 3,0  |
| Lutz Twist                                   | 3,0  |
| Axel   | 4,2  |
| <b>CLASSE B</b>                              |      |
| <b>Salti doppi:</b>                          |      |
| Doppio Toeloop                               | 5,3  |
| Doppio Salchow                               | 5,3  |
| Doppio Rittberger                            | 6,7  |
| Doppio Lutz                                  | 6,7  |
| Doppio Axel                                  | 8,3  |
| <b>CLASSE A</b>                              |      |
| <b>Salti tripli:</b>                         |      |
| Triplo Lutz con arrivo non in tenuta opposta | 7,5  |
| Triplo Toeloop                               | 8,7  |
| Triplo Salchow                               | 8,7  |
| Triplo Rittberger                            | 9,2  |
| Triplo Lutz Twist                            | 9,2  |
| Triplo Axel                                  | 10,0 |

L'esecuzione di salti lanciati di nuova creazione, purché rientrino nei canoni stilistici e tecnici del pattinaggio, è accettata e valutata. In genere per ottenere la convalida ufficiale per l'inserimento di una nuova difficoltà nei regolamenti, occorrerà presentare domanda con allegata scheda tecnica e figure dimostrative al Settore Tecnico, il quale la vaglierà e assumerà le decisioni del caso.

## 6.3 - DESCRIZIONE DEI SALTI LANCIATI FONDAMENTALI

### 6.3.1 - SALTO VALZER

I pattinatori si trovano sul filo destro indietro esterno con una tenuta valzer alla vita. La dama esegue un mohawk e si porta in sinistro avanti esterno, mentre il cavaliere può eseguire una papera o, meglio, una ripresa avanti esterna, oppure l'appoggio del piede sinistro parallelo al destro rimanendo all'indietro. Durante la fase di lancio è consentito al cavaliere l'uso di un puntale. Mentre inizialmente i partners sono sulla medesima linea di percorrenza, il cavaliere, per agevolare il mohawk in sinistro avanti esterno della dama, si sposterà verso l'interno affinché la dama possa staccarsi senza interrompere la linea suddetta. Nella fase di caricamento la dama dovrà stare attenta nel non eseguire un mohawk che vada oltre il piede sinistro del partner, ed avere i fianchi paralleli e ben spinti in avanti in modo tale che il baricentro della dama sia sulla gamba portante. Nella fase di stacco la dama è già in posizione di chiusura avendo richiamato a se anche il braccio sinistro, consentendo in questo modo l'avvio della rotazione (mezzo giro) prevista dal salto. Il Cavaliere si preoccuperà di mantenere il busto in linea con il piede portante, quindi lascerà passare la dama sul mohawk; il braccio sinistro non dovrà salire oltre il proprio viso. A questo punto grazie a un non eccessivo gesto rotatorio faciliterà la spinta di rotazione della dama. L'arrivo del salto deve avvenire con un buon controllo della posizione su un filo destro indietro esterno, mentre il cavaliere può posizionarsi in sinistro avanti esterno o destro avanti interno, oppure usare l'appoggio di entrambi i piedi.



## 6.3 - DESCRIZIONE DEI SALTI LANCIATI FONDAMENTALI

### 6.3.1 - SALTO VALZER

I pattinatori si trovano sul filo destro indietro esterno con una tenuta valzer alla vita. La dama esegue un mohawk e si porta in sinistro avanti esterno, mentre il cavaliere può eseguire una papera o, meglio, una ripresa avanti esterna, oppure l'appoggio del piede sinistro parallelo al destro rimanendo all'indietro. Durante la fase di lancio è consentito al cavaliere l'uso di un puntale. Mentre inizialmente i partners sono sulla medesima linea di percorrenza, il cavaliere, per agevolare il mohawk in sinistro avanti esterno della dama, si sposterà verso l'interno affinché la dama possa staccarsi senza interrompere la linea suddetta. Nella fase di caricamento la dama dovrà stare attenta nel non eseguire un mohawk che vada oltre il piede sinistro del partner, ed avere i fianchi paralleli e ben spinti in avanti in modo tale che il baricentro della dama sia sulla gamba portante. Nella fase di stacco la dama è già in posizione di chiusura avendo richiamato a se anche il braccio sinistro, consentendo in questo modo l'avvio della rotazione (mezzo giro) prevista dal salto. Il Cavaliere si preoccuperà di mantenere il busto in linea con il piede portante, quindi lascerà passare la dama sul mohawk; il braccio sinistro non dovrà salire oltre il proprio viso. A questo punto grazie a un non eccessivo gesto rotatorio faciliterà la spinta di rotazione della dama. L'arrivo del salto deve avvenire con un buon controllo della posizione su un filo destro indietro esterno, mentre il cavaliere può posizionarsi in sinistro avanti esterno o destro avanti interno, oppure usare l'appoggio di entrambi i piedi.



### 6.3.1 - TOELOOP

I due pattinatori si trovano su un filo destro indietro esterno. Il cavaliere è dietro la dama in tenuta kilian : la mano sinistra del cavaliere è in presa con la mano sinistra della dama, oppure in presa sul fianco sinistro della stessa; la mano destra del cavaliere è in presa sul fianco destro della dama; mentre la mano destra della stessa può essere in presa sul polso destro del cavaliere o distesa fuori. La dama porterà indietro la gamba libera sinistra, che prima aveva allungata davanti a se e il cavaliere cambierà l'appoggio del piede portante a terra per prepararsi allo stacco della dama in papera, o utilizzando il puntale del piede sinistro, oppure mediante l'appoggio di entrambi i piedi paralleli durante lo stacco. Mentre inizialmente i partners sono sulla medesima linea di percorrenza, il cavaliere, per agevolare lo stacco, si sposterà verso l'interno affinché la dama possa puntare con il pattino sinistro e staccarsi senza interrompere la linea suddetta. Il cavaliere userà entrambe le braccia per staccare in alto e in lungo la dama, cercando di tenere allineato il tronco con gli arti. La dama completando la spinta delle braccia sui polsi del cavaliere, eseguirà la rotazione richiesta dal salto, aiutata da un gesto rotatorio del braccio sinistro del cavaliere. Esso starà attento a non esagerare questo gesto per non spostare l'asse di rotazione della dama. In volo le braccia della dama saranno chiuse al petto (è possibile avere la donna che si aiuta tenendo il braccio destro piegato dietro la schiena, e il braccio sinistro piegato al petto). La dama dopo aver eseguito il lancio corretto della gamba destra, sulla tangente della traiettoria del piede portante, assumerà la corretta posizione d'avvitamento (destra dietro, sinistra avanti). L'arrivo del salto avverrà con un buon controllo della posizione su un filo destro indietro esterno, mentre il cavaliere può posizionarsi in sinistro avanti esterno o destro avanti interno, oppure usare l'appoggio di entrambi i piedi.



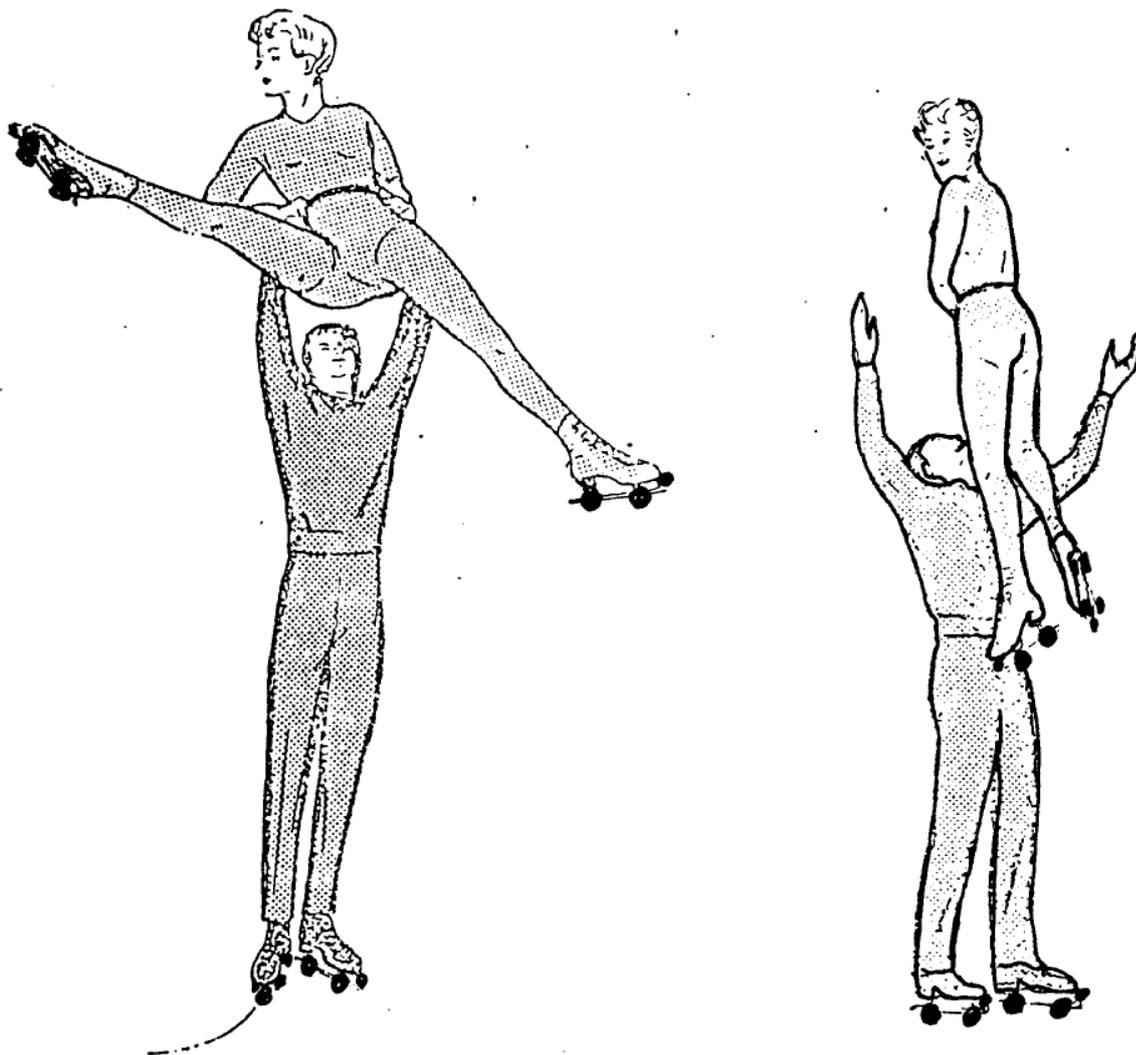
### 6.3.2 - SALCHOW

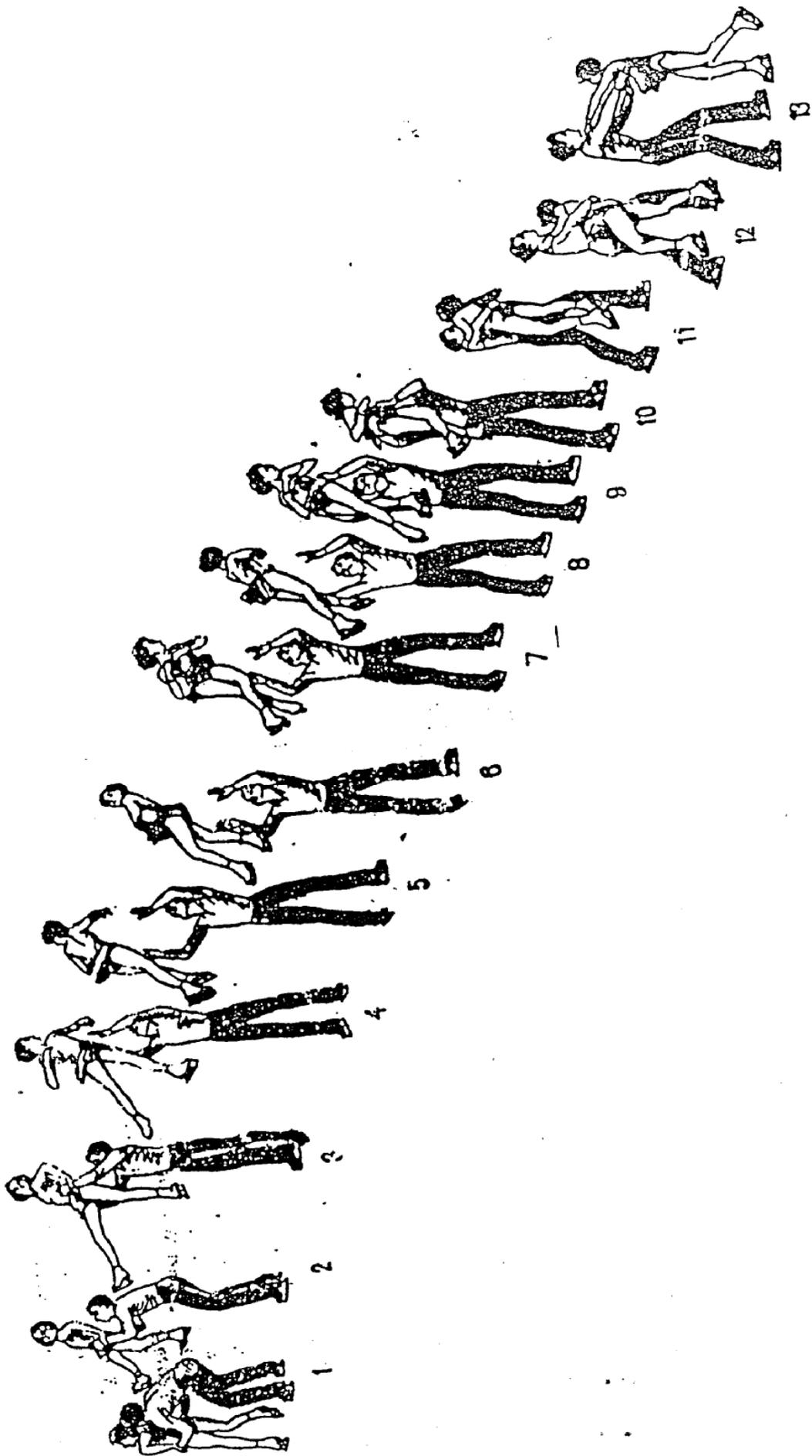
I due pattinatori sono su un filo sinistro indietro interno. Il cavaliere è dietro la dama in tenuta kilian : la mano sinistra del cavaliere è in presa con la mano sinistra della dama, oppure in presa sul fianco sinistro della stessa; la mano destra del cavaliere è in presa sul fianco destro della dama, mentre la mano destra della stessa può essere in presa sul polso destro del cavaliere o distesa fuori. Mentre la dama allunga la gamba destra dietro, il cavaliere cambia l'appoggio del piede portante, per prepararsi allo stacco della dama che viene effettuato davanti a se, mediante papera, o utilizzando il puntale del piede sinistro, oppure mediante l'appoggio di entrambi i piedi paralleli durante lo stacco. Mentre inizialmente i partners sono sulla medesima linea di percorrenza, il cavaliere, per agevolare lo stacco, si sposterà verso l'interno affinché la dama possa staccarsi senza interrompere la linea suddetta. Il cavaliere userà entrambe le braccia per staccare in alto e in lungo la dama, cercando di tenere allineato il tronco con gli arti. La dama completando la spinta delle braccia sui polsi del cavaliere, eseguirà la rotazione richiesta dal salto, aiutata da un gesto rotatorio del braccio sinistro del cavaliere. Esso starà attento a non esagerare questo gesto per non spostare l'asse di rotazione della dama. In volo le braccia della dama saranno chiuse al petto (è possibile avere la donna che si aiuta tenendo il braccio destro piegato dietro la schiena, e il braccio sinistro piegato al petto). La dama dopo aver eseguito il lancio corretto della gamba destra, sulla tangente della traiettoria del piede portante, assumerà la corretta posizione d'avvitamento (destra dietro, sinistra avanti). L'arrivo del salto deve avvenire con un buon controllo della posizione su un filo destro indietro esterno, mentre il cavaliere può posizionarsi in sinistro avanti esterno o destro avanti interno, oppure usare l'appoggio di entrambi i piedi.



### 6.3.3 - TWIST LUTZ

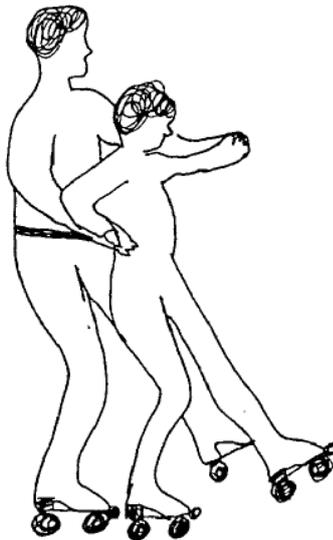
I due pattinatori sono in posizione tandem. si muovono nella stessa direzione all'indietro sul filo sinistro indietro esterno. Il cavaliere si trova dietro la dama, lei tiene le mani sui polsi di lui, mentre egli la prende per la vita o per i fianchi. mentre la dama esegue il passaggio della gamba libera destra dall'avanti all'indietro per eseguire la puntata con il piede destro, il cavaliere facendo la stessa cosa cambierà il piede d'appoggio per prepararsi allo stacco della dama in papera, o utilizzando il puntale del piede sinistro, oppure mediante l'appoggio di entrambi i piedi paralleli durante lo stacco. Una volta eseguita la puntata, la dama, spingendo su entrambe le gambe, svilupperà una divaricata che potrà essere sagittale o frontale. Alla massima divaricazione della dama il maschio avrà raggiunto la completa distensione delle braccia verso l'alto. Durante questa distensione il busto rimane allineato con gli arti. In questa fase la dama, completando la spinta delle braccia sui polsi del cavaliere, eseguirà la rotazione richiesta dal salto, aiutata da un gesto rotatorio del partner. In aria le braccia della dama saranno chiuse al petto (è possibile avere la donna che si aiuta tenendo il braccio destro piegato dietro la schiena, e il braccio sinistro piegato al petto). La gamba destra sarà dietro la sinistra ed entrambe saranno distese. L'arrivo sarà obbligatoriamente in tenuta opposta alla vita, la dama su un filo destro indietro esterno e il cavaliere in destro avanti interno o sinistro avanti esterno. Qualora nel TRIPLO LUTZ (soltanto nel triplo) la tenuta in arrivo non è opposta, ma con il cavaliere laterale alla dama o con entrambi i pattinatori all'indietro, il lanciato verrà valutato ma con un coefficiente di difficoltà inferiore (vedi tabella indicativa dei lanciati).





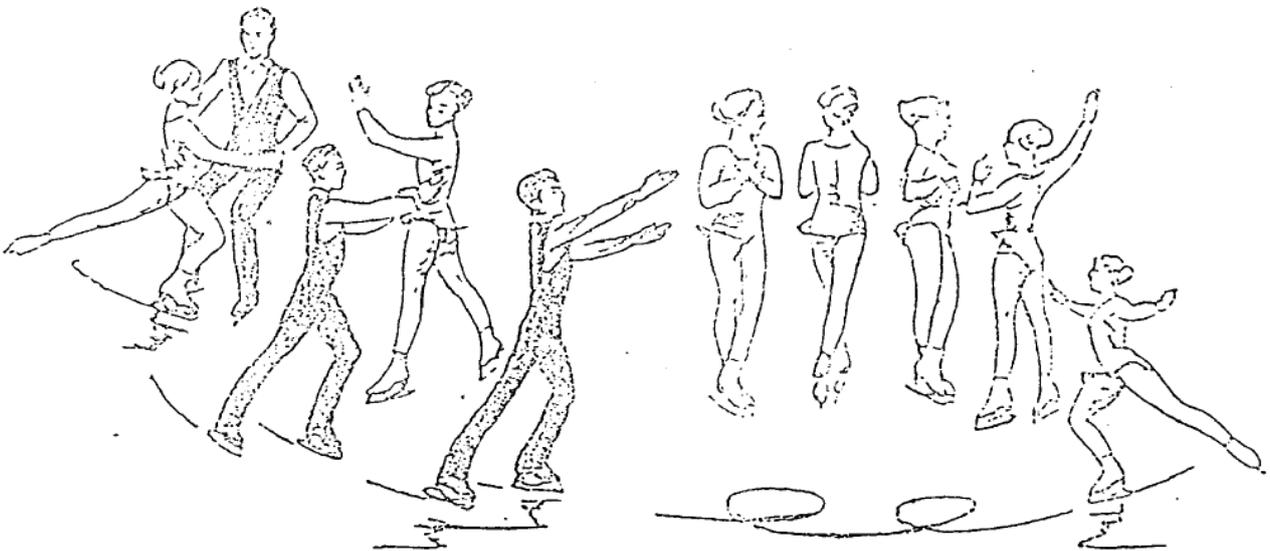
#### 6.3.4 - RITTBERGER

I due pattinatori si trovano su un filo destro indietro esterno. Il cavaliere è dietro la dama in tenuta kilian: la mano sinistra del cavaliere è in presa con la mano sinistra della dama, oppure in presa sul fianco sinistro della stessa; la mano destra del cavaliere è in presa sul fianco destro della dama, mentre la mano destra della stessa può essere in presa sul polso destro del cavaliere o distesa fuori. La dama staccherà il salto avvicinando a se la gamba sinistra, che prima aveva allungata davanti a se e il cavaliere cambierà l'appoggio del piede portante a terra per prepararsi allo stacco della dama in papera, o utilizzando il puntale del piede sinistro, oppure mediante l'appoggio di entrambi i piedi paralleli durante la fase di stacco. Mentre inizialmente i partners sono sulla medesima linea di percorrenza, il cavaliere, per agevolare lo stacco, si sposterà verso l'interno affinché la dama possa staccarsi senza interrompere la linea suddetta. Il cavaliere userà entrambe le braccia per staccare in alto e in lungo la dama, cercando di tenere allineato il tronco con gli arti. La dama completando la spinta delle braccia sui polsi del cavaliere, eseguirà le rotazioni richieste dal salto, aiutata da un gesto rotatorio del braccio sinistro del cavaliere. Esso starà attento a non esagerare questo gesto per non spostare l'asse di rotazione della dama. In volo le braccia della dama saranno chiuse al petto (è possibile avere la donna che si aiuta tenendo il braccio destro piegato dietro la schiena, e il braccio sinistro piegato al petto). La dama dopo aver eseguito il lancio corretto della gamba destra, sulla tangente della traiettoria del piede portante, assumerà la corretta posizione d'avvitamento (destra dietro, sinistra avanti). L'arrivo del salto deve avvenire con un buon controllo della posizione su un filo destro indietro esterno, mentre il cavaliere può posizionarsi in sinistro avanti esterno o destro avanti interno, oppure usare l'appoggio di entrambi i piedi.



### 6.3.5 - AXEL

I pattinatori si trovano sul filo destro indietro esterno con una tenuta valzer alla vita. La dama esegue un mohawk e si porta in sinistro avanti esterno, mentre il cavaliere può eseguire una papera o, meglio, una ripresa avanti esterna, oppure l'appoggio del piede sinistro parallelo al destro rimanendo all'indietro. Durante la fase di lancio è consentito al cavaliere l'uso di un puntale. Mentre inizialmente i partners sono sulla medesima linea di percorrenza, il cavaliere, per agevolare il mohawk in sinistro avanti esterno della dama, si sposterà verso l'interno affinché la dama possa staccarsi senza interrompere la linea suddetta. Nella fase di caricamento la dama dovrà stare attenta nel non eseguire un mohawk che vada oltre il piede sinistro del partner, ed avere i fianchi paralleli e ben spinti in avanti in modo tale che il baricentro della dama sia sulla gamba portante. Nella fase di stacco la dama è già in posizione di chiusura avendo richiamato a se anche il braccio sinistro, consentendo in questo modo l'avvio della rotazione (un giro e mezzo) prevista dal salto. Il Cavaliere si preoccuperà di mantenere il busto in linea con il piede portante, quindi lascerà passare la dama sul mohawk; il braccio sinistro non dovrà salire oltre il proprio viso. A questo punto grazie a un non eccessivo gesto rotatorio faciliterà la spinta di rotazione della dama. L'arrivo del salto deve avvenire con un buon controllo della posizione su un filo destro indietro esterno, mentre il cavaliere può posizionarsi in sinistro avanti esterno o destro avanti interno, oppure usare l'appoggio di entrambi i piedi.



La descrizione di tutti questi salti sono stati descritti con rotazione antioraria, è comunque possibile eseguirli anche con rotazione oraria rispettando i fili e posizioni, invertendo i piedi e le tenute di esecuzione.

## 7 - TROTTOLE D'INSIEME

Per trottola d'insieme si intende una trottola eseguita dai due partners in presa che ruotano intorno ad uno stesso asse, su una stessa circonferenza o su due concentriche.

Possono essere :

- VERTICALI
- CIRCASSO
- AD ANGELO O ORIZZONTALI
- SOLLEVATE

Una trottola è verticale quando l'asse longitudinale del corpo di entrambi i partners è parallelo all'asse di rotazione, la gamba portante è in distensione e il busto è in posizione eretta.

Una trottola è circasso quando la gamba portante, di uno o entrambi i partners, è piegata in modo che il bacino sia alla stessa altezza del ginocchio o più in basso.

Una trottola è ad angelo quando entrambi i partners hanno il busto in linea con la gamba libera e parallelo al suolo.

Una trottola è sollevata quando il cavaliere esegue una delle trottole codificate del singolo tenendo la dama sollevata da terra.

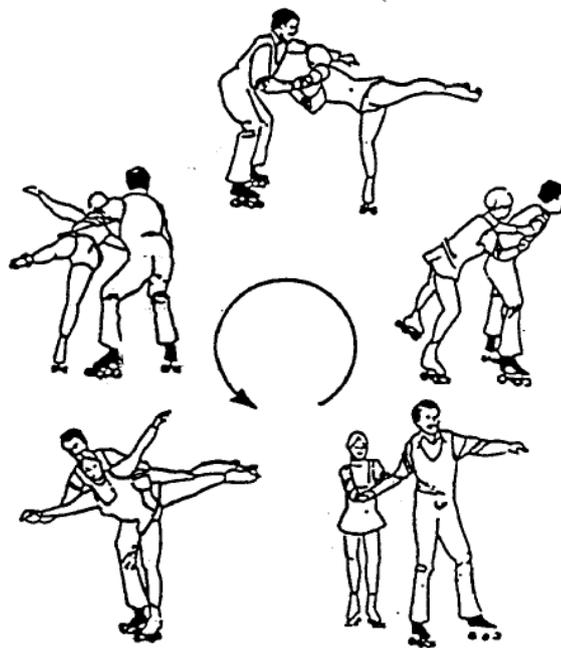
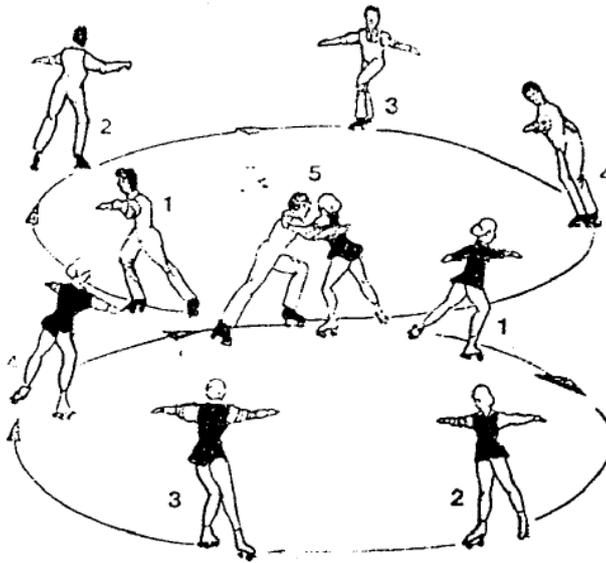
La trottola d'insieme è composta da quattro fasi :

- 1) PREPARAZIONE
- 2) CENTRATURA
- 3) ROTAZIONE
- 4) USCITA

### PREPARAZIONE

Si compone di tutti quei passi che precedono la trottola vera e propria. Vi sono molte tecniche per iniziare la trottola, la più comune è quella in cui i partners, partono insieme, da uno stesso punto allontanandosi uno dall'altra utilizzando passi incrociati avanti o indietro, o passaggi. I partners vanno a percorrere una circonferenza, a distanza attorno ad un centro comune, e la restringono sempre più fino a incontrarsi al centro. Un momento prima dell'incontro entrambi passano su sinistro avanti esterno o interno e si prendono nella tenuta prescritta dalla trottola, accentuando la pressione su tale filo. Un altro metodo consiste nel trainare la dama in trottola o un'entrata saltata.

Nell'esecuzione della preparazione utilizzando l'allontanamento da uno stesso punto, in moltissime trottole il cavaliere deve assumere una posizione di angelo esterna indietro. Per farlo egli al momento della presa, cambia la gamba portante, passando da un sinistro avanti esterno a un breve destro avanti interno seguito da un tre destro avanti interno che porta lo porta in trottola esterna indietro.



## CENTRATURA

I partners tramite un progressivo aumento della pressione del filo del piede portante, e tramite l'effettuazione della presa prevista, creano i punti d'arresto delle proprie velocità orizzontali e la trasformazione delle stesse in velocità angolare, tramite una inversione del senso di marcia o di un aumento della pressione del filo già premuto.

## ROTAZIONE

Si intende la fase, in cui la coppia, nella presa prevista e assumendo la posizione richiesta esegue le rotazioni. Sono previste minimo 3(tre) rotazioni per le trottelle d'insieme singole e 2(due), per ogni posizione, per quelle combinate. Il conteggio delle rotazioni inizia da quando la coppia assume la posizione prescritta. I partners, a seconda del tipo di trottola, percorreranno, durante le rotazioni, la stessa circonferenza o due circonferenze concentriche.

## USCITA

Consiste nell'arrestare le rotazioni diminuendo la velocità angolare tramite le posizioni specifiche della trottola eseguita. L'uscita può avvenire in diversi modi, a seconda della trottola, e della coreografia dell'esercizio. Deve essere comunque fluida, pertanto va eseguita quando la velocità angolare non è ancora completamente nulla. Nelle trottole in cui uno o entrambi i partners si trovano in abbassata, perché la trottola sia considerata valida occorre sollevarsi da tale posizione, per uscire, su una sola gamba.

E' definita COMBINAZIONE DI TROTTOLE l'esecuzione in successione di due o più trottole d'insieme, tramite cambio filo, cambio piede, salto o cambio di posizione di uno o entrambi i partners. L'uso di combinazioni aumenta il valore tecnico della difficoltà della trottola che verrà quindi maggiormente premiata. Nelle combinazioni con cambio di piede da parte di uno o entrambi i partners, è consentito rimanere con entrambi i piedi a terra per il cambio al massimo 1(una) rotazione; questa parte non deve essere conteggiata ai fini della valutazione delle rotazioni.

Normalmente l'uso del puntale in entrata, rotazione, cambio, salto e uscita è proibito, è comunque consentito nelle trottole saltate ad angelo sia nella fase di stacco che di arrivo.

### 7.1 - ELEMENTI DI GIUDIZIO DELLE TROTTOLE D'INSIEME

- 1) Rispetto e mantenimento costante del filo prescritto e dell'asse di rotazione.
- 2) Mantenimento della centratura.
- 3) Esecuzione del numero minimo dei giri richiesti.
- 4) Buona velocità orizzontale durante la preparazione e angolare durante la rotazione.
- 5) Rispetto delle posizioni tecniche specifiche durante tutte le fasi.
- 6) Uscita eseguita in modo fluido nel rispetto delle regole tecniche.

Sono da considerarsi non eseguite le trottole d'insieme:

- con caduta in ingresso, durante le rotazioni o in uscita da parte di uno o entrambi i partners;
- con l'utilizzo del puntale in entrate rotazioni, cambi, salti e uscite, con l'eccezione per quelle saltate ad angelo;
- nelle quali, durante la rotazione, a causa di sbandamenti o perdite d'equilibrio, uno o entrambi i partners appoggiano il piede libero a terra;
- interrotte, in cui il filo di esecuzione non viene mantenuto da parte di uno o entrambi i partners;
- carenti nel numero minimo dei giri richiesti;
- abbassate, con il bacino a una altezza superiore del ginocchio della gamba portante;
- con cambio piede eseguito con una sosta su due piedi superiore a 1(uno) giro consentito;
- con mancanza totale della posizione richiesta.

Sono da considerarsi valide, ma gravemente difettose, le trottole:

- con evidenti perdite d'equilibrio durante le varie fasi di esecuzione
- con una centratura molto instabile (Camminate);
- con posizioni molto scorrette.

Sono da considerarsi valide, ma difettose, le trottolo:

- saltate o cambio piede verticali o abbassate con ritardata presa del filo;
- con una centratura leggermente instabile;
- con posizioni leggermente scorrette;
- con una posizione sufficiente ma incontrollata e instabile durante le rotazioni;
- nelle quali un partner, generalmente la dama, durante le rotazioni si appoggia all'altro non mantenendo la tensione necessaria per il mantenimento della presa e posizione corretta.
- con scarsa velocità angolare.

Sono da considerarsi valide, ma leggermente difettose, le trottolo d'insieme:

- con leggere perdite di equilibrio in uscita;
- con poca velocità d'uscita;
- con una posizione sufficiente ma leggermente incontrollata e instabile durante le rotazioni;

Una combinazione di trottolo d'insieme, contenente un elemento da non considerare valido, va valutata limitatamente alla parte correttamente e completamente eseguita.

In generale, nel valutare una trottolo eseguita non perfettamente, la penalizzazione da applicare deve essere proporzionale alla gravità dell'errore commesso.

## 7.2 - TABELLA INDICATIVA DELLE TROTTOLE D'INSIEME

| DENOMINAZIONE                                  | COEFF. |
|--|--------|
| <b>CLASSE A</b>                                |        |
| Trottolo verticale mano in mano                | 1,7    |
| Trottolo d'incontro                            | 2,5    |
| Trottolo ad angolo mano in mano                | 3,3    |
| Trottolo cirasso opposta                       | 3,3    |
| Trottolo cirasso parallela                     | 4,2    |
| <b>CLASSE B</b>                                |        |
| Trottolo ad angolo esterna indietro            | 5,0    |
| Trottolo ad angolo esterna indietro affiancata | 5,0    |
| Trottolo ad angolo faccia a faccia             | 5,0    |
| Trottolo ad angolo rovesciata                  | 5,8    |
| Trottolo ad angolo con sorpasso                | 6,7    |
| <b>CLASSE C</b>                                |        |
| Trottolo impossibile                           | 8,0    |
| Trottolo impossibile twist                     | 8,3    |
| Trottolo bella addormentata                    | 8,8    |
| Trottolo bella addormentata twist              | 9,2    |

L'esecuzione di trottolo d'insieme di nuova creazione, purché rientrino nei canoni stilistici e tecnici del pattinaggio, è accettata e valutata.

In genere per ottenere la convalida ufficiale per l'inserimento di una nuova difficoltà nei regolamenti, occorrerà presentare domanda con allegata scheda tecnica e figure dimostrative al Settore Tecnico, il quale la vaglierà e assumerà le decisioni del caso.

## 7.3 - DESCRIZIONE DELLE TROTTOLE FONDAMENTALI

### 7.3.1 - TROTTOLA VERTICALE MANO IN MANO (HAND IN HAND UPRIGHT SPIN)

#### ESTERNA AVANTI :

Entrambi i pattinatori eseguono dei passi incrociati indietro descrivendo una curva in senso orario e mantenendo, dopo l'ultimo incrocio, un bilanciato destro indietro interno. Successivamente eseguendo un choctaw, i partners, si portano in sinistro avanti esterno. Accentuando la pressione su tale filo, tramite il piegamento dell'arto portante sinistro, i partners si avvicinano fino a prendersi, completando la centratura e iniziano la rotazione con la tenuta mano in mano, sinistra del cavaliere con sinistra della dama. La posizione durante la rotazione è verticale con la gamba portante distesa, la gamba libera è tesa indietro, laterale o avanti, con la punta del piede libero tirata. Il braccio sinistro in presa è disteso, così pure il destro in fuori, lateralmente. L'uscita è libera, generalmente il cavaliere richiamerà vicino a se la dama ponendosi su due piedi e assumendo una posizione manq in mano o kilian in sinistro avanti esterno.



## ESTERNA INDIETRO:

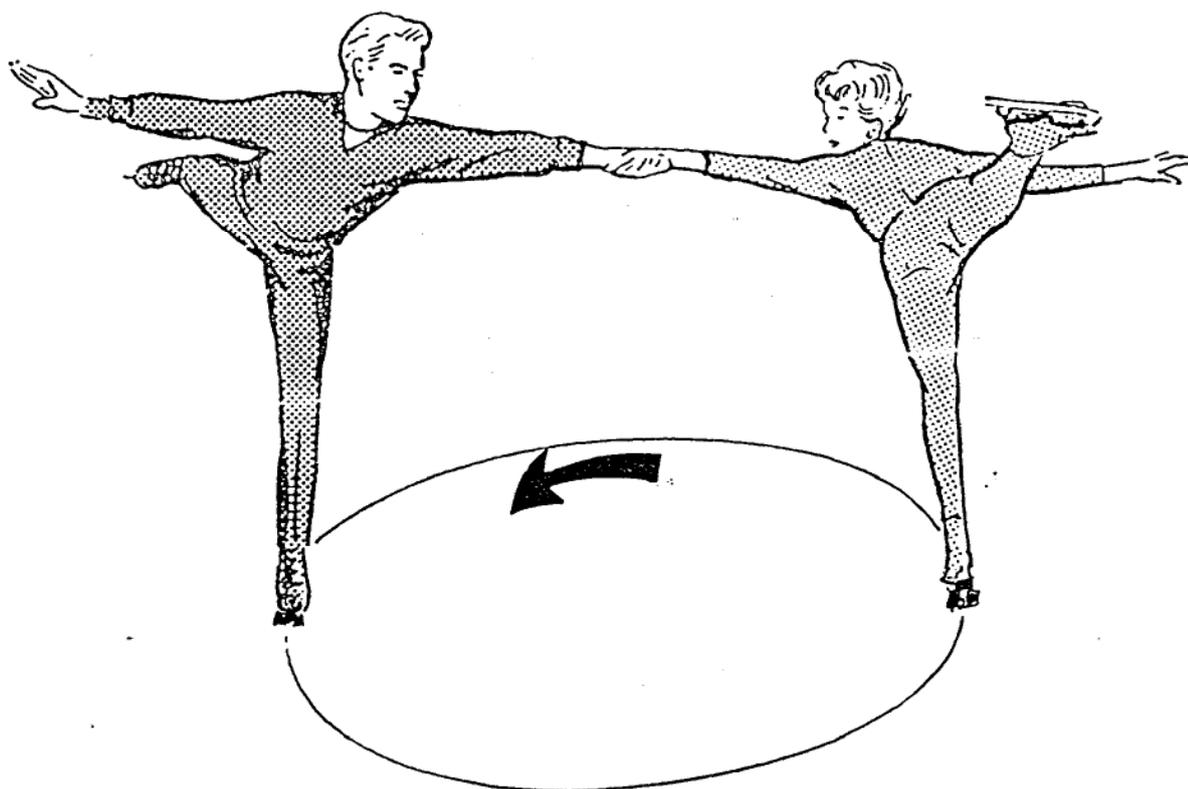
Entrambi i pattinatori eseguono dei passi incrociati indietro descrivendo una curva in senso orario e mantenendo, dopo l'ultimo incrocio, un bilanciato destro indietro interno. Successivamente eseguono un choctaw portandosi in sinistro avanti esterno, e un passo spinta portandosi in destro avanti interno. Accentuando la pressione su tale filo, tramite il piegamento dell'arto portante destro, i partners si avvicinano fino a prendersi con la tenuta mano in mano, sinistra del cavaliere con sinistra della dama, e completando la centratura e eseguendo un tre avanti interno iniziano la rotazione sul filo indietro esterno. La posizione durante la rotazione è verticale con la gamba portante distesa, la gamba libera è tesa indietro, laterale o davanti, con la punta del piede libero tirata. Il braccio sinistro in presa è disteso, così pure il destro in fuori, lateralmente. L'uscita è libera, generalmente il cavaliere richiamerà vicino a se la dama ponendosi su due piedi e assumendo una posizione mano in mano o kilian in sinistro avanti esterno.



### 7.3.2 - TROTTOLA ANGELO MANO IN MANO (HAND IN HAND CAMEL SPIN)

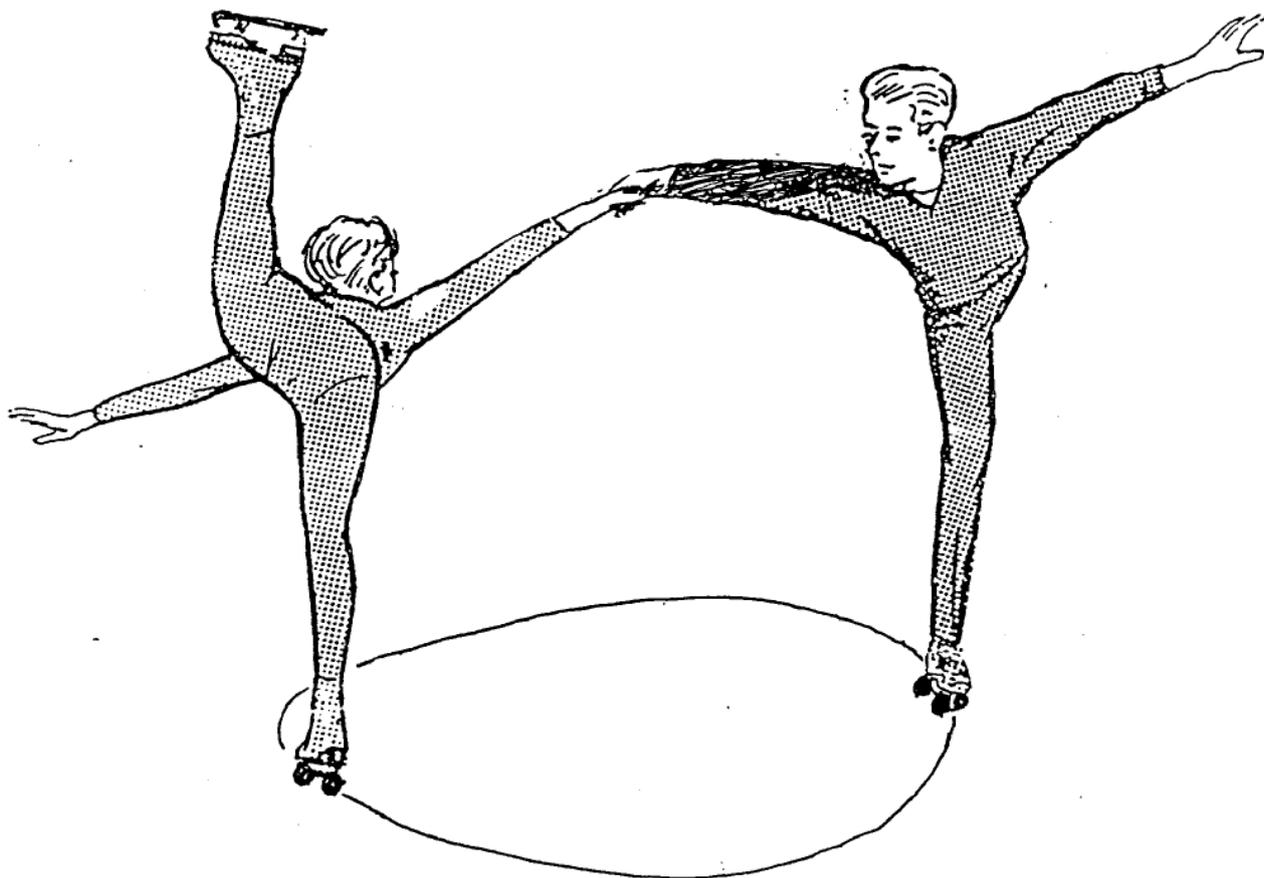
#### ESTERNA AVANTI :

Entrambi i pattinatori eseguono dei passi incrociati indietro descrivendo una curva in senso orario e mantenendo, dopo l'ultimo incrocio, un bilanciato destro.. indietro interno. Successivamente eseguono un choctaw portandosi in sinistro avanti esterno con il busto in avanti. Accentuando la pressione su tale filo, tramite il piegamento dell'arto portante sinistro, i partners si avvicinano fino a prendersi, completando la centratura e iniziando la rotazione con la tenuta mano in mano, sinistra del cavaliere con sinistra della dama. La posizione durante la rotazione è ad angelo con la gamba portante distesa, la gamba libera è tesa indietro in linea con il busto, parallela al suolo e con la punta del piede libero tirata. Il braccio sinistro in presa è disteso, così pure il destro in fuori, lateralmente. Dopo aver verticalizzato la trottola l'uscita sarà quella utilizzata per la trottola verticale mano in mano.



## ESTERNA INDIETRO:

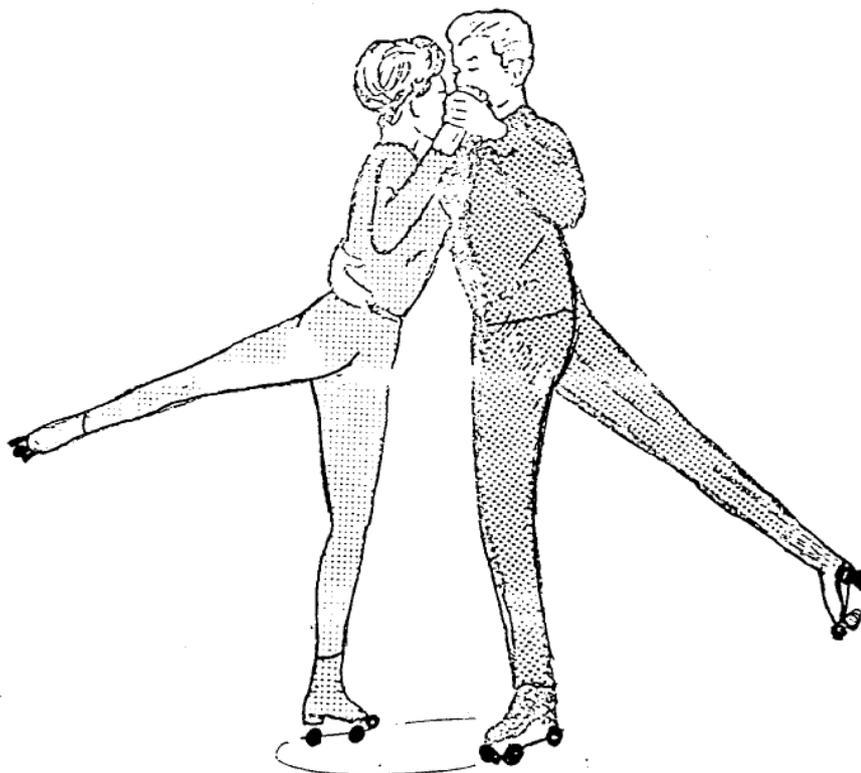
Entrambi i pattinatori eseguono dei passi incrociati indietro descrivendo una curva in senso orario e mantenendo, dopo l'ultimo incrocio, un bilanciato destro indietro interno. Successivamente eseguono un choctaw portandosi in sinistro avanti esterno con il busto in avanti, e un passo spinta portandosi in destro avanti interno. Accentuando la pressione su tale filo, tramite il piegamento dell'arto portante destro, i partners si avvicinano fino a prendersi, completando la centratura e eseguendo un tre avanti interno iniziano la rotazione sul filo indietro esterno con la tenuta mano in mano, sinistra del cavaliere con sinistra della dama. La posizione durante la rotazione è ad angelo con la gamba portante distesa, la gamba libera è tesa indietro in linea con il busto, parallela al suolo e con la punta del piede libero tirata. Il braccio sinistro in presa è disteso, così pure il destro in fuori, lateralmente. Dopo aver verticalizzato la trottola l'uscita sarà quella utilizzata per la trottola verticale mano in mano.



7.3.3 - TROTTOLA D'INCONTRO  
(FACE TO FACE INNER or OUTER BACK UPRIGHT SPIN)

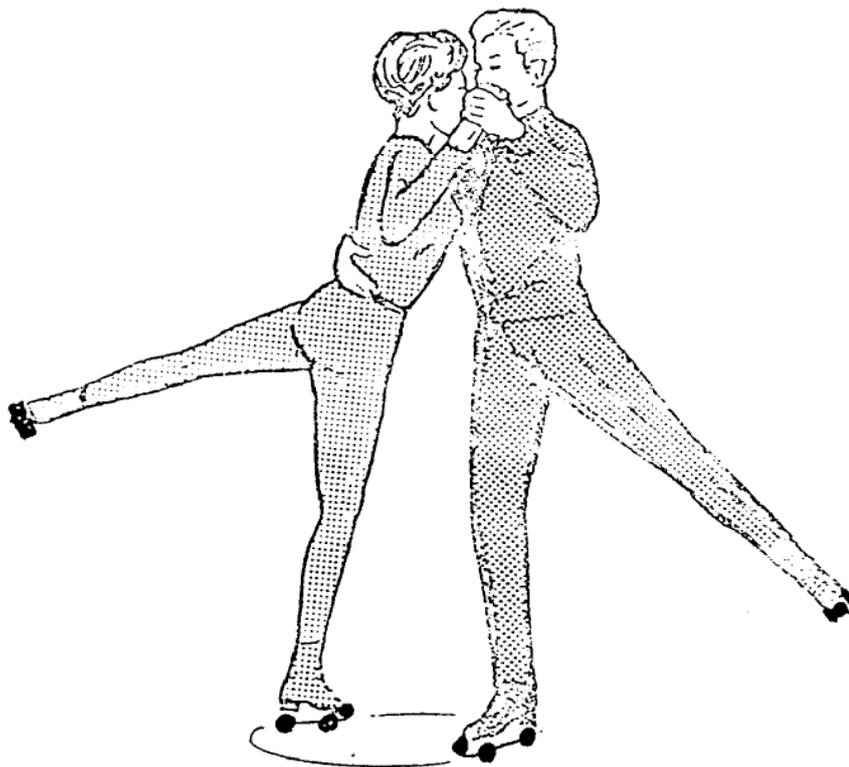
INTERNA INDIETRO :

Entrambi i pattinatori eseguono dei passi incrociati indietro descrivendo una curva in senso orario e mantenendo, dopo l'ultimo incrocio, un bilanciato destro-indietro interno. Successivamente eseguono un choctaw portandosi in sinistro avanti esterno. Accentuando la pressione su tale filo, tramite il piegamento dell'arto portante destro, i partners si avvicinano fino a prendersi in posizione valzer alla vita, e completando la centratura eseguono un tre avanti esterno iniziando la rotazione sul filo indietro interno. La posizione durante la rotazione è verticale con la gamba portante distesa, la gamba libera è tesa indietro, laterale o davanti, con la punta del piede libero tirata. Il braccio sinistro del cavaliere in presa è sostenuto con forte tenuta, così pure il sinistro della dama in presa sulla spalla del cavaliere. È molto importante che il busto di entrambi, fin dalla presa, sia molto in tensione e allontanato dall'asse di rotazione, in modo da favorire l'acquisto di velocità angolare al momento della trasformazione della stessa. L'uscita è libera, generalmente il cavaliere richiamerà vicino a sé la dama ponendosi su due piedi e assumendo una posizione mano in mano o kilian in sinistro avanti esterno.



## ESTERNA INDIETRO :

Entrambi i pattinatori eseguono dei passi incrociati indietro descrivendo una curva in senso orario e mantenendo, dopo l'ultimo incrocio, un bilanciato destro indietro interno. Successivamente eseguono un choctaw portandosi in sinistro avanti esterno, e un passo spinta portandosi in destro avanti-interno. Accentuando la pressione su tale filo, tramite il piegamento dell'arto portante destro, i partners si avvicinano fino a prendersi in posizione valzer alla vita, e completando la centratura eseguono un tre avanti interno iniziando la rotazione sul filo indietro esterno. La posizione durante la rotazione è verticale con la gamba portante distesa, la gamba libera è tesa indietro, laterale o davanti, con la punta del piede libero tirata. Il braccio sinistro del cavaliere in presa è sostenuto con forte tenuta, così pure sinistro della dama in presa sulla spalla del cavaliere. È molto importante che il busto di entrambi, fin dalla presa, sia molto in tensione e allontanato dall'asse di rotazione, in modo da favorire l'acquisto di velocità angolare al momento della trasformazione della stessa. L'uscita è libera, generalmente il cavaliere richiamerà vicino a sé la dama ponendosi su due piedi e assumendo una posizione mano in mano o kilian in sinistro avanti esterno. "



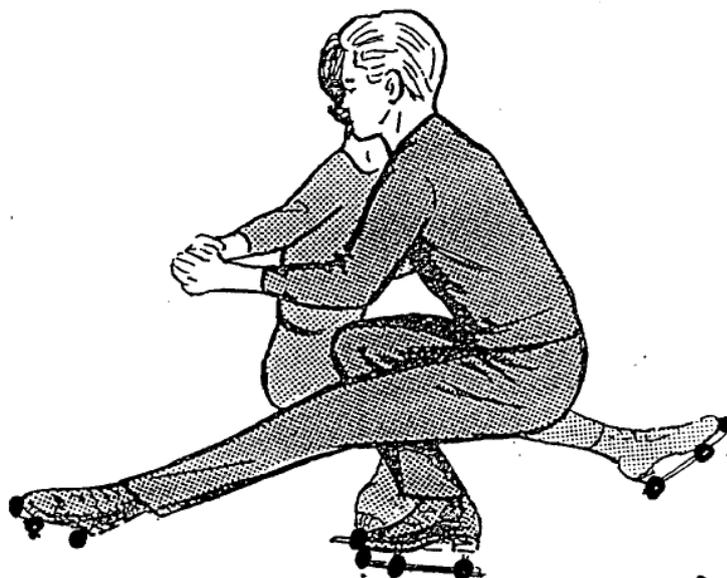
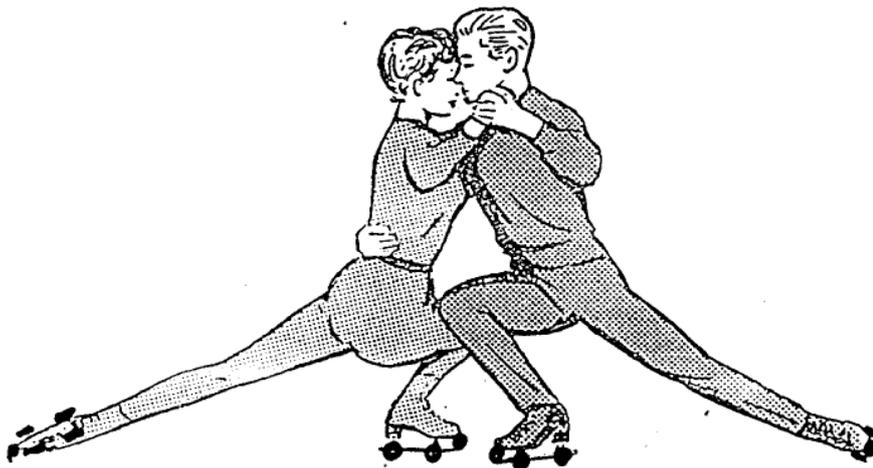
7.3.4 - TROTTOLA CIRCASSO OPPOSTA  
(FACE TO FACE INNER or OUTER BACK SIT SPIN)

INTERNA INDIETRO:

Entrambi i pattinatori eseguono dei passi incrociati indietro descrivendo una curva in senso orario e mantenendo, dopo l'ultimo incrocio, un bilanciato destro indietro interno. Successivamente eseguono un choctaw portandosi in sinistro avanti esterno. Accentuando la pressione su tale filo, tramite il piegamento dell'arto portante destro, i partners si avvicinano fino a prendersi in posizione valzer alla vita, e completando la centratura eseguono un tre avanti esterno iniziando la rotazione sul filo indietro interno portandosi in una posizione di abbassata. La posizione durante la rotazione è abbassata con la gamba portante piegata (fianchi al livello del ginocchio del piede portante o più in basso), la gamba libera è tesa indietro o davanti, con la punta del piede libero tirata. Il braccio sinistro del cavaliere in presa è sostenuto con forte tenuta, così pure sinistro della dama in presa sulla spalla del cavaliere. È molto importante che il busto di entrambi, fin dalla presa, sia molto in tensione e allontanato dall'asse di rotazione, in modo da favorire l'acquisto di velocità angolare al momento della trasformazione della stessa. Dopo aver verticalizzato obbligatoriamente la trottola tramite distensione del piede portante, l'uscita dalla stessa è libera, generalmente il cavaliere richiamerà vicino a sé la dama ponendosi su due piedi e assumendo una posizione mano in mano o kilian in sinistro avanti esterno.

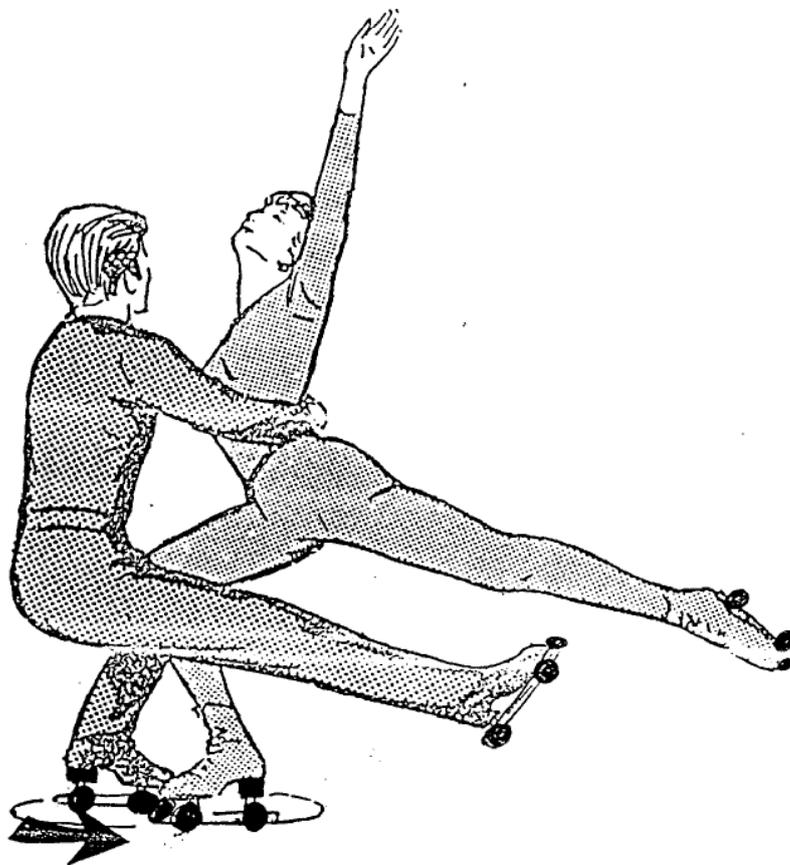
## ESTERNA INDIETRO :

Entrambi i pattinatori eseguono dei passi incrociati indietro descrivendo una curva in senso orario e mantenendo, dopo l'ultimo incrocio, un bilanciato destro indietro interno. Successivamente eseguono un choctaw portandosi in sinistro avanti esterno, e un passo spinta portandosi in destro avanti interno. Accentuando la pressione su tale filo, tramite il piegamento dell'arto portante destro, i partners si avvicinano fino a prendersi in posizione valzer alla vita, e completando la centratura eseguono un tre avanti interno iniziando la rotazione sul filo indietro esterno portandosi in una posizione di abbassata. La posizione durante la rotazione è abbassata con la gamba portante piegata (fianchi al livello del ginocchio del piede portante o più in basso), la gamba libera è tesa indietro o davanti, con la punta del piede libero tirata. Il braccio sinistro del cavaliere in presa è sostenuto con forte tenuta, così pure sinistro della dama in presa sulla spalla del cavaliere. E' molto importante che il busto di entrambi, fin dalla presa, sia molto in tensione e allontanato dall'asse di rotazione, in modo da favorire l'acquisto di velocità angolare al momento della trasformazione della stessa. Dopo aver verticalizzato obbligatoriamente la trottola riportandosi in posizione verticale tramite distensione del piede portante, l'uscita dalla stessa è libera, generalmente il cavaliere richiamerà vicino a se la dama ponendosi su due piedi e assumendo una posizione mano in mano o kilian in sinistro avanti esterno.



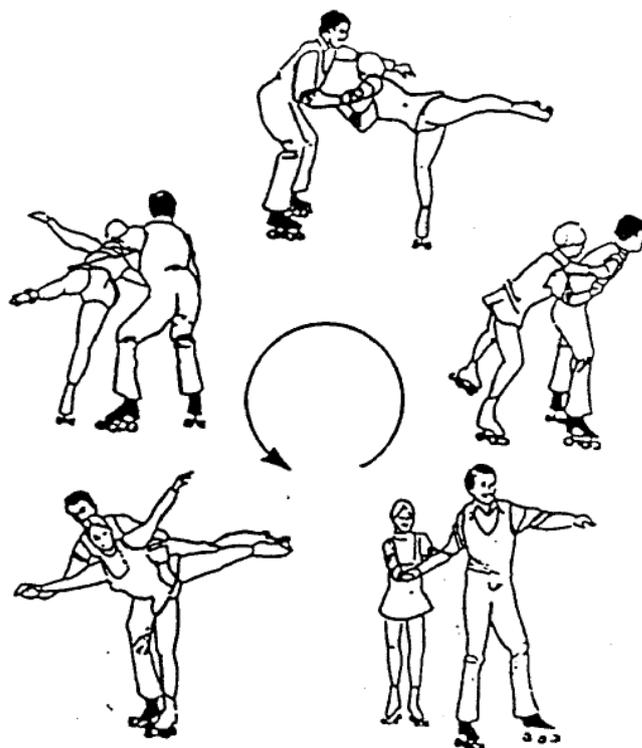
### 7.3.5 - TROTTOLA CIRPASSO PARALLELA (HAZEL SPIN)

Entrambi i pattinatori eseguono dei passi incrociati indietro descrivendo una curva in senso orario e mantenendo, dopo l'ultimo incrocio, un bilanciato destro indietro interno. Successivamente la dama effettua un choctaw portandosi in sinistro avanti esterno, mentre il cavaliere rimane in destro indietro interno. Contemporaneamente al cavaliere che esegue un choctaw portandosi in sinistro avanti esterno, la dama esegue un passo spinta portandosi in destro avanti interno. Accentuando la pressione su tali fili, tramite il piegamento dell'arto portante destro della dama e sinistro del cavaliere, i partners si avvicinano fino a prendersi in posizione opposta alla vita, e completando la centratura la dama esegue un tre avanti interno e il cavaliere un tre avanti esterno con lancio della gamba libera nel senso della rotazione della trottola iniziando la rotazione, la dama sul filo destro indietro esterno e il cavaliere sul filo sinistro indietro interno. La coppia raggiunge una posizione di abbassata. Il cavaliere piegato in posizione di abbassata ha la gamba libera tesa in avanti, parallela a quella della dama che è tesa e tirata indietro. Anche la dama si trova in abbassata; il cavaliere cinge la dama ai fianchi mantenendo una tenuta stabile con il busto di entrambi eretto. E' molto importante che il busto di entrambi, fin dalla presa, sia molto in tensione e allontanato dall'asse di rotazione, in modo da favorire l'acquisto di velocità angolare al momento della trasformazione della stessa. Dopo aver verticalizzato obbligatoriamente la trottola riportandosi in posizione verticale tramite distensione del piede portante, l'uscita dalla stessa è libera, generalmente il cavaliere richiamerà vicino a se la dama ponendosi su due piedi e assumendo una posizione mano in mano o kilian in sinistro avanti esterno.



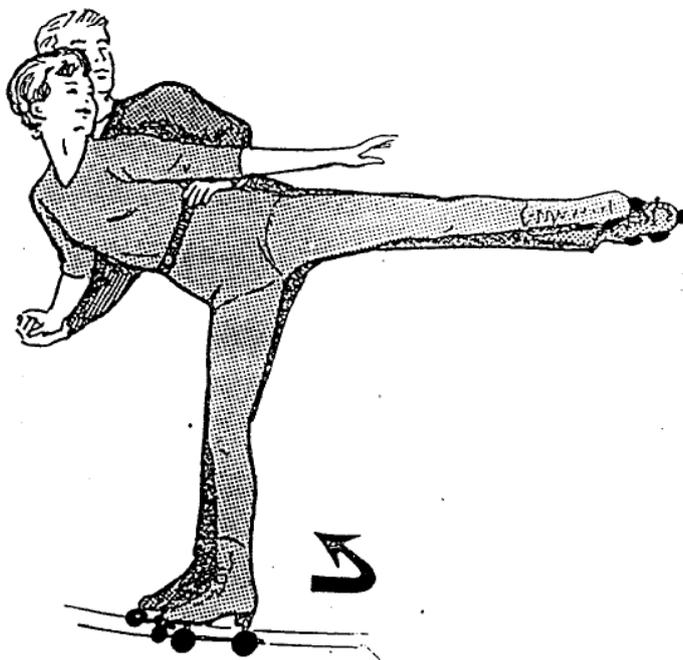
7.3.6 - TROTTOLA ANGELO ESTERNA INDIETRO  
(PULL AROUND CAMEL SPIN)

TROTTOLA CON PREPARAZIONE IN POSIZIONE KILIAN A BRACCIA INCROCIATE:  
I pattinatori si trovano in posizione kilian a braccia incrociate, le mani si tengono destra con destra e sinistra con sinistra, generalmente con la presa delle mani destré sotto le sinistre. Entrambi i pattinatori disegnano un semicerchio stando in sinistro avanti interno, per poi passare, tramite un passo spinta, ad un destro avanti interno. A questo punto il cavaliere si arresta usando il puntale sinistro piegandosi in avanti sulla gamba destra, e fa eseguire alla dama uno stretto semicerchio davanti a se. La dama, che è piegata in avanti sulla gamba destra, esegue un tre alla sinistra del cavaliere, assumendo la posizione angelo sul filo destro indietro esterno, contemporaneamente l'uomo, staccando la mano sinistra da quella della dama esegue un tre avanti interno e avvicina la dama a se tenendola al fianco sinistro. A questo punto la coppia inizia le rotazioni su due circonferenze concentriche. E' molto importante che la dama tenga una forte posizione di angelo e il cavaliere tiri forte il fianco sinistro della stessa per aumentare la velocità angolare della trottola. I fianchi e le gambe devono essere vicini e paralleli. per favorire una maggiore fluidità di rotazione, i fianchi della dama devono essere leggermente in anticipo rispetto a quelli del partner verso il senso di rotazione. Durante la rotazione, i corpi devono rimanere sullo stesso asse con il braccio destro all'altezza della spalla con le teste rivolte verso la stessa direzione. L'uscita da tale trottola è libera, generalmente la coppia si riporta in posizione verticale ed esce con una posizione kilian o mano in mano.



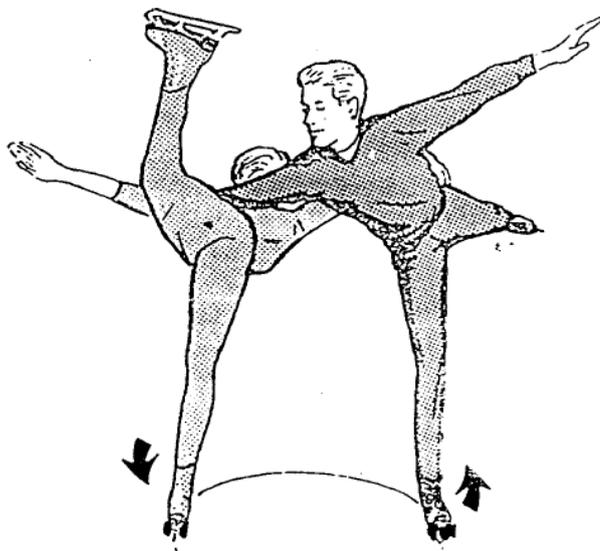
#### TROTTOLA CON PREPARAZIONE SU CIRCONFERENZA:

Entrambi i pattinatori eseguono dei passi incrociati indietro descrivendo una curva in senso orario e mantenendo, dopo l'ultimo incrocio, un bilanciato destro indietro interno. Successivamente eseguono un choctaw portandosi in sinistro avanti esterno con il busto in avanti, e un passo spinta portandosi in destro avanti interno. Accentuando la pressione su tale filo, i pattinatori, tramite il piegamento dell'arto portante destro, si prenderanno in tenuta opposta. La dama, liberando le mani in presa, effettuerà un tre passando in angelo destro indietro esterno, contemporaneamente al partner che avvicinando, tramite una presa della mano sinistra sul fianco sinistro della dama e la destra di entrambi in presa in avanti, la stessa alla sua sinistra, effettuerà un tre passando in angelo destro indietro esterno. A questo punto la coppia inizia le rotazioni ruotando su due circonferenze concentriche. E' molto importante che la dama tenga una forte posizione di angelo e il cavaliere tiri forte il fianco sinistro della stessa per aumentare la velocità angolare della trottola. I fianchi e le gambe devono essere vicini e paralleli. per favorire una maggiore fluidità di rotazione, i fianchi della dama devono essere leggermente in anticipo rispetto a quelli del partner verso il senso di rotazione. Durante la rotazione, i corpi devono rimanere sullo stesso asse con il braccio destro all'altezza della spalla con le teste rivolte verso la stessa direzione. L'uscita da tale trottola è libera, generalmente la coppia si riporta in posizione verticale ed esce con una posizione kilian o mano in mano.



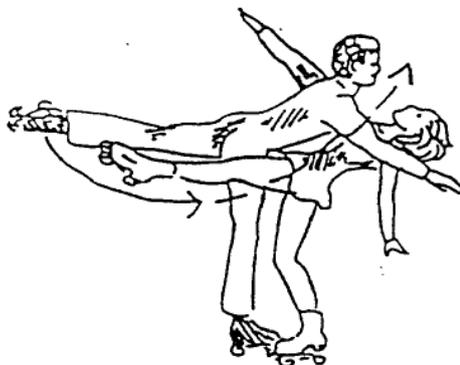
7.3.7 - TROTTOLA ANGELO ESTERNA INDIETRO AFFIANCATA  
(PULL AROUND CATCH-WAIST CAMEL SPIN)

Consiste nell'eseguire una normale trottola angelo esterna indietro, nella quale il cavaliere dopo aver assunto la posizione di angelo, liberata la presa, effettua una mezza rotazione. La dama si troverà alla destra del cavaliere, e con le mani destre dei partners che tengono vicina la coppia, sui rispettivi fianchi sinistri. Entrambi eseguiranno la trottola sulla stessa circonferenza in destro indietro esterno. E' molto importante, per una buona riuscita, che la posizione sia mantenuta vicina tramite una forte presa sui fianchi.



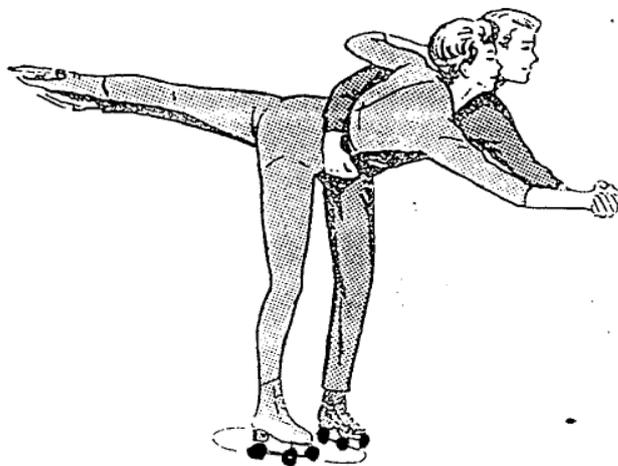
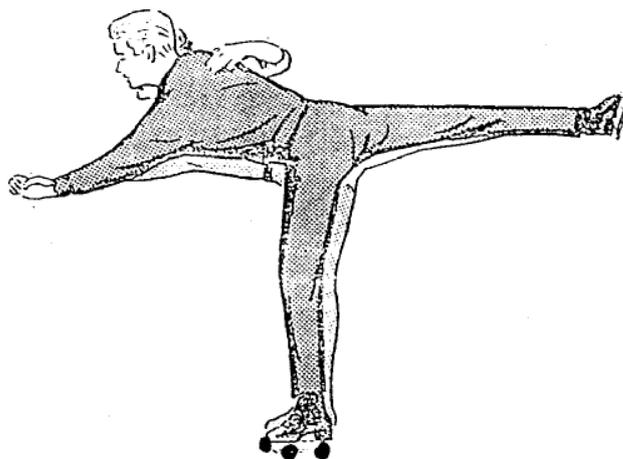
7.3.8 - TROTTOLA ANGELO CON SORPASSO  
(PULL AROUND OVER THE HEAD CAMEL SPIN)

Consiste nell'eseguire una trottola angelo rovesciata con il cavaliere sul filo indietro esterno, nella quale, il cavaliere liberate le prese delle mani, effettua una rotazione completa passando con la gamba libera sinistra e con il busto sopra il corpo la dama, che rimane in posizione di rovesciata. Al termine della rotazione il cavaliere riafferra la dama per uscire.



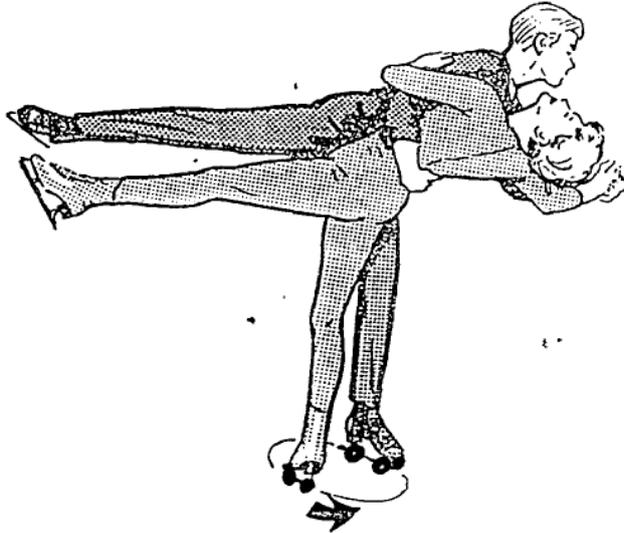
7.3.9 - TROTTOLA ANGELO FACCIA A FACCIA  
(TANGO or FACE TO FACE CAMEL SPIN)

Entrambi i pattinatori eseguono dei passi incrociati indietro descrivendo una curva in senso orario e mantenendo, dopo l'ultimo incrocio, un bilanciato destro indietro interno. Successivamente la dama effettua un choctaw portandosi in sinistro avanti esterno, mentre il cavaliere rimane in destro indietro interno. Contemporaneamente al cavaliere che esegue un choctaw portandosi in sinistro avanti esterno, la dama esegue un passo spinta portandosi in destro avanti interno. Accentuando la pressione su tali fili, tramite il piegamento dell'arto portante destro della dama e sinistro del cavaliere, i partners si avvicinano fino a prendersi in posizione chiusa alla vita, e completando la centratura la dama esegue un aumento della pressione sul filo interno avanti portandosi in posizione angelo e il cavaliere un tre avanti esterno portandosi in posizione angelo sul filo sinistro indietro interno. A questo punto la coppia inizia la rotazione con una posizione ad angelo e con una tenuta aperta, i fianchi dei pattinatori restano vicini ed extraruotati rispetto al piede portante, con la schiena arcuata e con la posizione delle spalle parallela. La testa di entrambi deve essere a specchio e con le gambe vicine e parallele, il tutto sullo stesso asse longitudinale. La coppia ruoterà su una stessa circonferenza, la dama sul filo destro avanti interno e il cavaliere sul filo sinistro indietro interno. Dopo aver verticalizzato la trottola riportandosi in posizione verticale, l'uscita dalla stessa è libera, generalmente il cavaliere richiamerà vicino a se la dama ponendosi su due piedi e assumendo una posizione mano in mano o kilian in sinistro avanti esterno.

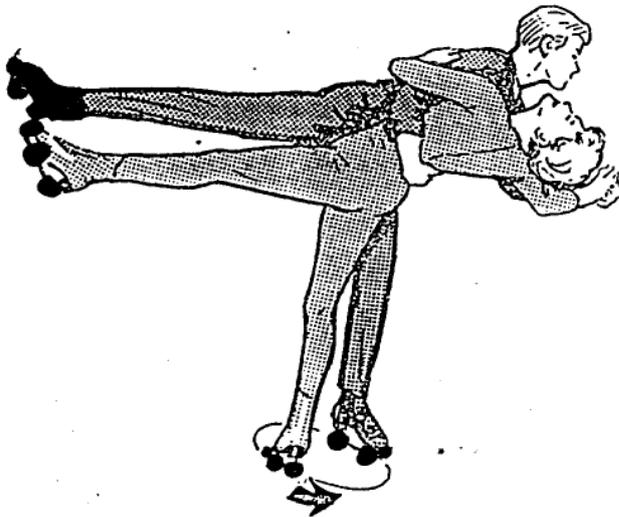


7.3.10 - TROTTOLA ANGELO ROVESCIAIA  
(LAY OVER CAMEL SPIN)

TROTTOLA CON IL CAVALIERE SUL FILO INTERNO INDIETRO :  
Consiste nell'eseguire la trottola angelo faccia a faccia, nella quale,  
la dama, effettuando un tre, si porta in posizione di rovesciata  
completamente supina sul filo destrò indietro esterno.



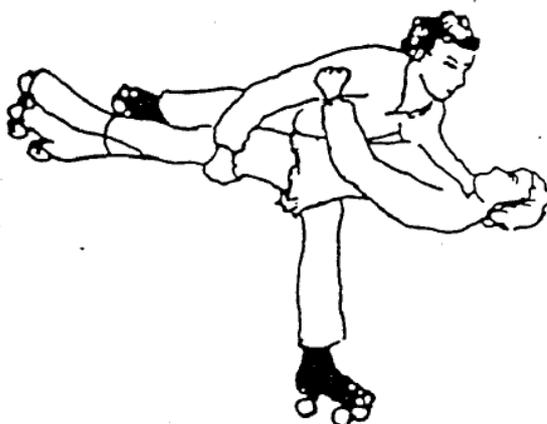
TROTTOLA CON IL CAVALIERE SUL FILO ESTERNO INDIETRO :  
Consiste nell'eseguire la preparazione già illustrata della trottola  
angelo esterna indietro, nella quale, la dama anziché portarsi alla  
sinistra del cavaliere, dopo il tre, rimane alla sua destra portandosi  
in posizione di rovesciata, il cavaliere tiene la dama vicina tramite  
la presa della propria mano destra alla vita della stessa, e con la  
mano sinistra in presa con la destra della dama in avanti lateralmente  
a sinistra.



### 7.3.11 - TROTTOLA IMPOSSIBILE (IMPOSSIBLE SPIN)

#### DA TROTTOLA ANGELO ROVESCIAITA :

Consiste nell'eseguire una normale trottola angelo rovesciata con il cavaliere sul filo indietro esterno, eseguita con una tenuta opposta da parte dei partners. Il cavaliere porta la mano destra, che originariamente cingeva la vita della dama, oltre la metà della coscia sinistra della stessa, verso il ginocchio in modo da sollevare agevolmente la dama da terra, la dama aiuterà il cavaliere tramite la presa delle proprie mani sulle spalle del partner. Il conteggio delle rotazioni inizierà da quando la dama staccherà la gamba destra da terra, rimanendo sospesa. La posizione della dama potrà essere parallela o leggermente obliqua rispetto alla linea del cavaliere in quanto i bilanciamenti possono variare a seconda della morfologia della dama. L'uscita della trottola è libera.

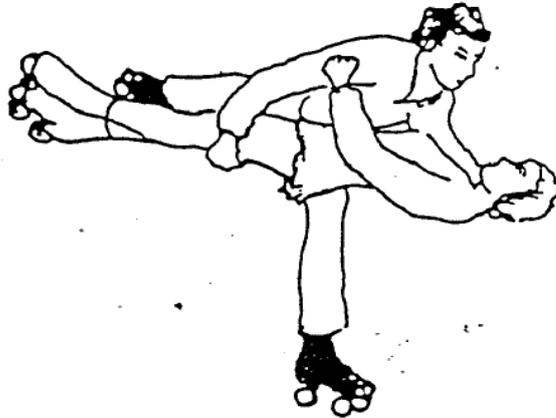


#### DA TROTTOLA ANGELO ESTERNA INDIETRO :

Consiste nell'eseguire una normale trottola angelo esterna indietro, nella quale il cavaliere, spostando la presa del braccio sinistro, oltre metà della coscia sinistra della dama, verso il ginocchio, e liberando la presa delle mani destre, portando il braccio destro attorno al busto della stessa, sostiene la dama, la quale solleva la gamba destra, ruotando sospesa con il cavaliere. La posizione della dama potrà essere parallela o leggermente obliqua rispetto alla linea del cavaliere in quanto i bilanciamenti possono variare a seconda della morfologia della dama. L'uscita della trottola è libera.

7.3.12 - TROTTOLA IMPOSSIBILE TWIST  
(IMPOSSIBLE WITH A TWIST SPIN)

Consiste nell'eseguire una trottola impossibile, nella quale la dama da una posizione supina, viene portata dal partner, effettuando una mezza rotazione in senso orario, in posizione prona.



7.3.13 - TROTTOLA BELLA ADDORMENTATA  
(IMPOSSIBLE SIT SPIN)

Consiste nell'eseguire una trottola impossibile nella quale, il cavaliere, sollevando la dama, si porta in abbassata esterna indietro. La dama sarà in posizione supina con la gambe in linea con il busto e parallele al suolo. Per uscire dalla trottola occorre che obbligatoriamente, il cavaliere si risollevi sull'arto portante destro tenendo la dama sollevata da terra. Le ulteriori fasi per uscire sono libere, lasciate alla inventiva della coppia.



7.3.14 - TROTTOLA SOLLEVATA TWIST  
(IMPOSSIBLE SIT WITH A TWIST SPIN)

Consiste nell'eseguire una trottola bella addormentata, nella quale, la dama, durante le rotazioni, viene portata dal partner, effettuando una mezza rotazione in senso orario, in posizione prona, mantenendo il busto in linea con le gambe e parallelo al suolo. Per uscire dalla trottola occorre che obbligatoriamente, il cavaliere si risollevi sull'arto portante destro tenendo la dama sollevata da terra. Le ulteriori fasi per uscire sono libere, lasciate alla inventiva della coppia.



Tutte le trottole sopra descritte sono con i partners che ruotano in senso antiorario, è comunque possibile eseguirle con rotazioni orarie mantenendo i fili e invertendo i piedi e le tenute di esecuzione.

## 8 - SPIRALI

La spirale è un esercizio d'insieme, in cui i due partners, in posizione mano in mano con presa al pollice, percorrono una linea curva di raggio decrescente che si conclude in una circonferenza. Il cavaliere, è piegato sulle gambe, e facendo perno su un puntale, con l'altro pattino esegue una circonferenza sul filo indietro esterno. La dama ruota insieme con il cavaliere, mantenendo il filo prescritto e la posizione prescritta di angelo o di rovesciata con la nuca il più possibile vicino al pavimento, per le spirali esterne avanti e indietro la dama deve avere almeno tre ruote a contatto con il suolo, mentre per la spirali interne avanti e indietro, deve avere almeno due ruote a contatto con il suolo. Dal momento che il cavaliere ha fissato stabilmente al suolo il puntale, perché la spirale sia considerata valida, deve essere effettuato almeno 1(uno) giro completo di rotazione.

### 8.1 - ELEMENTI DI VALUTAZIONE DELLE SPIRALI

- 1) Buona velocità di preparazione e rotazione.
- 2) Esecuzione del numero minimo dei giri.
- 3) Raggiungimento della posizione richiesta di angelo o rovesciata.
- 4) Posizione del cavaliere : deve essere piegato il più possibile sulle gambe.
- 5) Controllo delle posizioni in tutte le fasi, tenute senza incertezze o sbandamenti.

E' da considerare non eseguita la spirale :

- con una presa effettuata con due mani;
- effettuata su due piedi;
- esterna indietro o avanti eseguita con soltanto due ruote a contatto con il suolo;
- nella quale il cavaliere non descrive una circonferenza attorno al puntale che fa da perno;
- nella quale non è mantenuto l'asse di rotazione, spostamento durante le rotazioni del puntale che fa da perno;
- nella quale il cavaliere non è sufficientemente piegato sulle ginocchia;
- nella quale la dama non esegue l'esercizio sul filo richiesto;
- con un numero di giri insufficiente;
- interrotta o con caduta di uno o entrambi i partners durante l'esecuzione;
- con posizione della dama completamente insufficiente.

E' da considerare valida ma gravemente difettosa la spirale :

- con una posizione della dama e/o del cavaliere molto insicura e instabile;
- con posizione della dama appena accennata;
- con appoggio della gamba libera da parte della dama in uscita molto evidente.
- con una velocità molto insufficiente, tale da non permettere una buona tensione degli arti in presa (dama completamente sostenuta dal partner);

E' da considerare difettosa la spirale:

- con una velocità leggermente insufficiente, tale da non permettere una buona tensione degli arti in presa;
- con scarsa fluidità nell'esecuzione della fase d'uscita;
- con perdita di equilibrio da parte del cavaliere in uscita.

E' da considerare leggermente difettosa la spirale :

- con la gamba libera della dama che tocca il pavimento in modo lieve;
- con uscita da parte della dama ruote-puntale-ruote;
- con leggera insicurezza da parte della dama o del cavaliere nella esecuzione dell'uscita.

## 8.2 - TABELLA INDICATIVA DELLE SPIRALI

| DENOMINAZIONE                        | COEFF. |
|--------------------------------------|--------|
| <b>CLASSE B</b>                      |        |
| Spirale ad angelo esterna avanti     | 5,0    |
| Spirale ad angelo interna avanti     | 5,0    |
| Spirale ad angelo esterna indietro   | 5,0    |
| Spirale ad angelo interna indietro   | 5,0    |
| <b>CLASSE A</b>                      |        |
| Spirale della morte esterna avanti   | 8,3    |
| Spirale della morte interna avanti   | 8,3    |
| Spirale della morte esterna indietro | 8,3    |
| Spirale della morte interna indietro | 8,3    |

## 8.3 - SPIRALE AD ANGELO E SPIRALE DELLA MORTE

Inizialmente, il cavaliere si trova in bilanciato destro indietro esterno in presa mano in mano con la dama, destra di lui con sinistra (spirali avanti) o destra (spirali indietro) di lei, mentre la stessa si trova in angelo sul filo richiesto. Tramite un aumento progressivo e costante della pressione sul filo indietro esterno, ottenuto mediante il piegamento della gamba destra, il cavaliere restringe la ampia circonferenza iniziale in modo graduale, raggiungendo il centro della stessa e eseguendo un pivot : una rotazione del piede sinistro sul freno, mentre il destro descrive una circonferenza attorno ad esso. La dama a seconda del tipo di spirale eseguirà o un bilanciato in angelo, con l'asse del corpo parallelo alla circonferenza percorsa (spirale ad angelo) oppure un bilanciato in posizione arcuata, con la testa in direzione del piede portante del cavaliere, con l'asse del corpo sul raggio della circonferenza di percorrenza (spirale della morte). Nelle spirali della morte esterne la linea del bacino della dama dovrà essere parallela al pavimento (come nella trottola individuale Rovesciata) mentre in quelle interne sarà perpendicolare al pavimento (come nella trottola individuale Lay Over), per cui in quest'ultimo caso sarà permessa l'esecuzione anche sulle due ruote interne. Nelle spirali della morte la gamba libera può assumere diverse posizioni che saranno accettate se esteticamente corrette, generalmente nelle spirali interne la si può trovare incrociata tesa davanti o dietro a quella portante. In generale, la posizione di entrambi i partners deve essere elegante, esteticamente corretta e mantenuta costantemente. Le rotazioni devono avere una buona velocità angolare in modo che gli arti superiori in presa siano in tensione, formando una

retta. Tale tensione è dovuta a due forze contrapposte: la forza centrifuga creata dalla rotazione della dama e la forza centripeta dovuta all'azione muscolare del cavaliere. Terminato il numero minimo di rotazioni richieste il cavaliere sollevandosi diminuisce la pressione sul filo indietro esterno e accompagna la dama in uscita. Questa può essere di vari tipi a seconda della del filo di esecuzione, in quelle avanti la dama generalmente alleggerirà il filo di esecuzione portandosi in bilanciato mentre il cavaliere si pone in bilanciato destro esterno indietro o tramite mohawk si porta in bilanciato sinistro avanti esterno. La cosa importante è che la dama esca dalla spirale sullo stesso piede di esecuzione, per il resto è lasciata facoltà agli atleti di scegliere l'uscita più opportuna.

#### **Dalla CU 15/2007:**

Le Spirali della morte interne devono essere eseguite con quattro (4) o tre (3) ruote a terra del pattino della Dama per ottenere la massima valutazione .

E' concesso che le ruote esterne del pattino della suddetta possano essere leggermente sollevate mentre con le altre due si esegue il filo . In questo caso le Spirali saranno considerate difettose .

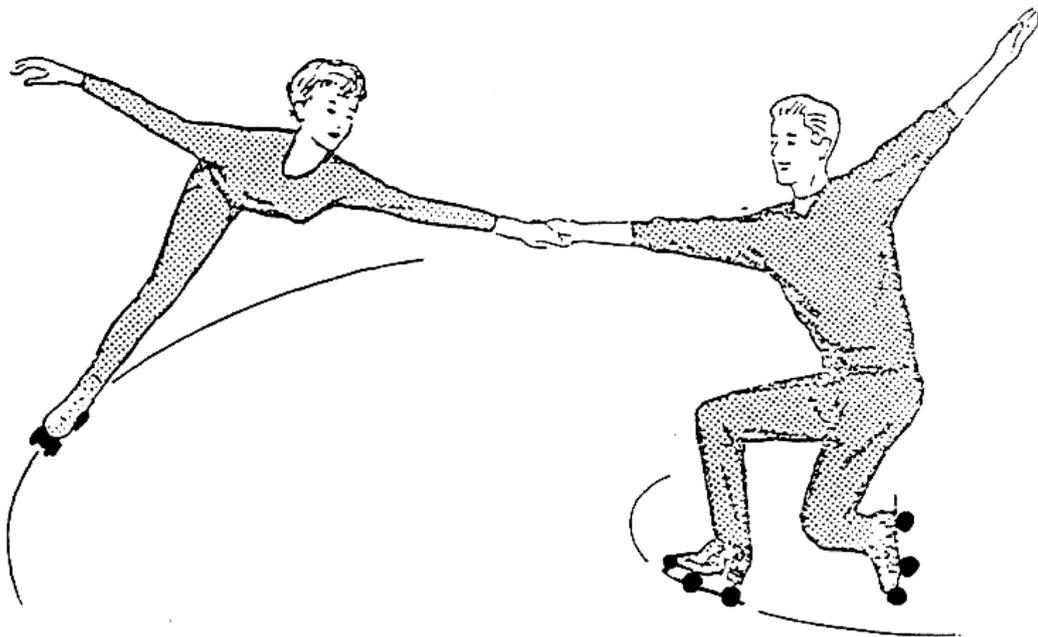
Le Spirali eseguite con le ruote della Dama completamente a taglio saranno considerate non eseguite .

La tecnica di esecuzione sopra descritta si riferisce a una esecuzione con rotazione antioraria, è comunque possibile eseguire le spirali anche con rotazione oraria, rispettando i fili e invertendo le tenute nelle posizioni.

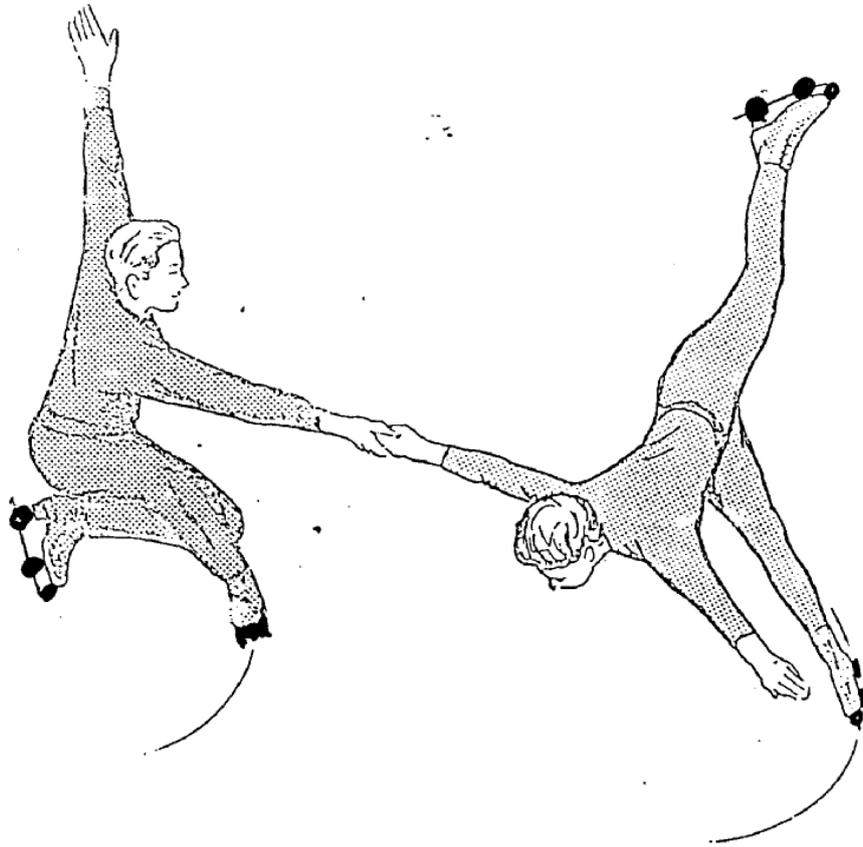
L'esecuzione di spirali di nuova creazione, purché rientrino nei canoni stilistici e tecnici del pattinaggio, è accettata e valutata.

In genere per ottenere la convalida ufficiale per l'inserimento di una nuova difficoltà nei regolamenti, occorrerà presentare domanda con allegata scheda tecnica e figure dimostrative al Settore Tecnico, il quale la vaglierà e assumerà le decisioni del caso.

#### **SPIRALE AD ANGELO INTERNA AVANTI**



SPIRALE AD ANGELO ESTERNA INDIETRO

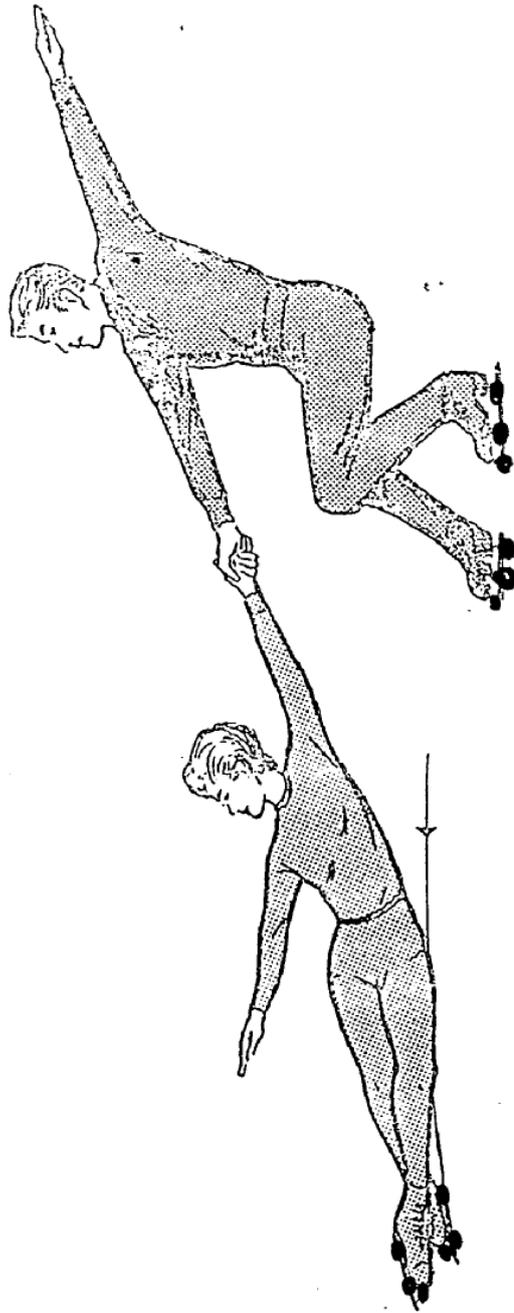


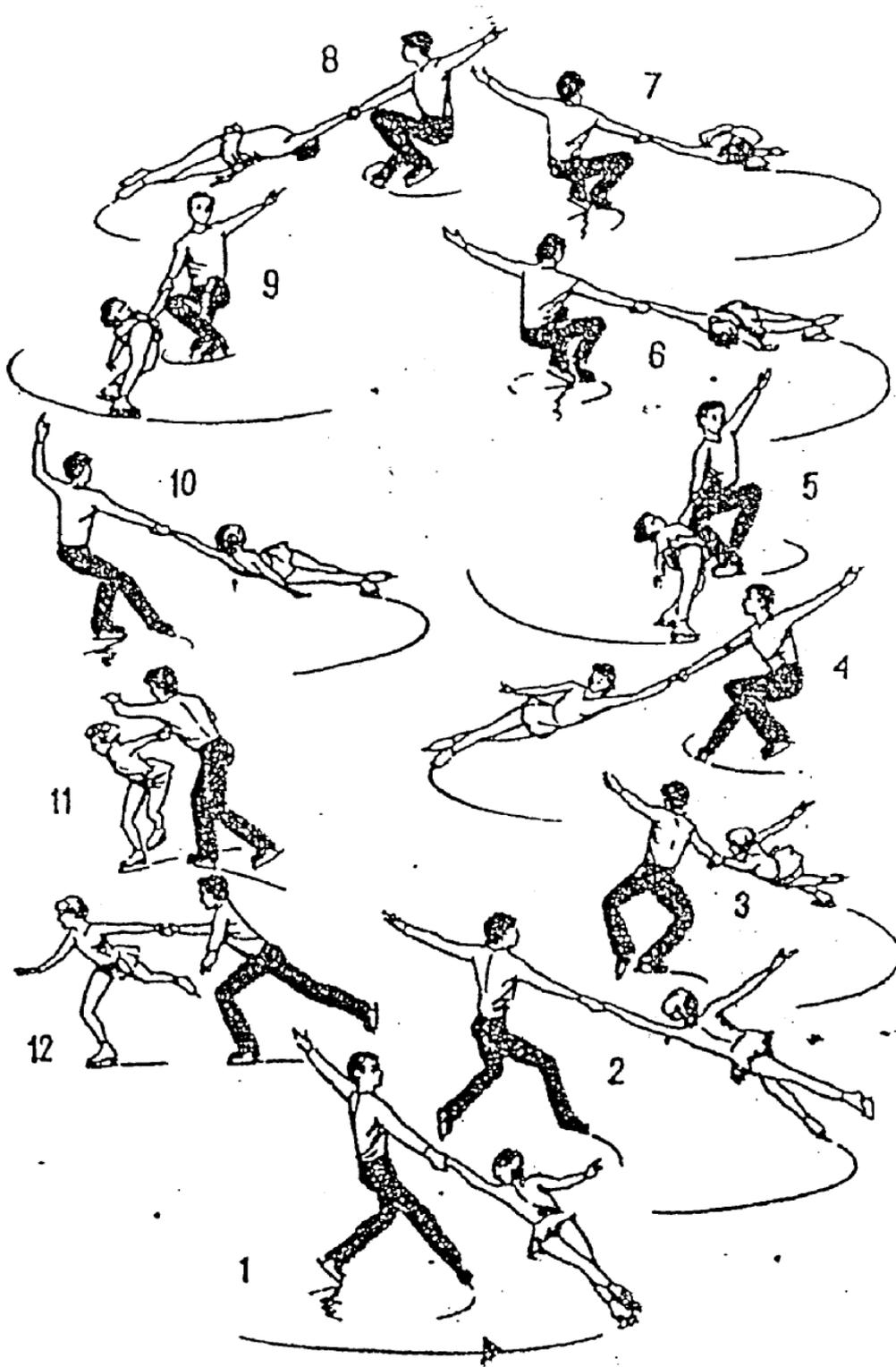
SPIRALE DELLA MORTE ESTERNA INDIETRO



Spirale della morte errata : il cavaliere non è sufficientemente piegato sulle gambe e non vi è sufficiente tensione tra gli arti in presa.

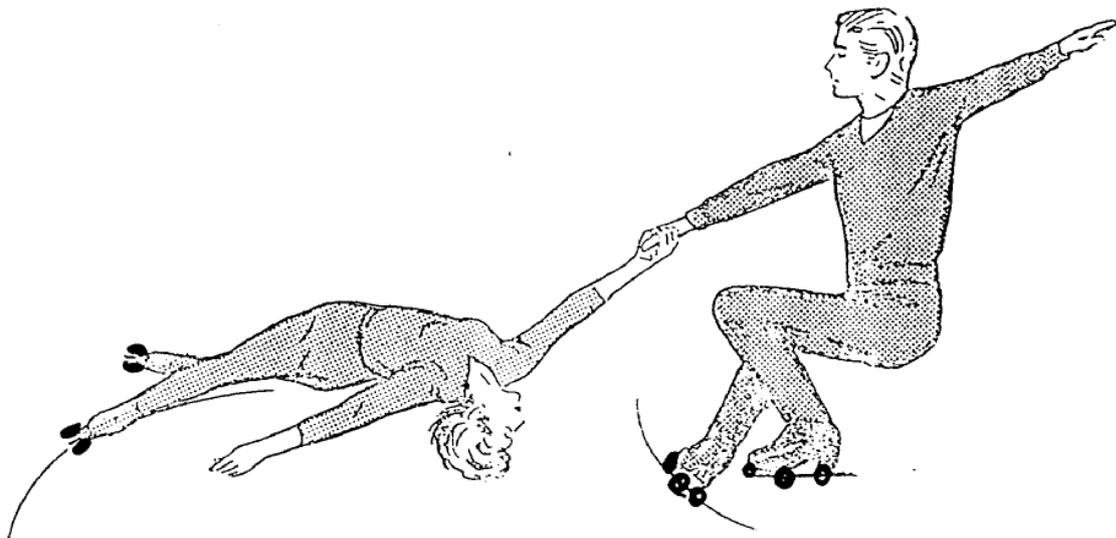
SPIRALE DELLA MORTE INTERNA AVANTI



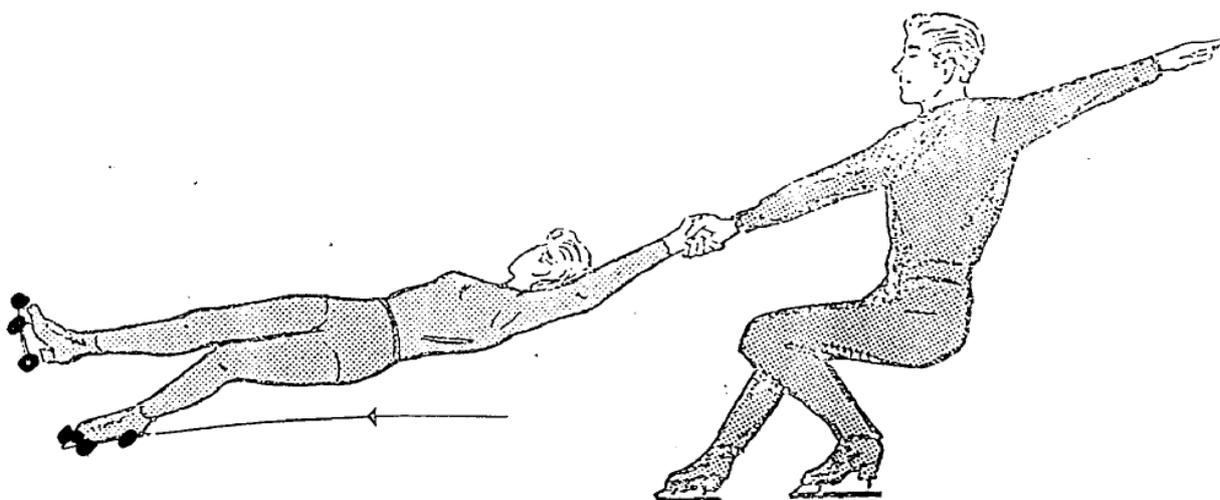


SPIRALE DELLA MORTE INTERNA AVANTI

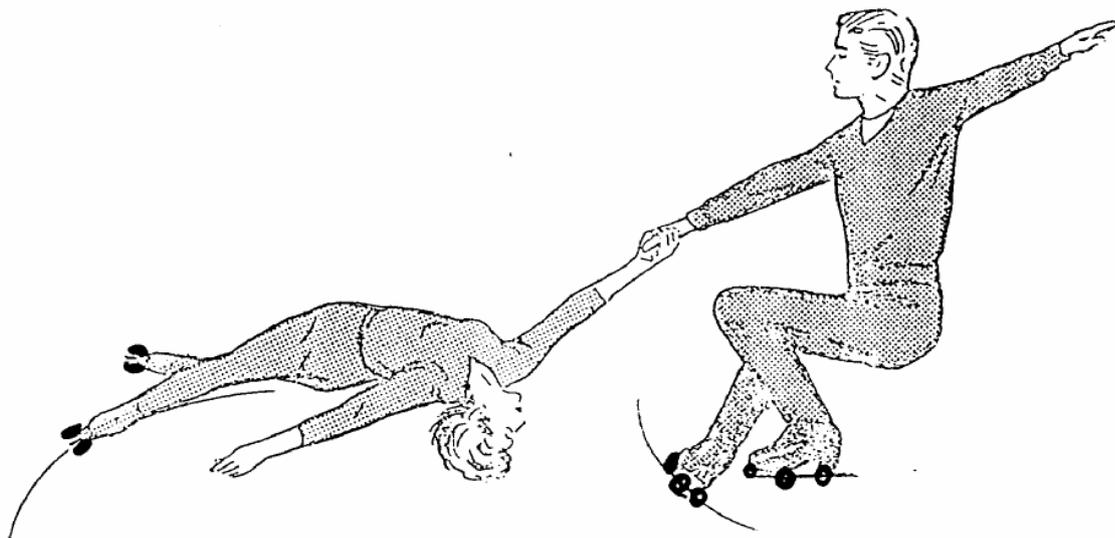
SPIRALE DELLA MORTE INTERNA INDIETRO



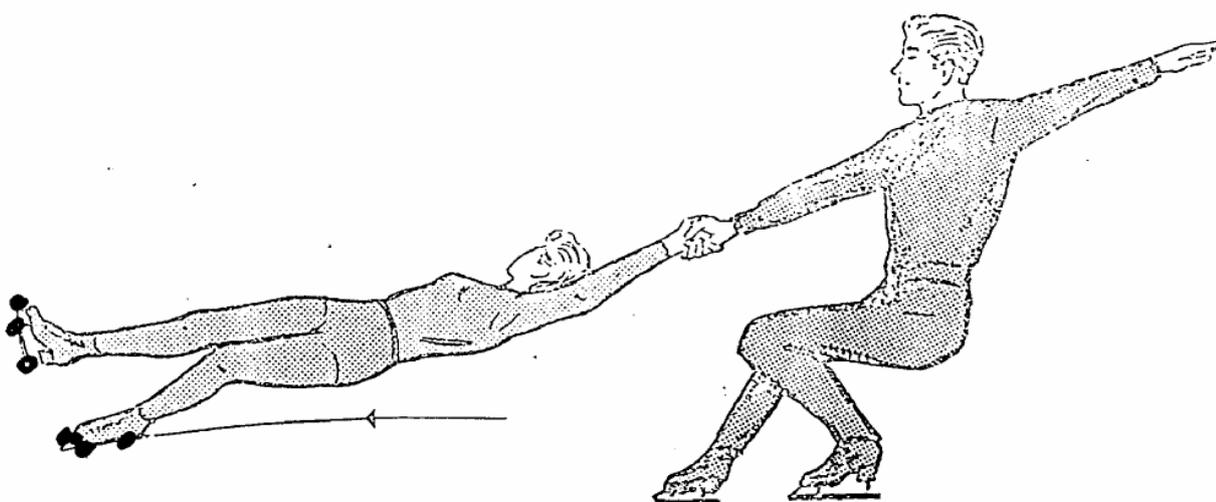
SPIRALE DELLA MORTE ESTERNA AVANTI



SPIRALE DELLA MORTE INTERNA INDIETRO



SPIRALE DELLA MORTE ESTERNA AVANTI



## 9 - PASSAGGI DI PIEDE (Footwork)

Il valore dei passaggi di piede nei programmi di pattinaggio, può essere considerato uno degli elementi fondamentali del programma, ed è di pari valore rispetto ai salti e alle trottolo. Infatti, essi sono il mezzo principale mediante il quale, la coppia, interpreta i ritmi, la caratteristica, i tempi di un programma musicale e dimostra la sua abilità tecnica.

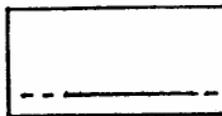
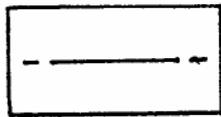
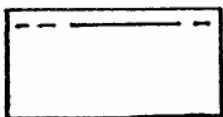
I movimenti di base del pattinaggio, oscillazioni della gamba libera, incroci, inversioni del senso di marcia, giri su un piede, saltelli e balzi, possono essere utilizzati in differenti combinazioni per creare diversi tipi di lavoro di piede. Questo lavoro dovrebbe comprendere l'uso di fili profondi, decisi, ideati per dimostrare le capacità della coppia e valorizzare ogni sua parte.

I passi possono essere eseguiti in modi diversi e vengono suddivisi a seconda della loro difficoltà in:

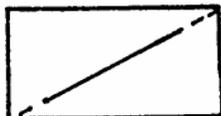
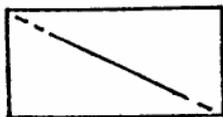
- MOVIMENTI SEMPLICI (Primary Footwork) :  
Passi che non comprendono alcuna rotazione.
- MOVIMENTI COMPLESSI (Secondary Footwork) :  
Passi eseguiti a due piedi con rotazioni e mezze rotazioni.
- MOVIMENTI AD ALTO LIVELLO (Advanced Footwork) :  
Passi che comprendono rotazioni e mezze rotazioni nelle due direzioni eseguite a un piede e variazioni con l'ausilio del puntale, in coordinazione con tutti i movimenti del corpo.

Le esecuzioni di passi possono venire presentate secondo vari schemi:

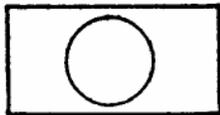
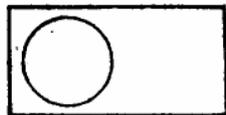
- PASSAGGI ESEGUITI IN LINEA RETTA:  
Devono occupare almeno i 3/4 della lunghezza della pista.



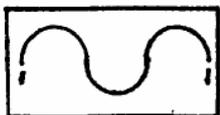
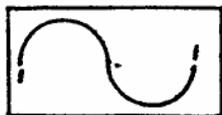
- PASSAGGI ESEGUITI IN DIAGONALE:  
Devono occupare almeno i 3/4 della lunghezza della diagonale della pista.



- PASSAGGI ESEGUITI IN CERCHIO:  
Devono occupare un cerchio chiuso del diametro pari ad almeno 3/4 della larghezza della pista.



- PASSAGGI ESEGUITI A SERPENTINA:  
Consistono in una serie di passi eseguiti su due o più semicerchi, opposti l'un l'altro, in modo da coprire almeno i 3/4 della lunghezza della pista.



Vediamo ora alcune descrizioni dei passi utilizzati nei programmi:

### 9.1 - PASSI SEMPLICI (Primary Footwork)

- FLAT** (Flat) : Consiste nell'eseguire un passo senza alcun filo, né interno né esterno. Normalmente viene eseguito tramite una successione di passi cambiando il piede portante e scorrimento degli stessi sulla pista.
- CHASSE** (Chasse) : Consiste in un movimento in cui il piede libero che diventa portante, viene posto accanto a quello portante senza oltrepassarlo.
- PASSO TAGLIATO** (Cut Step) : Consiste in uno Chasse nel quale il piede che diventa libero viene portato avanti o indietro rispetto a quello portante.
- CROSS CHASSE** (Cross Chasse) : Consiste in un passo, nel quale il piede libero viene posto sul pavimento incrociato dietro al piede portante, pattinando avanti o incrociato davanti, pattinando indietro. Il pattino che diventa libero non deve scavalcare il piede che pattina ma deve passare intorno alla punta del piede, se si pattina all'avanti o intorno al tacco quando si pattina all'indietro, posizionandosi accanto al piede portante.
- ROLL** (Roll) : Consiste nell'eseguire un passo esterno, avanti o indietro, seguito da un passo esterno, avanti o indietro.
- CROSS ROLL** (Cross Roll) : Consiste in un roll, nel quale il piede libero che diventa portante viene posizionato sul pavimento, sul filo esterno, incrociato davanti al piede portante, se si procede all'avanti, o incrociato dietro se si procede all'indietro.
- SWING** (Swing) : Consiste in una oscillazione della gamba libera dallo avanti all'indietro o viceversa.
- ARABESQUE** (ANGELO) (Camel) : Consiste nell'eseguire un filo, con la gamba libera in linea con il busto, parallela al terreno e perpendicolare alla gamba portante.
- SPIRALE** (Spiral) : Consiste in una curva eseguita diminuendone il raggio, con o senza appoggio dell'altro piede (freno o ruota).
- PASSI PUNTATI** (step with toe stops) : Sono passi eseguiti sul puntale senza alcuna rotazione

### 9.2 - PASSI COMPLESSI (Secondary Footwork)

- MOHAWK** (Mohawk) : Consiste in una inversione del senso di marcia con cambio di piede senza cambio di filo.
- CHOCTAW** (Choctaw) : Consiste in una inversione del senso di marcia con cambio di piede e di filo.

PERNO : E' una rotazione di un pattino sul freno, mentre  
(Pivot) l'altro descrive un cerchio intorno ad esso.

### 9.3 - ALTO LIVELLO (Advanced Footwork)

TRE : Consiste in una inversione del senso di marcia, con  
(Three) cambio di filo eseguita su un solo piede e senso di rotazione uguale a quello con cui si percorre il cerchio del filo iniziale.

CONTRO TRE : Consiste in una inversione del senso di marcia, con  
(Bracket) cambio di filo eseguita su un solo piede e senso di rotazione opposto a quello con cui si percorre il cerchio del filo iniziale.

VOLTA : Consiste in una inversione del senso di marcia, senza  
(Rocker) cambio di filo eseguita su un solo piede e senso di rotazione uguale a quello con cui si percorre il cerchio del filo iniziale.

CONTRO VOLTA : Consiste in una inversione del senso di marcia, senza  
(Counter) cambio di filo eseguita su un solo piede e senso di rotazione opposto a quello con cui si percorre il cerchio del filo iniziale.

BOCCOLA : Consiste nel percorrere quattro archi di cerchio di tre  
(Loop) raggi differenti, raccordati tra loro in modo da ottenere un'unica traccia.

DIVARICATA : Consiste nell'eseguire un salto, nella cui fase di  
(Split) volo, l'atleta, divarica le gambe in modo da portarle su una stessa linea e parallele al suolo; se la linea dei fianchi incrocia la linea delle gambe, la divaricata sarà SAGITTALE (full position), se la linea dei fianchi sarà parallela alla linea delle gambe, la divaricata sarà FRONTALE (straddle position).

PASSI PUNTATI : Sono passi eseguiti sul puntale con incroci di piedi  
(Step with e con rotazioni o mezze rotazioni a un piede.  
toe stops)

Il pattinaggio di coppia utilizza tutti i passi e schemi sopramostrati aggiungendo alcuni metodi di esecuzione :

### 9.4 - LAVORO DI PIEDE LATO A LATO

Consiste nell'esecuzione di passi fatta con i pattinatori che si trovano uno di fianco all'altro.

### 9.5 - LAVORO DI PIEDE UNO DIETRO L'ALTRO

Consiste nell'esecuzione di passi fatta con i pattinatori che si trovano uno dietro all'altro.

## 9.6 - LAVORO DI PIEDE A CONTATTO

Consiste nell'eseguire serie di passi in cui la coppia mantiene un tipo qualunque di contatto fisico.

## 9.7 - LAVORO DI PIEDI A SPECCHIO

Consiste nell'eseguire una serie di passi in cui quelli di uno sono come quelli dell'altra visti in uno specchio. Pertanto avremo che a un movimento del cavaliere con il braccio sinistro, corrisponderà quello dell'altra con il braccio destro, entrambi i pattinatori dovranno vedersi come riflessi in uno specchio. Il movimento del corpo, delle braccia, delle gambe e delle mani deve essere il più simile possibile, in modo che l'unisono sia massimo. Generalmente, il lavoro viene completato utilizzando quello lato a lato oppure a contatto.

## 9.8 - LAVORO DI PIEDE AD OMBRA

Consiste nell'eseguire passi di varia difficoltà eseguiti da ogni partner come uno l'immagine identica dell'altro. Il movimento del corpo, delle braccia, delle gambe e delle mani deve essere il più simile possibile, in modo che l'unisono sia massimo. Il lavoro di piede ad ombra generalmente viene completato mescolandolo con il lavoro di piede lato a lato o in linea, o a contatto.

Indipendentemente dal livello tecnico, tutti i programmi dovrebbero contenere passi eseguiti con tutti questi metodi, tali esecuzioni non solo dimostrano la abilità tecnica della coppia a pattinare insieme all'unisono, ma rivelano anche l'abilità tecnica individuale di esecuzione.

L'uso di braccia, mani, gambe e altri movimenti espressivi del corpo, servono a valorizzare di più il lavoro di piede e a unirlo maggiormente alla musica.

## 9.9 - CRITERI DI VALUTAZIONE DEI PASSAGGI

Nel valutare l'esecuzione di una serie di passi, un giudice deve tener conto di diversi elementi, i più importanti sono:

- I passi devono avere una buona velocità e fluidità di esecuzione.
- Rapidità di esecuzione dei passi, in coordinazione ai movimenti del busto.
- Massimo utilizzo dello spazio durante l'esecuzione e varietà di utilizzo degli schemi e dei metodi di esecuzione.
- Esecuzione di un elevato numero di passi.
- Caratterizzazione, aderenza coreografica alla musica.
- Originalità.

# 1 – PROGRAMMI BREVI COPPIA ARTISTICO

## 1.1 NORME GENERALI

- A) Nel programma breve non è ammessa alcuna ripetizione delle difficoltà previste. Non sarà tenuto in alcun conto l'esecuzione di eventuali difficoltà non previste.  
Secondo quanto indicato dal regolamento tecnico eventuali difficoltà aggiunte saranno penalizzate da 0,5 punti nel secondo punteggio.  
L'omissione di una difficoltà comporterà una penalizzazione di 0,5 punti nel primo e secondo punteggio e, ovviamente annullerà la difficoltà stessa.  
Per omissione s'intende la non completa presentazione di una difficoltà richiesta. **Tentativi palesi** di esecuzione degli elementi (es. erroneamente, nel tentativo di eseguire un doppio axel, eseguire un axel semplice). **NON** sono da considerarsi omissioni.
- B) Nell'esecuzione di combinazioni di trottolo o salti (sia individuali sia d'insieme) dove sia determinato il numero e/o il tipo degli elementi da eseguire, l'eventuale elemento da non considerare valido annullerà tutta la combinazione.
- C) In generale, utilizzando la preparazione delle trottolo con la successione dei tre sullo stesso piede di esecuzione, la centratura deve avvenire senza che il piede della gamba libera tocchi il pavimento. Qualora accada la trottolo sarà considerata difettosa.
- D) Sono previste minime due rotazioni per ciascuna trottolo (sia individuale, che d'insieme) di una combinazione di trottolo e tre rotazioni per quelle eseguite singolarmente. Il conteggio delle rotazioni inizia quando i partners assumono la posizione prescritta.  
Qualora in una trottolo non sia raggiunto il numero minimo di rotazioni, la stessa sarà annullata.  
~~Nelle Comb. di trottolo dove sia specificatamente richiesto per ognuna di esse 3 rotazioni, varrà la seguente regola per ognuna delle trottolo inserite: –  
3 o più rotazioni – valgono le norme vigenti in vigore –  
meno di 3 rotazioni, ma superiore o uguale a 2 – Trottolo difettoso / Trottolo gravemente difettoso –  
inferiore a due rotazioni – trottolo annullata.~~
- E) Le trottolo con entrata, rotazioni, cambi e uscite sul puntale saranno annullate. L'uso del puntale è consentito nella Fly Camel, Butterfly e nella trottolo angelo saltata.  
Qualora l'entrata e l'uscita per l'esecuzione della trottolo sia libera, non trova applicazione la regola suddetta, poiché non si dovrà tenere in alcun conto di tali elementi ai fini della validità.
- F) Nell'esecuzione dei sollevamenti obbligati le coppie dovranno mantenere la presa prescritta dall'inizio alla fine, non ci debbono essere pertanto figurazioni di alcun genere. Esempio: In un axel piatto, il sollevamento dovrà essere eseguito mantenendo, entrambi i partners, le mani in presa. Pertanto la dama non dovrà assolutamente staccare le mani.
- G) Non sono consentiti sollevamenti coreografici di qualsiasi tipo nell'esecuzione del programma. Per ogni figurazione sollevata la penalizzazione da applicare sarà da 0,5 punti nel secondo punteggio.
- H) Durante l'esecuzione dei sollevamenti singoli, in cui il bacino della dama sia al di sotto della testa del cavaliere (axel dritto, flip sagittale, ecc.), il cavaliere dovrà effettuare ~~minimo 2, massime 3~~ rotazioni. Quando, invece, la dama è al di sopra della testa del cavaliere (axel piatto, finto laccio, ecc.), il cavaliere dovrà effettuare minime 3 e massime 4 rotazioni.
- I) Durante l'esecuzione di un sollevamento è proibito l'uso del puntale da parte del cavaliere durante le fasi di stacco-salita e rotazione. L'uso dello stesso determinerà l'annullamento della difficoltà.
- J) Non sarà considerata combinazione di sollevamenti, uno stesso sollevamento in cui la dama tolga una o ambedue le mani.  
Il sollevamento in cui il cavaliere sostiene la dama con il solo braccio sinistro è considerato di maggior valore rispetto a quello in cui la dama è sostenuta con il solo braccio destro.
- K) I salti lanciati in cui il cavaliere dopo aver lanciato la dama rimane in posizione di affondo con ambedue i piedi sono considerati validi.
- ~~L) Le spirali della morte interne possono essere eseguite sulle due ruote interne purché siano rispettate le caratteristiche dell'esercizio (posizione ad arco della donna sulla linea del raggio, sufficiente piegamento dell'uomo, numero di rotazioni).~~

- M) Nella serie di passi non è permesso retrocedere durante l'esecuzione, come pure inserire salti codificati o salti come, mezze rotazioni, spaccate, cervi, e sforbiciate con evidente stacco da terra. I passi, tre, contro tre, volte, contro volte, mohawk e choctaw possono essere eseguiti anche saltati. Anche all'interno della coreografia non si dovranno inserire salti, come i sopra menzionati. Per ogni elemento extra presentato la penalizzazione sarà pari a 0,5 punti nel secondo punteggio.
- N) Cadere durante la serie di passi non ne determinerà l'annullamento, ma soltanto un degrado al valore tecnico di tale serie.
- O) Per la valutazione tecnica delle difficoltà di coppia si fa riferimento a quanto indicato nella dispensa Pattinaggio Artistico di Coppia – tecnica e valutazione – Coppia artistico.
- P) Il punteggio del contenuto artistico potrà variare da + 5 a - 10 decimi rispetto a quello del contenuto tecnico.
- Q) Nel programma breve di tutte le categorie, escluso Juniores e Seniores\*, a differenza del programma finale, dove si tende a considerare l'insieme delle difficoltà inserite, oltre alla qualità di esecuzione delle stesse, ogni difficoltà delle sette presentate sarà valutata singolarmente.  
Il punteggio sarà determinato dalla somma dei punteggi dati ad ogni singolo elemento. Ogni elemento ha un punteggio minimo e uno massimo.  
A ogni elemento presentato è stata proposta una guida per valutare gli stessi, con indicati i decimi da attribuire ad ogni difficoltà. Il giudice nel valutare l'elemento terrà conto di tale guida, ma anche del grado di esecuzione e della qualità dello stesso.  
Nelle categorie Juniores e Seniores\* la valutazione sarà equivalente ad un mini libero, quindi, complessiva dell'insieme delle difficoltà (elementi) presentati.
- R) **IMPORTANTE!!!** Nel valutare alcuni elementi è stata data una guida basata su alcune asserzioni di valori quali, scarso, discreto, buono e ottimo. Si specifica quanto segue al fine di uniformare meglio i contenuti:  
**SCARSO:** Indica un elemento, che si è valutabile, ma eseguito palesemente male.  
**DISCRETO:** Indica un elemento eseguito sufficientemente bene in tutte le sue parti e di medio livello. Che comunque risulta sempre di medio/basso valore.  
**BUONO:** Indica un elemento ben eseguito in tutte le sue componenti e di buon valore.  
**OTTIMO:** Indica un elemento molto ben eseguito in tutte le sue componenti e di eccellente valore.

\* JUNIORES e SENIORES ED ANCHE CAJETTI e JUNESS.

(Dalle Norme attività 2011)

**Le spirali della morte interne** devono essere eseguite con quattro (4) o tre (3) ruote a terra del pattino della Dama per ottenere la massima valutazione.

E' concesso che le ruote esterne del pattino della suddetta possano essere leggermente sollevate mentre con le altre due si esegue il filo. In questo caso le Spirali saranno considerate difettose.

Le Spirali eseguite con le ruote della Dama completamente a taglio saranno considerate non eseguite.

## Dalle Norme Attività 2011

### **CATEGORIA SENIORES**

- 1) Un salto singolo a scelta (minimo due (2) rotazioni).
- 2) Una trottola singola a libera scelta di almeno tre (3) rotazioni, l'entrata e l'uscita è libera.
- 3) Un sollevamento singolo a libera scelta, il cavaliere deve eseguire min. tre (3) massimo quattro (4) rotazioni.
- 4) Una combinazione di sollevamenti, max tre (3) posizioni e con non più di otto (8) rotazioni del cavaliere dalla salita alla discesa della dama. Sono proibite le figurazioni in uscita dove la dama si appoggia alla spalla del cavaliere.
- 5) Un salto lanciato (non vi è limite di rotazioni)
- 6) Una trottola d'incontro con almeno un cambio di posizione, minimo due (2) rotazioni per ogni posizione.
- 7) Una spirale della morte a libera scelta.
- 8) Una serie di passi (come da regolamento annuale) .

**N.B.: Nei sollevamenti, quando si supera il numero massimo di rotazioni consentite, sarà applicata una penalizzazione di 0. 5 punti nel secondo punteggio**

### **CATEGORIA JUNIORES**

- 1) Un salto singolo a scelta di due rotazioni.
- 2) Una trottola singola a libera scelta di almeno tre (3) rotazioni, l'entrata e l'uscita è libera.
- 3) Due sollevamenti di una sola posizione a libera scelta, il cavaliere deve eseguire min. tre (3) massimo quattro (4) rotazioni. Sono proibite le figurazioni in uscita dove la dama si appoggia alla spalla del cavaliere.
- 4) Un salto lanciato "Doppio Lutz"
- 5) Una trottola d'incontro con almeno un (1) cambio di posizione, minimo due (2) rotazioni per ogni posizione.
- 6) Una spirale della morte a libera scelta.
- 7) Una serie di passi (come da regolamento annuale)

**N.B.: Nei sollevamenti quando si supera il numero massimo di rotazioni consentite, sarà applicata una penalizzazione di 0. 5 punti nel secondo punteggio**

### **CATEGORIA JEUNESSE**

- 1) Un salto singolo " doppio toeloop "
- 2) Una trottola ad angelo singola " esterna indietro" preparata con sequenza di tre
- 3) Un sollevamento " falso laccio " - il cavaliere deve eseguire min. tre (3) max quattro (4) rotazioni.
- 4) Un salto lanciato " doppio rittberger ".
- 5) Una trottola d'incontro " angelo kilian ".
- 6) Una spirale della morte "interna avanti "
- 7) Una sequenza di passi ( come da regolamento annuale ).

**N.B.: Nei sollevamenti quando si supera il numero massimo di rotazioni consentite, sarà applicata una penalizzazione di 0. 5 punti nel secondo punteggio**

### **CATEGORIA CADETTI**

- 1) Un salto singolo " axel esterno "
- 2) Una trottola singola "abbassata interna indietro" preparata con sequenza di tre.
- 3) Un sollevamento "flip sagittale " - il cavaliere deve eseguire min. tre (3) max quattro (4) rotazioni.
- 4) Un salto lanciato " axel esterno "
- 5) Una trottola d'incontro "circasso parallela"
- 6) Una spirale della morte "esterna indietro"
- 7) Una sequenza di passi (come da regolamento annuale)

**N.B.: Nei sollevamenti quando si supera il numero massimo di rotazioni consentite, sarà applicata una penalizzazione di 0. 5 punti nel secondo punteggio**

**I programmi brevi delle Categorie Cadetti, Jeunesse, Juniores e Seniores verranno valutati come mini libero.**

## 1.1 PROGRAMMA BREVE CATEGORIA CADETTI

Durata 2' e 15'' +/- 5 sec. - Elementi del programma:

- 1) Un salto singolo – axel.
- 2) Una trottola singola – abbassata interna indietro.
- 3) Un sollevamento – flip sagittale.
- 4) Un salto lanciato – axel.
- 5) Una trottola d'incontro – circasso parallela.
- 6) Una spirale della morte esterna indietro.
- 7) Una sequenza di passi a cerchio in qualsiasi direzione, avente un diametro pari ad almeno  $\frac{3}{4}$  della larghezza della pista.

Guida alla valutazione:

- **Per tutti gli elementi:**

Il punteggio potrà variare da 3 decimi (da assegnare per elemento da considerarsi non eseguito) a 12 decimi. Il punteggio totale varierà da 2,1 a 8,4 punti.

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| Elemento non eseguito | 0,3          |
| Elemento scarso       | da 0,4 a 0,6 |
| Elemento discreto     | da 0,7 a 0,8 |
| Elemento buono        | da 0,9 a 1,0 |
| Elemento ottimo       | da 1,1 a 1,2 |

## 1.2 PROGRAMMA BREVE CATEGORIA ALLIEVI e ALLIEVI REGIONALE

Durata 2' +/- 5 sec. - Elementi del programma:

**Allievi (dalle norme attività 2011) :**

- 1) Un salto singolo “rittberger” (una rotazione)
- 2) Una trottola interna indietro abbassata , preparata con o senza sequenza di tre.
- 3) Una spirale ad angelo interna avanti
- 4) Una trottola d'incontro “circasso opposta esterna o interna”
- 5) Un salto lanciato “ritberger” (una rotazione )
- 6) Una serie di passi in diagonale ( $\frac{3}{4}$  della lunghezza)
- 7) Un sollevamento “axel dritto” (max 3 rotazioni)

**N.B.:** Nei sollevamenti quando si supera il numero massimo di rotazioni consentite, sarà applicata una penalizzazione di 0. 5 punti nel secondo punteggio

**Allievi Regionale (dalle norme attività 2011) :**

- 1) Un salto “flip” (una rotazione)
- 2) Una trottola verticale singola esterna indietro
- 3) Una spirale ad angelo interna avanti
- 4) Una trottola d'incontro verticale esterna indietro
- 5) Un salto lanciato “salchow” (una rotazione)
- 6) Una serie di passi in diagonale ( $\frac{3}{4}$  della lunghezza)
- 7) Una serie di angeli su qualsiasi filo e direzione con o senza cambio di piede ( $\frac{3}{4}$  della lunghezza della pista)

Guida alla valutazione:

- **Per tutti gli elementi:**

Il punteggio potrà variare da 3 decimi (da assegnare per elemento da considerarsi non eseguito) a 12 decimi. Il punteggio totale varierà da 2,1 a 8,4 punti.

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| Elemento non eseguito | 0,3          |
| Elemento scarso       | da 0,4 a 0,6 |
| Elemento discreto     | da 0,7 a 0,8 |
| Elemento buono        | da 0,9 a 1,0 |
| Elemento ottimo       | da 1,1 a 1,2 |

### 1.3 – PROGRAMMA BREVE CATEGORIA ESORDIENTI e ESORDIENTI REGIONALE

Durata 2' +/- 5 sec. - Elementi del programma:

#### Esordienti (dalle norme attività 2011) :

- 1) Un salto "flip" (una rotazione)
- 2) Una trottola verticale esterna indietro con o senza sequenza di tre
- 3) Una spirale in angelo esterna indietro
- 4) Una trottola d'incontro verticale esterna indietro
- 5) Un salto "salchow" lanciato (una rotazione)
- 6) Una serie di passi in diagonale ( $\frac{3}{4}$  della lunghezza)
- 7) Una serie di angeli su qualsiasi filo e direzione con o senza cambio di piede ( $\frac{3}{4}$  della lunghezza della pista)

#### Esordienti Regionale (dalle norme attività 2011) :

- 1) Un salto valzer (salto semplice)
- 2) Una trottola interna indietro verticale con o senza sequenza di tre.
- 3) Una spirale in angelo esterna indietro.
- 4) Una trottola d'incontro verticale interna indietro.
- 5) Un salto valzer (salto semplice) lanciato.
- 6) Una serie di passi in diagonale ( $\frac{3}{4}$  della lunghezza)
- 7) Una serie di angeli su qualsiasi filo e direzione con o senza cambio di piede ( $\frac{3}{4}$  della lunghezza della pista)

Guida alla valutazione:

#### - Per tutti gli elementi:

Il punteggio potrà variare da 3 decimi (da assegnare per elemento da considerarsi non eseguito) a 11 decimi. Il punteggio totale varierà da 2,1 a 7,7 punti.

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| Elemento non eseguito | 0,3          |
| Elemento scarso       | da 0,4 a 0,5 |
| Elemento discreto     | da 0,6 a 0,7 |
| Elemento buono        | da 0,8 a 0,9 |
| Elemento ottimo       | da 1,0 a 1,1 |

## 10.2 - PROGRAMMA FINALE

Consiste in un esercizio nel quale la coppia è libera di presentare qualsiasi difficoltà. Queste devono essere il più possibile variate e disposte sulla pista in modo da occuparla in tutti i suoi punti. Devono essere eseguite in modo fluido e aderenti al tema musicale scelto.

### 10.2.1 - VALUTAZIONE DI UN PROGRAMMA FINALE

Per la valutazione di un programma breve, sono previsti due punteggi, il primo per gli elementi tecnici inseriti DIFFICOLTA' (Technical Merit), il secondo per lo stile di esecuzione STILE (Artistic Impression).

Diciamo subito che il punteggio assegnato, 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. La valutazione del primo punteggio scaturisce da una attenta valutazione dell'insieme delle difficoltà inserite nel programma. Il giudice deve basarsi sulla qualità degli elementi presentati e sul loro stile di esecuzione, e non sulla loro quantità. La coppia artistico dovrebbe rappresentare non soltanto l'insieme di due singolaristi ma anche, e soprattutto, l'insieme di due danzatori. Del singolo i partners devono avere le doti atletiche e tecniche che permettono loro di eseguire correttamente salti e trottole, i quali devono essere eseguiti contemporaneamente, con una distanza ottimale e con tecnica e caratteristiche spaziali simili. Della danza i pattinatori devono avere i basilari di passi, prese e posizioni, l'unisono e il portamento. L'elemento che invece è proprio della coppia artistico, è la componente acrobatica e spettacolare data dalle difficoltà caratteristiche: salti lanciati, sollevamenti e trottole d'insieme. In un programma di gara la coppia deve dimostrare di saper ben pattinare, tramite le semplici esecuzioni di passi incrociati con buone posizioni, devono dimostrare di avere un ottimo unisono, tutti i movimenti della coppia sono fatti in modo che visivamente è come se fossero eseguiti da un'unica persona. Il programma deve essere ben bilanciato contenendo tutte le componenti tecniche della specialità senza sperequazione od omissione di un qualsiasi tipo di esercizio. Oltre a considerare la difficoltà degli esercizi e la loro qualità si deve tener conto dello stile di esecuzione. Altro elemento da considerare nella costruzione di un programma di gara, è l'organizzazione dello spazio, utilizzando direzioni e disegni diversi (linee rette, curve, serpentine, ecc.), modificando opportunamente il senso di marcia e cercando di lavorare il più possibile sui fili e sulla loro rapidità di esecuzione nell'esecuzione dei passaggi. Si dovrebbe inoltre porre attenzione ad alternare le difficoltà nel programma evitando di disporre eccessivamente più esercizi dello stesso tipo l'uno di seguito all'altro. Una maggiore valutazione andrà alla coppia che riuscirà a collegare nel suo programma due o più difficoltà di tipo diverso senza necessariamente adottare le usuali preparazioni, ad esempio, l'arrivo di un sollevamento seguito direttamente da un lanciato o da un salto individuale. Un discorso più approfondito meritano le uscite dei sollevamenti, che spesso si presentano con effetti acrobatici e spettacolari, ma che nella sostanza risultano essere meno difficili rispetto ad uscite più lineari. Valutando un programma di coppia artistico, l'attenzione deve essere focalizzata sull'affiatamento dei partners che deve rendere la coppia come un'unica persona senza che ci sia prevalenza di un partner sull'altro. Per raggiungere tale obiettivo, è indispensabile che ogni esercizio venga eseguito con la massima precisione ed attenzione alle rifiniture. Il programma oltre alla base tecnica sopra citata, deve avere caratteristiche di spettacolarità, originalità, musicalità e se

possibile un pizzico di imprevedibilità. La coreografia, ovvero l'abilità della coppia a eseguire movimenti di braccia, gambe e busto che valorizzino e interpretino la scelta musicale, dovrebbe tener conto dell'abbinamento musica-movimento come se si trattasse di un programma di danza. Spesso i pattinatori seguono solo in alcuni momenti la musica mentre anche un sollevamento o una trottola dovrebbero svolgere la stessa funzione di un movimento di braccia o di piede eseguito a tempo di musica. Ciò è senza dubbio estremamente difficile, forse anche utopistico, ma il tentativo di raggiungere questo obiettivo potrebbe già dare buoni risultati. Il tema musicale potrebbe essere unico o diviso in brani molto diversi tra loro, l'importante, è che sia consona alla personalità della coppia e che dia modo alla stessa di esprimersi e di comunicare qualche emozione. Per quanto riguarda la fluidità, la piacevolezza nel vederlo, e la spettacolarità, dovrebbe essere come un programma di esibizione, con gli elementi tecnici eseguiti in modo così naturale e sicuro da sembrare di facile esecuzione. Inoltre le difficoltà dovrebbero essere talmente collegate ai passaggi da risultare un tuttuno con il tema musicale, avvicinandosi sempre più all'idea del balletto. Una nota di originalità potrebbe aumentare il valore del programma purché ben eseguita e realmente sentita dalla coppia. Si dovrà anche cercare di non inserire troppe difficoltà per non compromettere la fluidità del programma. Indicativamente si può definire una tabella di possibili elementi da inserire in un programma ben bilanciato :

- Salti lanciati n.2
- Salti individuali n.3
- Trottole individuali n.1 o 2
- Spirali n.2
- Trottole d'insieme n.2
- Sollevamenti n.3
- Serie di passi n.2

Secondo la predisposizione tecnica della coppia sarà possibile variare, ma non in modo eccessivo, il numero di difficoltà insistendo maggiormente sui punti di forza dei due pattinatori.

## DALLE NORME ATTIVITA' 2011

### TABELLA DELLE DIFFICOLTA' CHE SI POSSONO O DOVRANNO ESSERE INSERITE

#### **CATEGORIA GIOVANISSIMI** (potranno gareggiare solo a livello provinciale e regionale)

##### **Potranno inserire solo :**

- salti individuali non superiori ad 1 giro di rotazione;
- un massimo di due (2) combinazioni di salti (una rotazione) da due (2) a cinque (5)
- trottole individuali solo verticali, anche in combinazione.
- un massimo di tre (3) figure di coppia (non in combinazione tra loro) in cui la dama non viene sollevata da terra
- **Dovranno** inserire nel programma una serie di passi in linea retta in diagonale per i  $\frac{3}{4}$  della lunghezza .

#### **CATEGORIA ESORDIENTI** (potranno gareggiare solo a livello provinciale e regionale)

##### **Potranno inserire solo:**

- salti singoli di una rotazione, axel e doppio salchow
- trottole singole verticali e abbassate
- salti lanciati di una rotazione e axel (escluso il twist lutz)
- spirale ad angolo esterna indietro
- trottole d'incontro verticali esterna o interna, anche in combinazione tra loro
- una figurazione di coppia (anche combinata) in cui la dama non viene sollevata da terra
- **Dovranno** inserire una serie di passi in diagonale per i  $\frac{3}{4}$  della lunghezza.

## **CATEGORIA ESORDIENTI REGIONALI** (potranno gareggiare solo a livello provinciale e regionale)

### **Potranno inserire solo:**

- salti singoli di una rotazione
- trottole singole verticali esterne e interne indietro
- salti lanciati di una rotazione ( escluso il twist lutz )
- trottole d'incontro verticali esterne e interne anche in combinazione tra loro
- spirale ad angelo esterna indietro
- una figurazione di coppia (anche combinata) in cui la dama non viene sollevata da terra
- **Dovranno** inserire una serie di passi in diagonale ( $\frac{3}{4}$  della lunghezza)

## **CATEGORIA ALLIEVI**

### **Potranno inserire solo:**

- salti singoli : axel, doppio salchow, doppio toeloop, doppio flip, doppio lutz
- trottole singole verticali, abbassate, ad angelo esterna indietro
- sollevamenti: axel dritto e flip sagittale anche in combinazione tra loro (max 2) (sono vietate le figurazioni in uscita)
- trottole d'incontro verticali, abbassate, ad angelo esterno indietro anche in combinazione tra loro
- salti lanciati di una rotazione (compreso il twist lutz ) , axel, doppio salchow, doppio ritberger
- spirale ad angelo esterna e/o interna
- **Dovranno** inserire una serie di passi in diagonale ( $\frac{3}{4}$  della lunghezza)
- **Dovranno** inserire una serie di angeli su qualsiasi filo e direzione con o senza cambio di piede ( $\frac{3}{4}$  della lunghezza)

**N.B.** Nei sollevamenti singoli o combinati non si possono superare le otto (8) rotazioni, in caso contrario la penalizzazione sarà di 0.5 nel secondo punteggio.

## **CATEGORIA ALLIEVI REGIONALI** - (potranno gareggiare solo a livello provinciale e regionale)

### **Potranno inserire solo:**

- salti singoli di una rotazione, axel, doppio salchow
- trottole singole verticali e abbassate
- una o due figurazione dove la dama non oltrepassi con il bacino la testa dell'uomo con o senza rotazioni (max 3 rotazioni)
- salti lanciati di una rotazione , axel e doppio salchow
- spirale ad angelo esterna o/e interna
- trottole d'incontro verticali esterna e/o interna anche in combinazione tra loro
- **Dovranno** inserire una serie di passi in diagonale ( $\frac{3}{4}$  della lunghezza)

## **CATEGORIA CADETTI**

• Potranno inserire un massimo di due (2) sollevamenti (singoli o in combinazione) scelti tra tutti i sollevamenti nei quali la dama non supera la testa del cavaliere, come Axel, Flip Sagittale e Star (sollevamento con partenza da parte della dama di salti codificati) . Ogni sollevamento potrà avere un massimo di otto ( 8 ) rotazioni del cavaliere.

### **NON SI POSSONO INSERIRE FIGURAZIONI IN USCITA**

- Dovranno inserire salti lanciati con un massimo di due ( 2 ) rotazioni .
- Dovranno inserire una serie di passi a scelta tra diagonale, cerchio o serpentina.
- Dovranno inserire una (1) serie di angeli con tre posizioni diverse anche differenti tra i due partner con almeno un (1) cambio di filo e direzione in presa tra loro. Entrambi i pattinatori potranno inserire passi spinta tra la seconda e la terza posizione. Almeno una delle tre (3) posizioni in angelo deve essere mantenuta contemporaneamente da entrambi da tre (3) minimo a sei (6) secondi.
- Dovranno presentare a loro discrezione un salto singolo o un salto lanciato preparati da passaggi di piede o da figurazioni. In entrambi i casi l'ultimo passo di appoggio dei passaggi o della figurazione dovrà essere il piede di partenza dello stacco del salto singolo o del salto lanciato.
- Dovranno eseguire trottole singole o in combinazione (no broken ankle)
- Dovranno inserire trottole d'incontro a scelta con esclusione delle trottole in cui il maschio solleva la dama da terra e il sorpasso dell'uomo sopra la femmina in posizione "rovesciata".
- Dovranno inserire almeno una spirale della morte a scelta, diversamente dovranno essere su fili diversi.
- Dovranno eseguire salti singoli a scelta anche in combinazione tra loro
- Ogni sollevamento aggiunto ai due ( 2 ) permessi e per ogni combinazione di sollevamento eccedenti le otto ( 8 ) rotazioni, sarà applicata una penalizzazione di 0.5 punti nel secondo punteggio e nessuna valutazione dello stesso per quanto riguarda il primo punteggio.
- Ogni elemento richiesto omesso sarà penalizzato di 0.5 nel primo e nel secondo punteggio.

### **CATEGORIA JEUNESSE**

- Potranno inserire un massimo di due (2) sollevamenti anche in combinazione tra loro, sono vietati Vite Rovescia (tutti i tipi) e tutti i sollevamenti dove la dama nel salire effettua una capovolta, come Piatto Rovescio con Capovolta e similari. Ogni combinazione di sollevamenti potrà avere un massimo di otto (8) rotazioni del cavaliere. SONO PERMESSE FIGURAZIONI IN USCITA.

- Sono permessi salti lanciati con due ( 2 ) rotazioni compreso il doppio axel.
- Dovranno inserire una serie di passi a scelta tra diagonale, cerchio o serpentina.
- Dovranno inserire una (1) serie di angeli con tre posizioni diverse anche differenti tra i due partner con almeno un (1) cambio di filo e direzione in presa tra loro. Entrambi i pattinatori potranno inserire passi spinta tra la seconda e la terza posizione. Almeno una (1) delle tre posizioni in angelo deve essere mantenuta contemporaneamente da entrambi da tre (3) minimo a sei (6) secondi.

33

- Dovranno presentare a loro discrezione un salto singolo o un salto lanciato preparati da passaggi di piede o da figurazioni. In entrambi i casi l'ultimo passo di appoggio dei passaggi o della figurazione dovrà essere il piede di partenza dello stacco del salto singolo o del salto lanciato.
- Dovranno inserire almeno una (1) spirale della morte a scelta , differentemente dovranno essere su fili diversi.
- Dovranno inserire trottola/e d'incontro anche in combinazione a scelta.
- Dovranno inserire elementi singoli "trottole e salti" a scelta (no broken ankle) anche in combinazione tra loro
- Ogni sollevamento aggiunto ai due ( 2 ) permessi e per ogni sollevamenti eccedenti le otto (8) rotazioni, sarà applicata una penalizzazione di 0.5 punti nel secondo punteggio e nessuna valutazione dello stesso per quanto riguardo il primo punteggio.
- Ogni elemento richiesto omesso sarà penalizzato di 0.5 nel primo e nel secondo punteggio.

### **CATEGORIA JUNIORES**

- Potranno inserire un massimo di due (2) sollevamenti di cui uno (1) di una sola posizione (massimo 4 rotazioni del cavaliere) e uno in combinazione ( massimo dodici (12) rotazioni del cavaliere) .

- Dovranno presentare a loro discrezione un salto singolo preparato da passaggi di piede o da figurazioni. In entrambi i casi, l'ultimo passo di appoggio dei passaggi o della figurazione dovrà essere il piede di partenza dello stacco del salto singolo.

- Dovranno inserire almeno una (1) spirale della morte, differentemente dovranno essere su fili e direzioni diverse.
- Dovranno inserire una serie di angeli presentati con tre (3) posizioni diverse anche differenti tra i due partner con almeno un (1) cambio di filo e direzione in presa tra loro. Entrambi i pattinatori potranno inserire passi spinta tra la seconda e la terza posizione. Almeno una delle tre posizioni in angelo deve essere mantenuta contemporaneamente da entrambi da tre (3) minimo a sei (6) secondi.
- Potranno inserire salti lanciati di rotazione libera.
- Dovranno inserire una serie di passi tra : diagonale, cerchio e serpentina.
- Potranno inserire trottola/e d'incontro a libera scelta.
- Potranno inserire elementi singoli "trottole e salti" a scelta anche in combinazione tra loro.
- Ogni sollevamento aggiunto ai due (2) permessi e per ogni combinazione di sollevamenti eccedenti le dodici (12) rotazioni del cavaliere, sarà applicata la penalizzazione di 0.5 punti nel secondo punteggio e nessuna valutazione dello stesso per quanto riguarda il primo punteggio.
- Sollevamenti di una posizione eccedenti le quattro (4) rotazioni del cavaliere, sarà applicata la penalizzazione di 0.5 nel secondo punteggio.
- Ogni elemento richiesto omesso sarà penalizzato di 0.5 punti nel primo e nel secondo punteggio.

### **CATEGORIA SENIORES**

- Potranno inserire un massimo di tre (3) sollevamenti di cui minimo uno di una sola posizione e max. due (2) in combinazione, il cavaliere potrà eseguire un massimo di quattro (4) rotazioni per il singolo sollevamento e dodici (12) massimo per le combinazioni .

- Dovranno presentare a loro discrezione un (1) salto lanciato preparato da passaggi di piede o da figurazione. In entrambi i casi, l'ultimo passo di appoggio dei passaggi di piede o della figurazione dovrà essere il piede di partenza dello stacco del salto lanciato.

- Dovranno inserire obbligatoriamente due (2) spirali della morte su fili e direzioni diverse.
- Potranno inserire salti lanciati di rotazione libera.
- Dovranno inserire una serie di angeli presentati con tre (3) posizioni diverse, anche differenti tra i due partner con almeno un (1) cambio di filo e direzione in presa tra loro . Entrambi i pattinatori potranno inserire passi spinta tra la seconda e la terza posizione. Almeno una delle tre posizioni in angelo deve essere mantenuta contemporaneamente da entrambi da tre (3) minimo a sei (6) secondi.

- Dovranno inserire una serie di passi a scelta tra diagonale, cerchio e serpentina.
- Potranno inserire trottole/e d'incontro a libera scelta anche in combinazione tra loro.
- Potranno inserire elementi singoli "trottole e salti" a scelta anche in combinazione tra loro.
- Ogni sollevamento aggiunto ai tre (3) permessi e per ogni combinazione di sollevamenti eccedenti le dodici (12) rotazioni del cavaliere, sarà applicata la penalizzazione di 0.5 punti nel secondo punteggio e nessuna valutazione dello stesso per quanto riguarda il primo punteggio.
- Sollevamenti di una posizione eccedenti le quattro (4) rotazioni del cavaliere, sarà applicata la penalizzazione di 0.5 nel secondo punteggio.
- Ogni elemento richiesto omesso sarà penalizzato di 0.5 punti nel primo e nel secondo punteggio.

#### **CATEGORIA DIVISIONE NAZIONALE A**

- Potranno eseguire un massimo di due (2) sollevamenti tra quelli codificati come: Axel dritto e Flip sagittale anche in combinazione tra loro. Ogni sollevamento potrà avere un massimo di otto (8) rotazioni del cavaliere.

#### **NON SI POSSONO INSERIRE FIGURAZIONI IN USCITA .**

- Potranno inserire i salti lanciati "Axel e Doppio salchow.
- Dovranno inserire una serie di passi a scelta tra diagonale, cerchio o serpentina.
- Dovranno inserire una (1) serie di angeli con tre posizioni diverse anche differenti tra i due partner con almeno un (1) cambio di filo e direzione in presa tra loro. Entrambi i pattinatori potranno inserire passi spinta tra la seconda e la terza posizione. Almeno una delle tre posizioni in angelo deve essere mantenuta contemporaneamente da entrambi da tre (3) minimo a sei (6) secondi .
- Potranno inserire trottole d'incontro : Verticali, Abbassate e ad Angelo esterno indietro (non in combinazione).
- Dovranno inserire almeno una spirale della morte a scelta, differentemente dovranno essere su fili diversi.
- Potranno inserire salti singoli a scelta con un massimo di due (2) rotazioni (no doppio rittberger) anche in combinazione tra loro.
- Potranno inserire solo trottole singole : Verticali , Abbassate e ad Angelo esterno indietro anche in combinazione tra loro.
- Ogni sollevamento aggiunto ai due ( 2 ) permessi e per ogni combinazione di sollevamenti eccedenti le otto (8) rotazioni, sarà applicata una penalizzazione di 0.5 punti nel secondo punteggio e nessuna valutazione dello stesso per quanto riguarda il primo punteggio.
- Ogni elemento richiesto omesso sarà penalizzato di 0.5 punti nel primo e nel secondo punteggio.

#### **CATEGORIA DIVISIONE NAZIONALE B**

- Potranno inserire un massimo di due (2) sollevamenti (singoli o in combinazione) scelti tra tutti i sollevamenti nei quali la dama non supera la testa del cavaliere, come Axel, Flip Sagittale e Star (sollevamento con partenza da parte della dama di salti codificati) . Ogni sollevamento potrà avere un massimo di otto (8) rotazioni del cavaliere.

#### **NON SI POSSONO INSERIRE FIGURAZIONI IN USCITA**

- Potranno inserire salti lanciati con un massimo di due (2) rotazioni.
- Dovranno inserire una serie di passi a scelta tra diagonale, cerchio o serpentina.
- Dovranno inserire una (1) serie di angeli con tre posizioni diverse anche differenti tra i due partner con almeno un (1) cambio di filo e direzione in presa tra loro. Entrambi i pattinatori potranno inserire passi spinta tra la seconda e la terza posizione. Almeno una delle tre posizioni in angelo deve essere mantenuta contemporaneamente da entrambi da tre (3) minimo a sei (6) secondi .
- Potranno inserire trottole singole e in combinazione (no broken ankle).
- Potranno inserire trottole d'incontro a scelta con esclusione delle trottole in cui il maschio solleva la dama da terra e il sorpasso dell'uomo sopra la femmina in posizione "rovesciata".
- Dovranno inserire almeno una spirale della morte a scelta, differentemente dovranno essere su fili diversi.
- Potranno inserire salti singoli a scelta (no doppio axel e salti tripli) anche in combinazione tra loro.
- Ogni sollevamento aggiunto ai due ( 2 ) permessi e per ogni sollevamento eccedente le otto rotazioni sarà applicata una penalizzazione di 0.5 punti nel secondo punteggio e nessuna valutazione dello stesso per quanto riguarda il primo punteggio
- Ogni elemento richiesto omesso sarà penalizzato di 0.5 punti nel primo e nel secondo punteggio.

#### **CATEGORIA DIVISIONE NAZIONALE C**

- Potranno inserire un massimo di due (2) sollevamenti anche in combinazione tra loro, sono vietati Vite Rovescia (tutti i tipi) e tutti i sollevamenti dove la dama nel salire effettua una capovolta, come Piatto Rovescio con Capovolta e similari. Ogni combinazione di sollevamenti potrà avere un massimo di otto (8) rotazioni del cavaliere.

#### **SONO PERMESSE FIGURAZIONI IN USCITA.**

- Potranno inserire salti lanciati di due rotazioni massimo .

- Dovranno inserire una (1) serie di passi a scelta tra diagonale, cerchio o serpentina.
- Dovranno inserire una (1) serie di angeli con tre posizioni diverse anche differenti tra i due partner con almeno un (1) cambio di filo e direzione in presa tra loro. Entrambi i pattinatori potranno inserire passi spinta tra la seconda e la terza posizione. Almeno una delle tre posizioni in angelo deve essere mantenuta contemporaneamente da entrambi da tre (3) minimo a sei (6) secondi.
- Dovranno presentare a loro discrezione un salto singolo o un salto lanciato preparati da passaggi di piede o da figurazioni. In entrambi i casi l'ultimo passo di appoggio dei passaggi o della figurazione dovrà essere il piede di partenza dello stacco del salto singolo o del salto lanciato.
- Dovranno inserire almeno una (1) spirale della morte a scelta , differentemente dovranno essere su fili diversi.
- Dovranno inserire trottola/e d'incontro a scelta anche in combinazione.
- Potranno inserire elementi singoli "trottole e salti" a scelta (no doppio axel e salti tripli) anche in combinazione.
- Ogni sollevamento aggiunto ai due ( 2 ) permessi e per ogni sollevamento eccedente le otto (8) rotazioni saranno penalizzati di 0.5 punti nel secondo punteggio e nessuna valutazione dello stesso per quanto riguarda il primo punteggio.
- Ogni elemento richiesto omissso sarà penalizzato di 0,5 punti nel primo e nel secondo punteggio.

#### **CATEGORIA DIVISIONE NAZIONALE D**

- Potranno inserire un massimo di due (2) sollevamenti singoli o in combinazione, ogni combinazione potrà avere un massimo di otto (8) rotazioni del cavaliere.

#### **SONO PERMESSE FIGURAZIONI IN USCITA.**

- Dovranno presentare a loro discrezione un salto singolo o un salto lanciato preparati da passaggi di piede o da figurazioni. In entrambi i casi, l'ultimo passo di appoggio dei passaggi o della figurazione dovrà essere il piede di partenza dello stacco del salto singolo o del salto lanciato.
  - Dovranno inserire almeno una (1) spirale della morte, differentemente dovranno essere su fili diversi .
  - Dovranno inserire una serie di angeli presentati con tre (3) posizioni diverse anche differenti tra i due partner con almeno un (1) cambio di filo e direzione in presa tra loro. Entrambi i pattinatori potranno inserire passi spinta tra la seconda e la terza posizione. Almeno una delle tre posizioni in angelo deve essere mantenuta contemporaneamente da entrambi da tre (3) minimo a sei (6) secondi.
  - Potranno inserire salti lanciati di rotazione libera.
  - Dovranno inserire una serie di passi tra : diagonale, cerchio o serpentina.
  - Potranno inserire trottola/e d'incontro a libera scelta .
  - Potranno inserire elementi singoli "trottole e salti" a scelta (no doppio axel e salti tripli) anche in combinazione tra loro.
  - Ogni sollevamento aggiunto ai due ( 2 ) permessi e per ogni combinazione di sollevamenti eccedente le otto (8) rotazioni, sarà applicata la penalizzazione di 0.5 punti nel secondo punteggio e nessuna valutazione dello stesso per quanto riguarda il primo punteggio.
  - Ogni elemento richiesto omissso sarà penalizzato di 0.5 punti nel primo e nel secondo punteggio
- N.B. Rimangono invariati gli altri regolamenti e penalizzazioni rispetto al 2006**

## 11 - LO STILE (Artistic Impression)

Prima di parlare degli elementi che concorrono alla valutazione dello stile, è necessario enunciare un concetto che è alla base di qualsiasi interpretazione dello stile :

NON ESISTE STILE SENZA DIFFICOLTA'  
COME  
NON ESISTE DIFFICOLTA' SENZA STILE

I requisiti richiesti che concorrono alla valutazione del secondo punteggio, stile sono:

### 1) IMPOSTAZIONE STILISTICA DI BASE DELLA COPPIA

Modo in cui la coppia pattina. Deve avere un pattinaggio sciolto e sicuro, il busto normalmente eretto e la testa non incastrata tra le spalle. La punta del piede libero deve essere tesa e le braccia devono assumere posizioni armoniche non spigolose.

### 2) 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 una difficoltà rispetto all'altra. I vari elementi devono fondersi con la musica e avere una adeguata distribuzione nel tempo.

### 3) UTILIZZAZIONE DELL'AREA

Vi deve essere una adeguata distribuzione delle difficoltà nello spazio e variabilità nella direzione del movimento.

### 4) DIFFICOLTA' DEI PASSI DI CONNESSIONE

Correlazione tra le difficoltà. Valutazione dei passi eseguiti per il collegamento tra una difficoltà e l'altra. Ricerca di espressione musicale con il corpo e mantenimento costante del tempo musicale.

### 5) ESPRESSIONE DEL CARATTERE PERSONALE CON LA MUSICA

Si intende espressione del carattere personale con la musica, la rivelazione del sentimento suscitato dalla musica nella coppia, e trasmesso al pubblico. E' espressione ed interpretazione soggettiva, relativa al soggetto che gli atleti vogliono trasmettere, e oggettiva, in riferimento al tema prescelto come base di riferimento.

### 6) CARATTERIZZAZIONE MUSICALE

Il rispetto delle regole specifiche che caratterizzano i vari temi musicali, es: danza tradizionale, o classica, danza di carattere, danza moderna.

### 7) ORIGINALITA'

Introduzione di nuovi elementi, movimenti o coreografie.

Inoltre, sono da considerarsi elementi negativi le cadute e tutte le difficoltà eseguite in modo valido ma artisticamente scorretti.

## 11.1 - VALUTAZIONE DELLO STILE

Tenendo presente che di regola, il punteggio dello stile può variare rispetto a quello attribuito per la difficoltà da +0.5 a -1.0 punti. I criteri orientativi cui affidarsi per l'assegnazione di tale punteggio sono i seguenti:

+ 0,4-0,5 Quando la qualità della composizione del programma, l'impostazione stilistica dell'atleta e ogni altra caratteristica oggettiva e soggettiva della prestazione siano di ottimo livello.

+ 0,3 Quando l'esecuzione pur senza raggiungere vertici di eccezionalità e' comunque di ottima qualità.

+ 0,2 Una buona esecuzione di un programma, che non presenta difetti in alcuno dei requisiti richiesti.

+ 0,1-0,0 Una discreta esecuzione di un programma che non presenta grossi difetti in alcuno dei requisiti richiesti.

- 0.1 Qualche piccola imperfezione nell'esecuzione o nel programma, che peraltro non incide sostanzialmente su una valutazione complessivamente positiva.
- 0.2
- 0.3 Qualche imperfezione nell'esecuzione di un programma, che presenta lievi difetti in qualche requisito richiesto,
- 0.4
- 0.5 Un programma che presenta evidenti difetti ai requisiti richiesti.
- 0.6
- 0.7
- 0.8 Un programma che presenta gravi o gravissimi difetti ai requisiti richiesti.
- 0.9
- 1.0

Sulla scorta dei criteri sopra indicati, una volta formulata la propria valutazione di base relativa allo stile, il giudice terrà conto negativamente di eventuali cadute, attribuendo di norma 0.1 punti di penalizzazione per ogni caduta, senza comunque superare il massimo scostamento (1.0 punti) previsto rispetto al primo punteggio. Questo comporta che all'atleta con una caduta può essere assegnato un punteggio +0.2 nello stile qualora la valutazione di base fosse di +0.3. Analogamente, un programma senza alcuna caduta può ricevere una penalizzazione anche rilevante, in relazione al modo di pattinare di chi lo esegue e/o ai difetti di impostazione del programma stesso.

12 - PICCOLO DIZIONARIO DEI TERMINI INGLESI PIU' UTILIZZATI NEL  
PATTINAGGIO INTERNAZIONALE

ITALIANO - INGLESE

ABBONAMENTO : Subscription.  
ANGELO : Camel.  
AXEL LANCIATO : Throw axel.  
AXEL PIATTO : Airplane.  
AXEL DRITTO : Lift axel.  
ALLENAMENTO : Training.  
ALLENATORE : Trainer coach.  
ANCA : Hip.  
ANNUNCIATORE, SPEAKER : Announcer / Speaker.  
APERTO : Open.  
APPIATTIMENTI : flats.  
ARRIVO : Landing.  
ASCELLE : Armpits.  
ASSE CONTINUO : Continuous axis.  
ASSE LONGITUDINALE : Long axis.  
ASSE TRASVERSALE : Trasverse axis.  
ASSISTENTE DEL PRESIDENTE DI GIURIA : Assistant Referee.  
AVANTI : Forward.  
BACINO : Pelvis.  
BATTITO : Beat.  
BOCCOLA : Loop.  
BOLLETTINO : Bulletin.  
BRACCIO : Arm.  
BUSTO : Waist.  
CADUTA : Fall.  
CAMBIO FILO : Change of edge.  
CAMPIONATO MONDIALE : World Artistic Championships.  
CANADESE : Cartwheel T position lift.  
CATEGORIA : Division / Category.  
CAVIGLIA : Ankle.  
CEPA : Comite' Europeen de Patinage Artistique.  
CERCHIO : Circle.  
CERIMONIA : Ceremony.  
CHIUSO : Closed.  
CIPA : Comite' International de Patinage Artistique.  
COMBINAZIONE : Combination.  
COMBINAZIONE DI SOLLEVAMENTI : Combination of lifts.  
COMBINAZIONE DI TROTTOLE : Combination of spins.  
COMBINAZIONE DI SALTI : Combination of jumps.  
COMUNICATO : Communique'.  
CONCORRENTI : Contestants.  
CONTRO TRE : Bracket.  
CONTRO VOLTA : Counter.  
COLLO : Neck.  
COPPIA ARTISTICO : Pairs skating.  
COPPIA DANZA : Dance skating.  
CRONOMETRISTA : Timekeeper.  
DANZA : Dance.  
DANZA OBBLIGATORIA : Compulsory dance.  
DANZA ORIGINALE : O.S.P. - Original, Set, Pattern.  
DANZA LIBERA : Free Dance.  
DIFFICOLTA' (punteggio) : Technical Merit.  
DITA : Finger.  
DIVARICATA : Split.  
DONNA : Women.  
DOPPIO TRE : Double Three.

ESERCIZIO LIBERO : Free skating.  
 ESIBIZIONE : Performance.  
 ESTERNO : Outside.  
 FILO : Edge.  
 FINTO LACCIO : Press Lift.  
 FIRS: Federation International of Roller Skating.  
 GAMBA : Leg.  
 GAMBA LIBERA : Free leg.  
 GAMBA PORTANTE : Employed leg.  
 GINOCCHIO : Knee.  
 GIOCHI DEL MONDO : World games.  
 GIUDICARE : To judge.  
 GIUDICE : judge.  
 GIURIA : jury.  
 GOMITO : elbow.  
 INCROCIATO : Crossed.  
 INDIETRO : Backward.  
 INTERNO : Inside.  
 INTERRUZIONE : Interruption.  
 LABBRA : Lip.  
 LACCIO : Kennedy lift.  
 LACCIO AMERICANO : Militano lift / Chair lift.  
 LACCIO PIATTO : Kennedy lift layout position.  
 LANCIARE : To throw.  
 LUNGHEZZA : Length.  
 LUTZ LANCIATO : Throw lutz.  
 MANIFESTAZIONE, GARA : Event.  
 MANO : Hand.  
 MUSICA : Music.  
 NASO : Nose.  
 OBBLIGATORI : Figures.  
 OCCHI : eyes.  
 OLIMPIADI : Olympic games.  
 ORDINE D'ENTRATA IN PISTA : Order of skating.  
 PARTENZA : Start.  
 PASSAGGI : Footwork.  
 PASSO : Step.  
 PASSO SPINTA : Open stroke step.  
 PASSO SPINTA INCROCIATO : Cross stroke step.  
 PASSO INCROCIATO : Cross step.  
 PATTINAGGIO ARTISTICO A ROTELLE : Artistic Roller Skating.  
 PATTINO : Skate.  
 PIATTO ROVESCIO : Pancake lift.  
 PIEDE : Foot.  
 PIEDE LIBERO : Free foot.  
 PIEDE PORTANTE : Employed foot.  
 PISTA DI PATTINAGGIO : Skating rink.  
 PODIO : Podium.  
 POLSO : Wrist.  
 POSIZIONE : Position.  
 PREMI : Awards.  
 PRESA, TENUTA (danza) : Hold.  
 PRESIDENTE DI GIURIA : Referee.  
 PROFONDITA' (obbligatori) : Depth.  
 PROGRAMMA BREVE : Short program.  
 PROGRAMMA FINALE : Long program.  
 PROGRESSIVO : Progressive / Run.  
 PROVA : Trial.  
 PUNTALE : Toe-stop.  
 PUNTEGGIO : Score.

REGOLE : Duties.  
 RIPRESA : Take-Off.  
 RISCALDAMENTO : Warm-Up.  
 RITTBERGER LANCIATO : Throw rittberger.  
 ROTAZIONE : Rotation / Revolution / turn.  
 ROVESCIAIA : Inverted.  
 RUOTE : Wheels.  
 SALA STAMPA : Press Room.  
 SALCHOW LANCIATO : Throw salchow.  
 SALTO : Jump.  
 SALTO LANCIATO : Throw jump.  
 SALTI SINGOLI : Singles jumps.  
 SCHIENA : Back.  
 SCHEMA DI DANZA : Pattern.  
 SCHEMA DI DANZA OBBLIGATO : Set pattern.  
 SCHEMA DI DANZA LIBERO : Preferred pattern.  
 SEQUENZA : Sequence.  
 SOLLEVAMENTO : Lift.  
 SPALLE : Shoulders.  
 SPETTATORI, PUBBLICO : Spectators / Fans.  
 SPIRALE : Spiral.  
 SPIRALE AD ANGELO : Camel spiral.  
 SPIRALE DELLA MORTE : Death spiral.  
 STAMPA : Press.  
 STAR (coppia) : Star lift.  
 STILE (punteggio) : Artistic impression.  
 STRAPPI (obbligatoria) : Hitching.  
 SVILUPPO : Development.  
 TACCO : Heel.  
 TASSE : Fees.  
 TECNICA : Technique.  
 TEMPO : Time.  
 TESTA : Head.  
 TOE LOOP LANCIATO : Throw toe loop.  
 TRACCIA : Mark.  
 TRATTENIMENTI, SOSTE (obbligatoria) : Placing.  
 TRE : Three.  
 TROTTOLA : Spin.  
 TROTTOLA ABBASSATA : Sit spin.  
 TROTTOLA AD ANGELO : Camel spin.  
 TROTTOLA AD ANGELO FACCIA A FACCIA : Tango / Face to face Camel.  
 TROTTOLA BELLA ADDORMENTATA : Impossible sit spin.  
 TROTTOLA CIRCASSO : Face to face sit spin.  
 TROTTOLA CIRCASSO PARALLELA : Hazel spin.  
 TROTTOLA CON SORPASSO (coppia) : Pull around camel over inverted.  
 TROTTOLA D'INCONTRO : Face to face upright spin.  
 TROTTOLA IMPOSSIBILE : Impossible spin.  
 TROTTOLA SOLLEVATA TWIST : Impossible with a twist.  
 TROTTOLA VERTICALE : Upright spin.  
 TROTTOLA SULLE DUE RUOTE : Broken Ankle spin.  
 TROTTOLE SINGOLE : Singles spins.  
 TWIST LUTZ : Twist lutz lift.  
 UOMO : Man.  
 VALUTARE : Scoring.  
 VELOCE : Quickly.  
 VELOCITA' : Speed.  
 VINCERE : To win.  
 VITE : Cartwheel lift.  
 VITE SAGITTALE : Cartwheel reversed lift.  
 VOLTA : Rocker.

INGLESE - ITALIANO

AIRPLANE : Axel piatto.  
ANNOUNCER / SPEAKER : Annunciatore / Speaker.  
ANKLE : Caviglia.  
ARM : Braccio.  
ARMPITS : Ascelle.  
ARTISTIC IMPRESSION : Stile (punteggio).  
ARTISTIC ROLLER SKATING : Pattinaggio Artistico a Rotelle.  
ASSISTANT REFEREE : Assistente del Presidente di giuria.  
AWARDS : Premi.  
BEAT : Battito.  
BACK : Schiena.  
BACKWARD : Indietro.  
BRACKET : Contro tre.  
BROKEN ANCLE SPIN : Trottola sulle due ruote.  
BULLETIN : Bollettino.  
CAMEL : Angelo.  
CAMEL SPIN : Trottola ad angelo.  
CAMEL SPIRAL : Spirale ad angelo.  
CARTWHEEL LIFT : Sollevamento Vite.  
CARTWHEEL REVERSED LIFT : Sollevamento Vite sagittale.  
CARTWHEEL T POSITION LIFT : Canadese.  
CEPA : Comitato europeo di pattinaggio artistico.  
CEREMONY : Cerimonia.  
CHANGE OF EDGE : Cambio filo.  
CIPA : Comitato internazionale mondiale di pattinaggio artistico.  
CIRCLE : Cerchio.  
CLOSED : Chiuso.  
COMBINATION : Combinazione.  
COMBINATION OF JUMPS : Combinazione di salti.  
COMBINATION OF LIFTS : Combinazione di sollevamenti.  
COMBINATION OF SPINS : Combinazione di trottole.  
COMMUNIQUE' : Comunicato.  
COMPULSORY DANCE : Danza obbligatoria.  
CONTESTANTS : Concorrenti.  
CONTINUOUS AXIS : Asse continuo.  
COUNTER : Contro volta.  
CROSSED : Incrociato.  
CROSSED STEP : Passo incrociato.  
CROSSED STROKE STEP : Passo spinta incrociato.  
DANCE : Danza.  
DANCE SKATING : Coppia danza.  
DEATH SPIRAL : Spirale della morte.  
DEPTH : Profondita' (obbligatoria).  
DEVELOPMENT : Sviluppo.  
DIVISION / CATEGORY : Categoria.  
DOUBLE THREE : Doppio tre.  
DUTIES : Regole.  
EDGE : Filo.  
EYES : Occhi.  
ELBOW : Gomito.  
EMPLOYED FOOT : Piede portante.  
EMPLOYED LEG : Gamba portante.  
EVENT : Manifestazione / Gara.  
FACE TO FACE CAMEL SPIN / TANGO : Trottola ad angelo faccia a faccia.  
FACE TO FACE SIT SPIN : Trottola circasso.  
FACE TO FACE UPRIGHT SPIN : Trottola d'incontro.  
FALL : Caduta.  
FEES : Tasse.

FIGURES : Obbligatorii.  
 FINGER : Dita.  
 FIRS : Federazione internazionale mondiale di pattinaggio.  
 FLATS : Appiattimenti.  
 FOOT : Piede.  
 FOOTWORK : Passaggi di piede.  
 FORWARD : Avanti.  
 FREE : Libero.  
 FREE DANCE : Danza libera.  
 FREE FOOT : Piede libero.  
 FREE LEG : Gamba libera.  
 FREE SKATING : Esercizio libero.  
 HAND : Mano.  
 HAZEL SPIN : Trottola circasso parallela.  
 HEAD : Testa.  
 HEEL : Tacco.  
 HIP : Anca.  
 HITCHING : Strappi (obbligatorii).  
 HOLD : Presa / Tenuta di danza.  
 IMPOSSIBLE SPIN : Trottola impossibile.  
 IMPOSSIBLE SIT SPIN : Trottola bella addormentata.  
 IMPOSSIBLE WITH A TWIST : Trottola sollevata twist.  
 INSIDE : Interno.  
 INVERTED : Rovesciata.  
 INTERRUPTION : Interruzione.  
 JUDGE : Giudice.  
 JUDGE / TO JUDGE : Giudicare.  
 JUMP : Salto.  
 JURY : Giuria.  
 KENNEDY LIFT : Sollevamento Laccio.  
 KENNEDY LIFT LAYOUT POSITION : Sollevamento Laccio Piatto.  
 KNEE : Ginocchio.  
 LANDING : Arrivo.  
 LIFT : Sollevamento.  
 LIP : Labbra.  
 LEG : Gamba.  
 LENGTH : Lunghezza.  
 LONG AXIS : Asse longitudinale.  
 LONG PROGRAM : Programma finale.  
 LOOP : Boccia.  
 LIFT AXEL : Axel dritto.  
 MAN : Uomo.  
 MARK : Traccia.  
 MILITANO LIFT : Sollevamento Laccio Americano.  
 MUSIC : Musica.  
 NECK : Collo.  
 NOSE : Naso.  
 OLIMPIC GAMES : Olimpiadi.  
 OPEN : Aperto.  
 OPEN STROKE STEP : Passo spinta.  
 ORDER OF SKATING : Ordine d'entrata in pista.  
 O.S.P. ORIGINAL SET PATTERN : Danza originale.  
 OUTSIDE : Esterno.  
 PAIRS SKATING : Coppia artistico.  
 PANCAKE LIFT : Sollevamento Piatto Rovescio.  
 PATTERN : Schema di danza.  
 PELVIS : Bacino.  
 PERFORMANCE : Esibizione.  
 PLACING : Trattenimenti, soste (obbligatorii).  
 PODIUM : Podio.  
 PREFERRED PATTERN : Schema di danza libero.

PRESS : Stampa.  
PRESS LIFT : Finto laccio.  
PRESS ROOM : Sala Stampa.  
PULL AROUND CAMEL OVER INVERTED SPIN : Trottola con sorpasso.  
QUICKLY : Veloce.  
REFEREE : Presidente di giuria.  
REVOLUTION : Rotazione.  
RINK / SKATING RINK : Pista di pattinaggio.  
ROCKER : Volta.  
ROTATION : Rotazione.  
RUN / PROGRESSIVE : Progressivo.  
SCORE : Punteggio.  
SCORING : Valutare, assegnare un punteggio.  
SEQUENCE : Sequenza.  
SET PATTERN : Schema di danza obbligato.  
SHORT PROGRAM : Programma breve.  
SHOULDERS : Spalle.  
SINGLES JUMPS : Salti singoli.  
SINGLES SPINS : Trottole singole.  
SIT SPIN : Trottola abbassata.  
SKATE : Pattino.  
SPECTATORS / FANS : Spettatori / Pubblico.  
SPEED : Velocita'.  
SPIN : Trottola.  
SPIRAL : Spirale.  
SPLIT : Divaricata.  
STAR LIFT : Sollevamento Star.  
START : Partenza.  
STEP : Passo.  
SUBSCRIPTION : Abbonamento.  
TAKE-OFF : Ripresa.  
TECHNICAL MERIT : Difficolta' (punteggio).  
TECHNIQUE : Tecnica.  
THREE : Tre.  
THROW / TO THROW : Lanciare.  
THROW AXEL : Axel lanciato.  
THROW JUMP : Salto lanciato.  
THROW LUTZ : Lutz lanciato.  
THROW RITTBERGER : Rittberger lanciato.  
THROW SALCHOW : Salchow lanciato.  
THROW TOE LOOP : Toe Loop lanciato.  
TIME : Tempo.  
TIMEKEEPER : Cronometrista.  
TOE-STOP : Puntale.  
TRAINER COACH : Allenatore.  
TRASVERSE AXIS : Asse trasversale.  
TRAINING : Allenamento.  
TRIAL : Prova.  
TURN : Rotazione / Giro.  
TWIST LUTZ LIFT : Twist Lutz lanciato.  
UPRIGHT SPIN : Trottola verticale.  
WAIST : Busto.  
WARM-UP : Riscaldamento.  
WHEELS : Ruote.  
WIN / TO WIN : Vincere.  
WINNER : Vincitore.  
WOMEN : Donna.  
WORLD ARTISTIC CHAMPIONSHIPS : Campionato mondiale.  
WORLD GAMES : Giochi del mondo.

**ACCELERAZIONE (a)** : grandezza vettoriale che caratterizza la variazione della velocità, in intensità e direzione, nell'unità di tempo.  
 $A = V/T$  [m/s ]

**ALTEZZA** : è la distanza massima dal terreno, ottenuta dal pattinatore durante un salto.

**ANTICIPO** : consiste in una torsione del tronco, nel senso della rotazione, eseguita prima dello stacco di un salto, per ottenere una maggiore spinta per la rotazione.

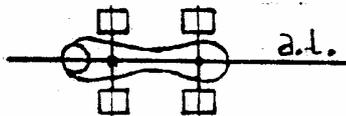
**APERTURA** : consiste, nella fase di arrivo di un salto, nell'estendere lateralmente le braccia (arti superiori) su un piano parallelo a quello trasversale.

**ASSE DI ROTAZIONE** : è la retta congiungente i centri di tutte le traiettorie circolari descritte dal corpo in rotazione.

**ASSE LONGITUDINALE DEL CORPO** : è la retta ottenuta dall'intersezione del piano frontale con quello sagittale di un corpo.



**ASSE LONGITUDINALE DEL PATTINO** : retta che congiunge il punto medio del carrello anteriore con quello del carrello posteriore.



**ATTRITO** : è un termine generico con cui vengono indicati quei fenomeni passivi che si manifestano nel moto relativo di due corpi a contatto. I tipi fondamentali di attrito sono: a) attrito radente statico; b) attrito radente dinamico; c) attrito volvente.

**BARICENTRO** : è il punto in cui si può idealmente pensare sia applicato tutto il peso di un corpo. La sua posizione non è fissa, ma varia a seconda di quella assunta dal corpo.

**BILANCIATO** : si ottiene quando l'atleta si trova in equilibrio su un solo piede.

**CHIUSURA** : consiste, durante la fase di stacco-volo, nel raccogliere rapidamente le braccia tese all'altezza del torace, per aumentare la velocità di rotazione.

**CONTROPOSIZIONE** : si ha quando un atleta si trova in bilanciato con la gamba libera e il braccio corrispondente da parti opposte rispetto al piano frontale.

**DIREZIONE** : linea tangente alla traiettoria che si sta descrivendo.

**DISTENSIONE** : viene definita come il passaggio di un arto, in appoggio, una posizione in cui gli estremi dell'articolazione sono avvicinati ad una posizione tesa.

**DIVARICARE** : Consiste nell'allontanare le gambe (arti inferiori) in direzioni opposte.

**ESTENSIONE** : viene definita come il passaggio di un arto, non in appoggio, da una posizione in cui gli estremi dell'articolazione sono avvicinati ad una posizione tesa.

**EXTRAROTAZIONE** : rotazione esterna di un arto attorno all'asse longitudinale dell'osso dell'arto interessato nell'articolazione.

**FILÒ** : linea immaginaria disegnata dall'atleta in bilanciato, sulla pista, mediante la pressione esercitata sulla parte esterna o interna del pattino.

**FLESSIONE** : viene definita come il passaggio di un arto, non in appoggio, da una posizione tesa ad una in cui gli estremi dell'articolazione sono avvicinati.

**GAMBA LIBERA** : è la gamba (arto inferiore) sollevata da terra.

**GAMBA PORTANTE** : è la gamba (arto inferiore) di appoggio.

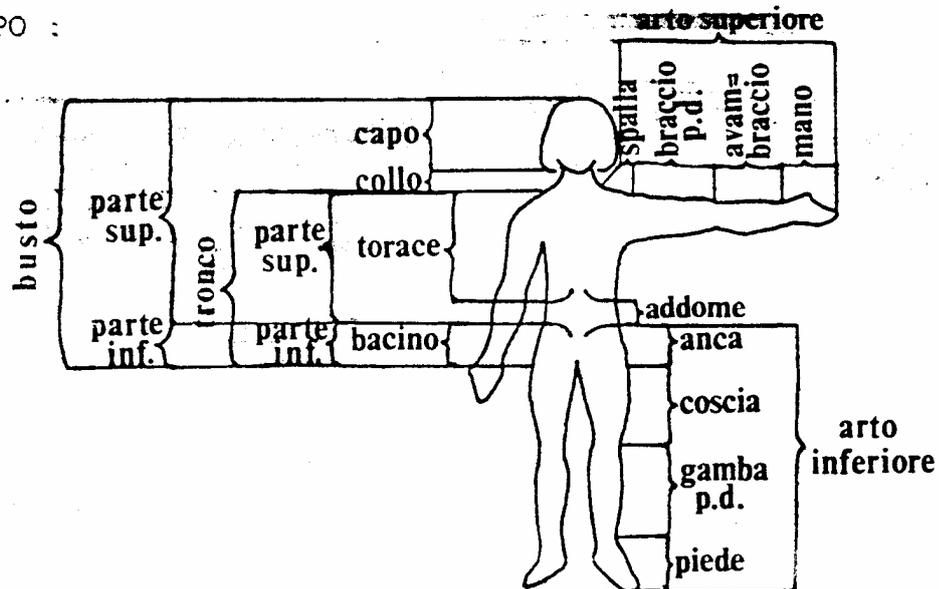
**INCLINAZIONE** : spostamento dell'asse longitudinale del corpo dalla posizione perpendicolare a terra.

**INTRAROTAZIONE** : rotazione interna di un arto attorno all'asse longitudinale dell'osso dell'arto interessato nell'articolazione.

**LUNGHEZZA DEL SALTO** : consiste nella distanza tra il punto di stacco e quello d'arrivo di un salto.

**PARABOLA** : è la traiettoria descritta dal baricentro nella fase di volo di un salto.

**PARTI DEL CORPO** :



**PAPERA** : passo nel quale il pattinatore, procedendo all'avanti o all'indietro, pone i pattini direzionati tacco contro tacco, tramite lo spostamento di un pattino nella direzione opposta al senso di marcia percorso.

**PIANO FRONTALE** : è il piano che divide il corpo in parte anteriore e parte posteriore in modo approssimativamente simmetrico.

**PIANO SAGITTALE** : è il piano che divide il corpo in parte destra e parte sinistra in modo simmetrico.

**PIANO TRASVERSALE** : divide il corpo in parte superiore e parte inferiore in modo asimmetrico.

**PIEGAMENTO** : viene definito come il passaggio di un arto, in appoggio, da una posizione tesa ad una in cui gli estremi dell'articolazione sono avvicinati.

**PIVOT o PERNO** : consiste in una rotazione di un pattino sul freno, mentre l'altro descrive un cerchio intorno ad esso.

**POSIZIONE** : si ha quando un atleta si trova in bilanciato con la gamba libera e il braccio corrispondente dalla stessa parte rispetto al piano frontale.

**PUNTATA** : caratteristica di alcuni salti durante la quale il piede non portante si appoggia al suolo con il puntale, diventando quindi portante prima dello stacco del salto.

**ROTAZIONE** : fase di un salto o di una trottola in cui l'atleta esegue uno o più giri attorno all'asse longitudinale.

**SENSO DI MARCIA** : è la direzione con cui l'atleta si sposta sulla pista. Può essere avanti o indietro.

**SLANCIO** : rapido movimento di un arto da una posizione tesa ad un'altra tesa.

**STACCO** : fase di un salto che segue la distensione della gamba portante con cui si dà inizio alla fase di volo.

**TORSIONE** : movimento di rotazione del busto o del tronco o di una parte di essi attorno al proprio asse longitudinale.

**VELOCITA' LINEARE O ORIZZONTALE** : viene definito come il rapporto tra la variazione di spazio nell'unità di tempo.  $V = S/t$  [m/s]

**VELOCITA' ANGOLARE** : grandezza analoga alla velocità relativamente ai moti rotatori. E' data dall'ampiezza dell'angolo percorso e il tempo impiegato. L'unità di misura è il radiante al secondo (rad/sec). Molto più usati sono i giri al minuto.

14 - BIBLIOGRAFIA

|                         |   |          |
|-------------------------|---|----------|
| -DANIELE BERSELLI       | ELEMENTI DI FISICA - ed.1992 -  | F.I.H.P. |
| -GRUPPO ALLENATORI      | DISPENSA COPPIA ARTISTICO - ed.1985 -   | F.I.H.P. |
| -GRUPPO ALLENATORI      | PATTINAGGIO ARTISTICO INDIVIDUALE<br>TECNICA e VALUTAZIONE ESERCIZI LIBERI<br>- ed.1993 - | F.I.H.P. |
| -SETTORE TECNICO        | REGOLAMENTO TECNICO - GARE E CAMP.<br>ed.1989   | F.I.H.P. |
| -SETTORE TECNICO        | CIRCOLARI TECNICHE EMANATE DAL 1986<br>Al 1994  | F.I.H.P. |
| -ELVIA E MARIO<br>VITTA | COPPIA - PATTINAGGIO ARTISTICO<br>ed.1984   | F.I.H.P. |
| -C.I.P.A.               | SPECIAL REGULATION & SPORTS RULES<br>- ed. 1994/1995 -                                    | F.I.R.S. |
| - FIHP                  | Circolare Ufficiale 19/1997   | F.I.H.P. |
| - FIHP                  | Guida alla valutazione Programmi Brevi<br>Coppia Artistico 2001                           | F.I.H.P. |
| - FIHP                  | Norme Gare e Campionati 2011  | F.I.H.P. |