

**Federazione Italiana Hockey
e Pattinaggio**

**PATTINAGGIO ARTISTICO DI COPPIA
TECNICA e VALUTAZIONE
COPPIA ARTISTICO**

**MATERIALE PER CORSO
ALLENATORI 1° LIVELLO**

EDIZIONE 1995 (Aggiornata al 2011)

Aggiornata con ultimi aggiornamenti: CU 19/1997, Guida alla Valutazione Programmi Brevi
Coppia Artistico 2001, Norme Gare e Campionati 2011 e note da raduni tecnici UdG.

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

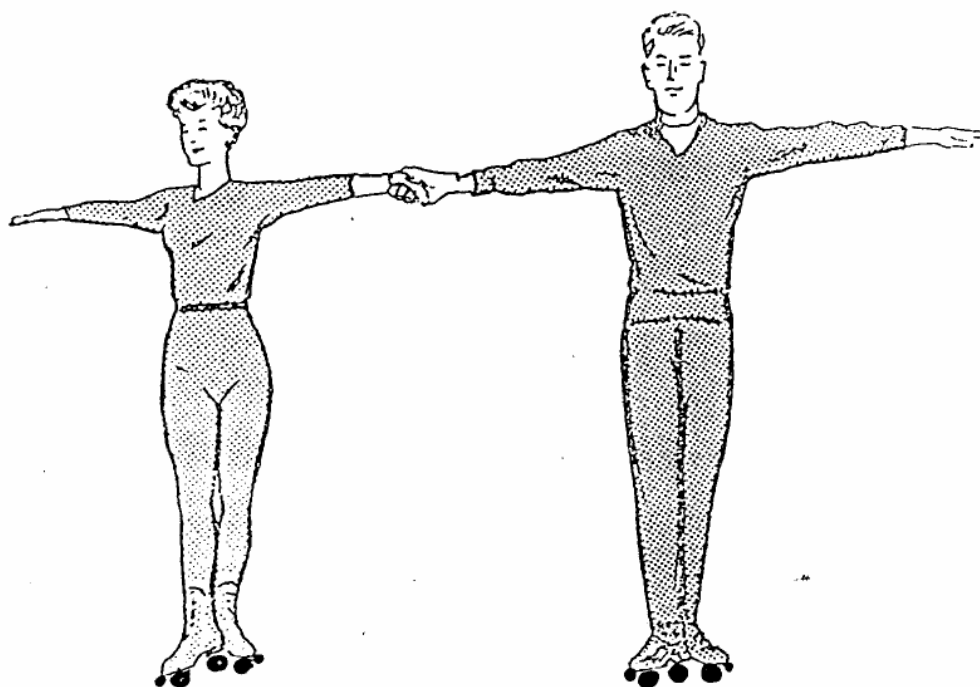
Tutte queste difficoltà devono essere eseguite con affiatamento e perfetta coordinazione dei due partners, rendendo la coppia come un'unica persona senza che ci sia prevalenza di un partner sull'altro.

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.

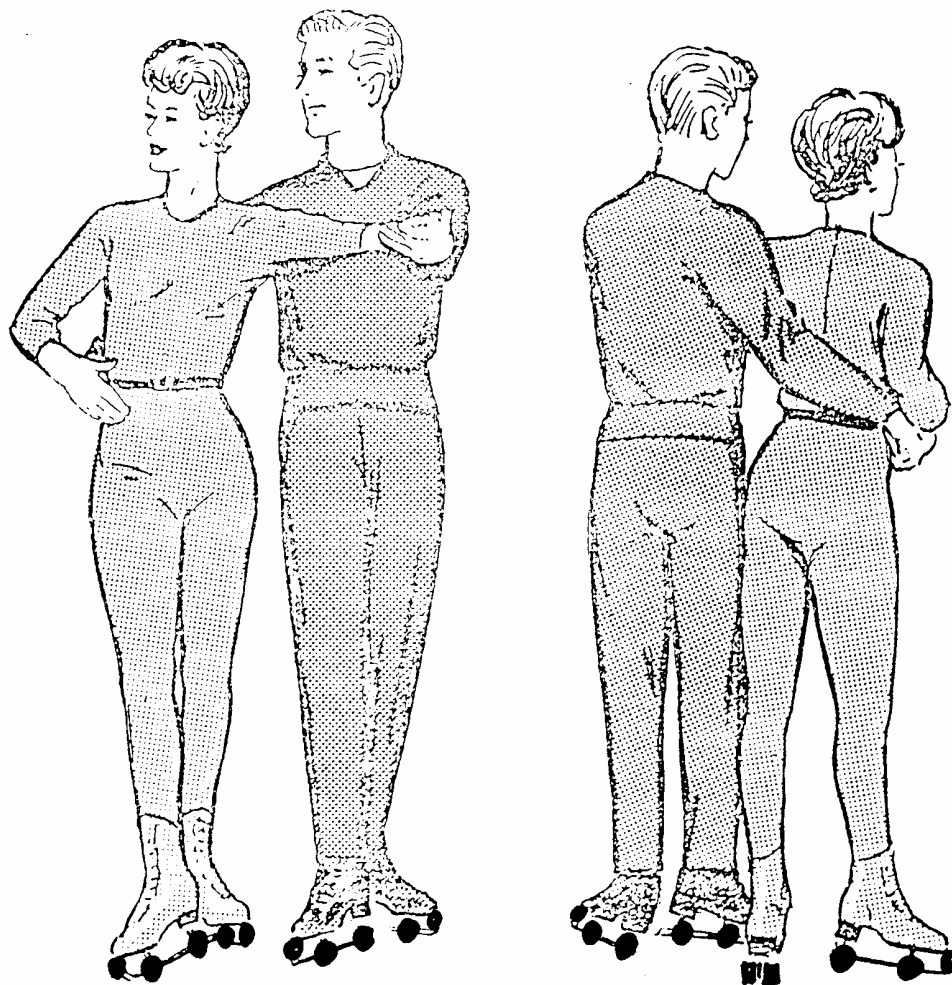
2.1 - TENUTA MANO IN MANO

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.

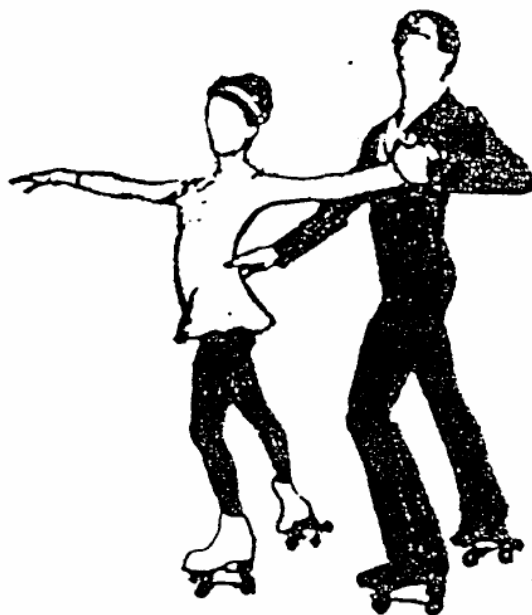


2.3 - TENUTA KILIAN CON PERNO SUL POLLICE

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.



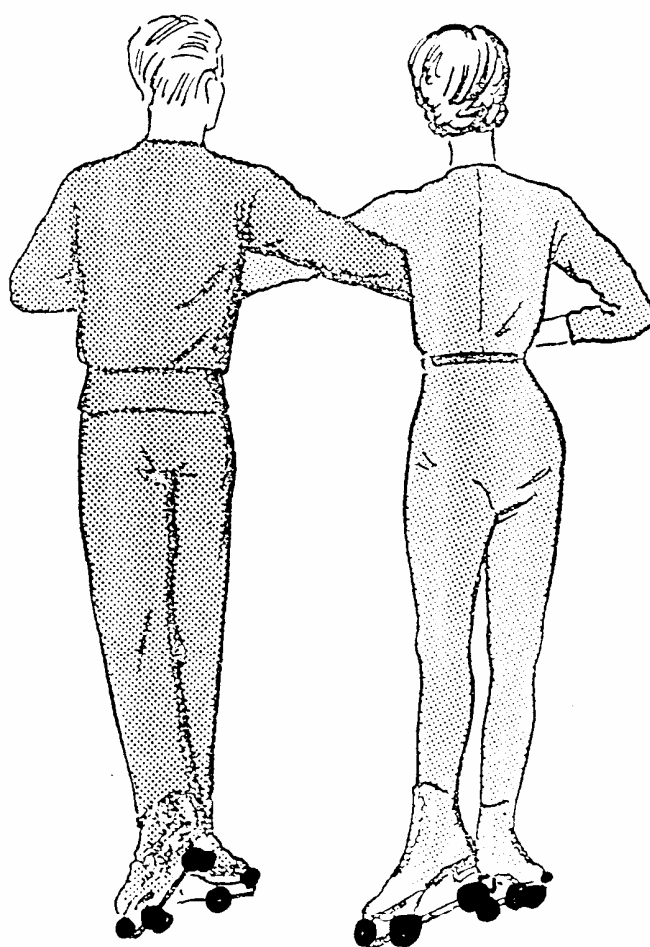
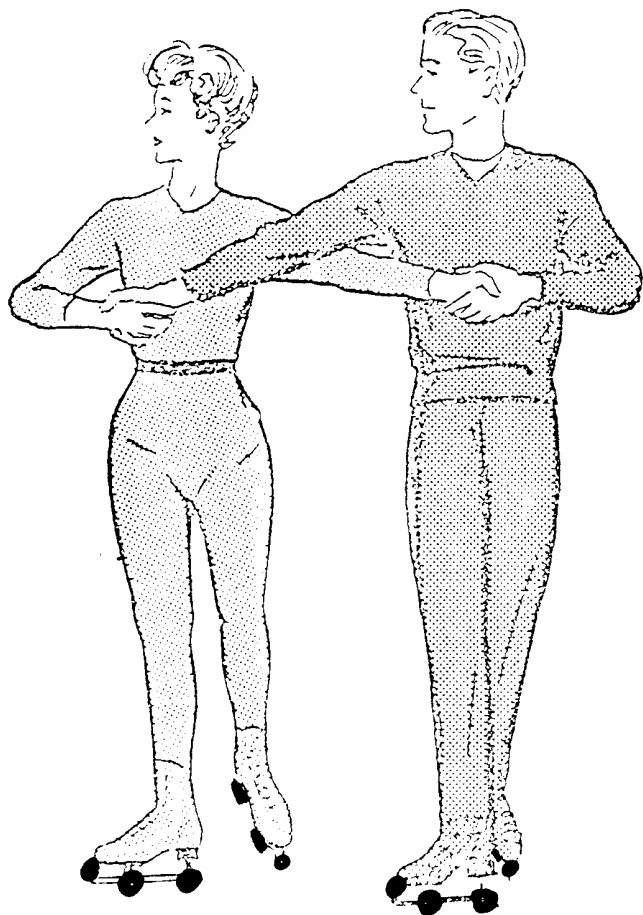
2.5 - TENUTA KILIAN ROVESCIA

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



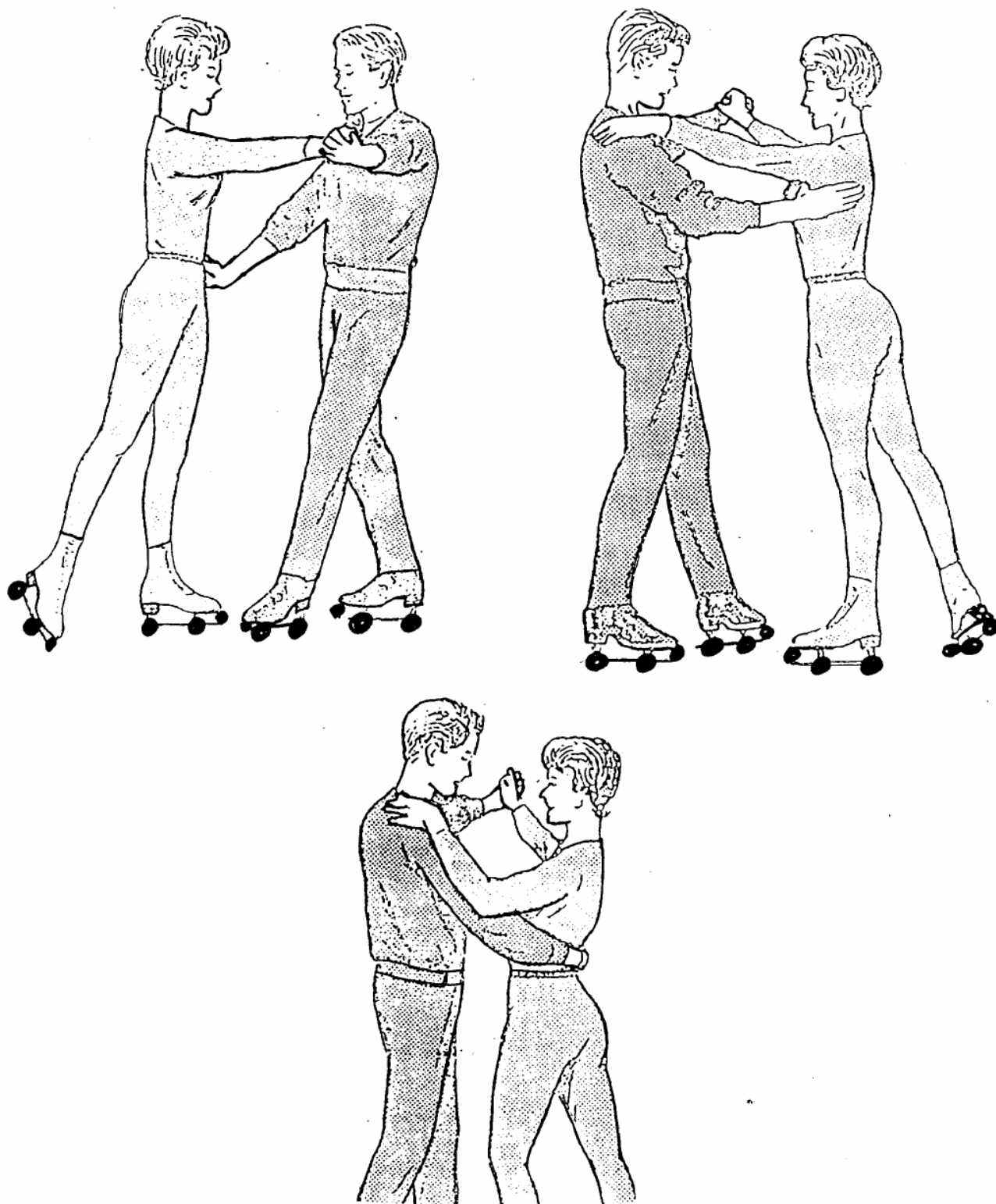
2.6 - TENUTA BRACCIA INCROCIATE

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.



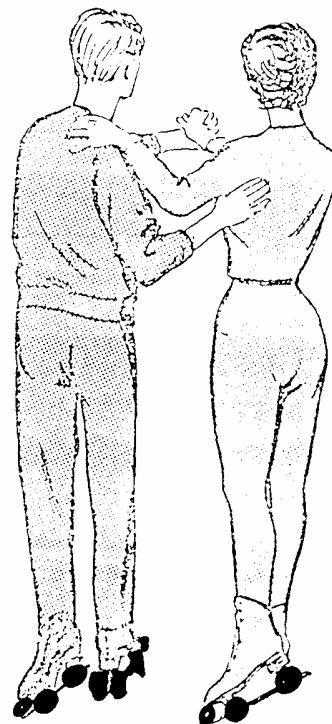
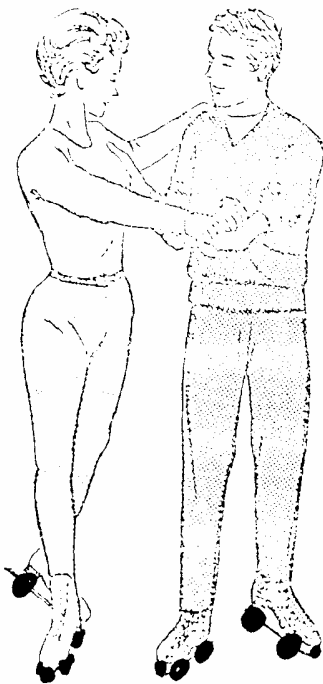
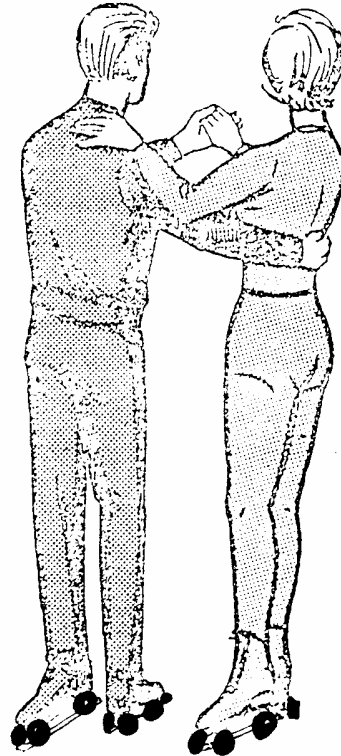
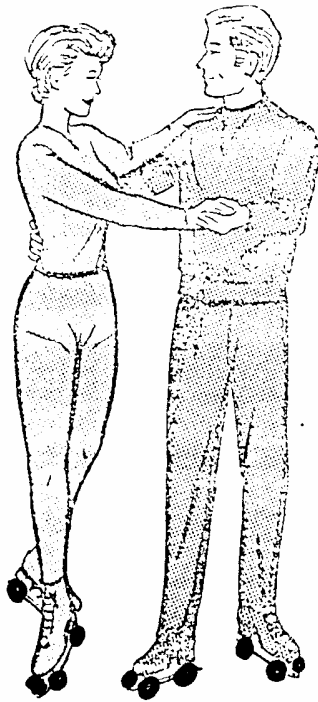
2.7 - TENUTA VALZER

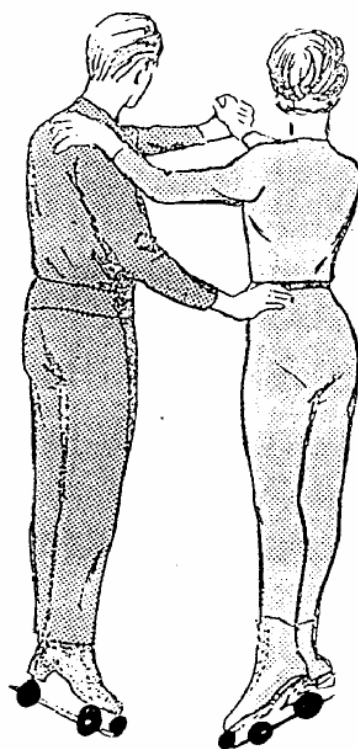
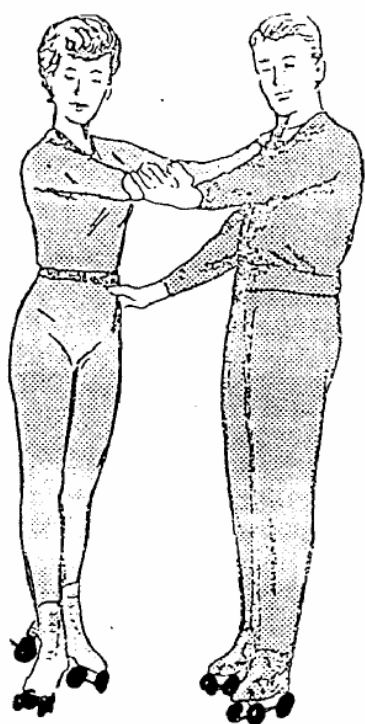
I due pattinatori si trovano uno di fronte all'altro pattinando nella stessa direzione ma con differente senso di marcia. La mano sinistra del cavaliere e la destra della dama sono in presa, fuori lateralmente, le braccia sono leggermente flesse con i gomiti rivolti verso il basso. Il braccio destro 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 (dita 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.



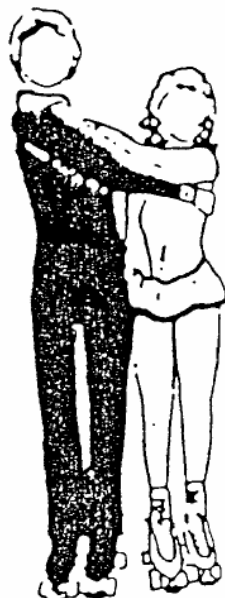


2.9 - TENUTA APERTA ROVESCIA

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.

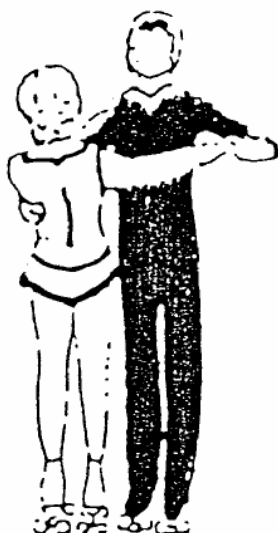


2.11 - TENUTA APERTA INVERSA ROVESCIA

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

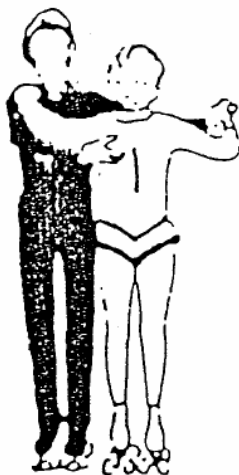
2.12 - TENUTA ESTERNA o TANGO

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.



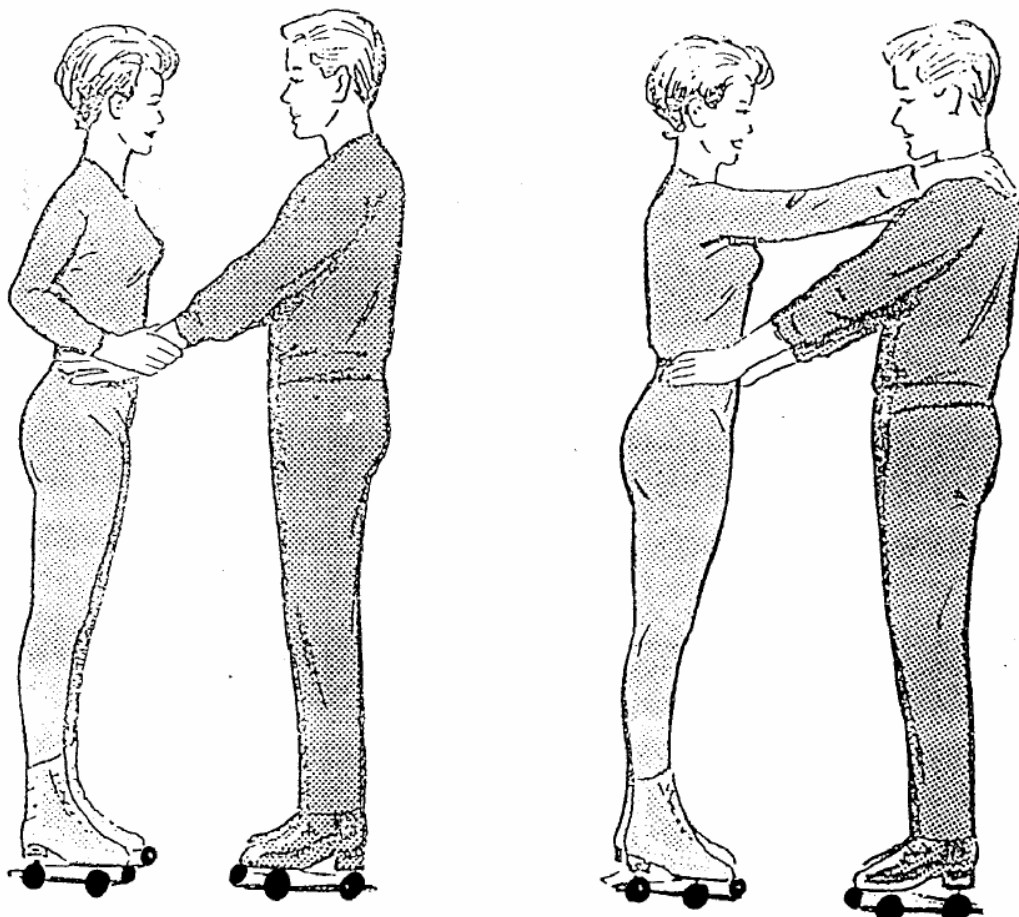
2.13 - TENUTA ESTERNA o TANGO ROVESCIA

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



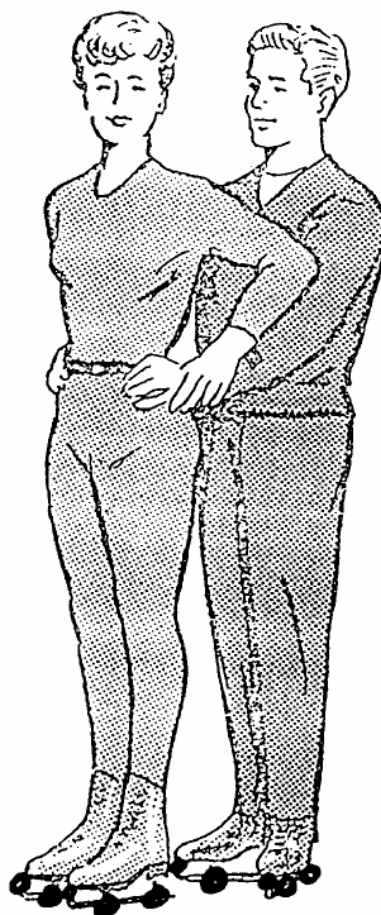
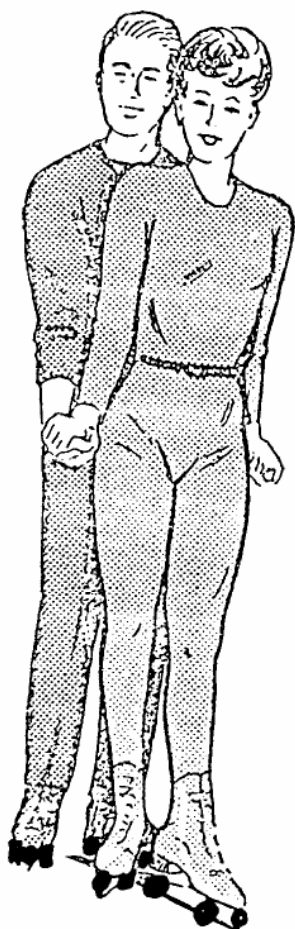
2.14 - TENUTA OPPOSTA

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, 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 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 trottole individuali consistono in trottole 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 trottole 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 trottole 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 trottole angelo saltata. Il numero minimo di rotazioni da eseguire è tre per le trottole 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 trottole 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 trottole 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 trottole 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 trottole 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 trottole 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 trottole, 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 trottole eseguita non perfettamente, la penalizzazione da applicare deve essere sempre proporzionale alla gravità dell'errore commesso.

L'esecuzione di trottole 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.
Trottole verticali	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
Trottole abbassate	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
Trottole ad angelo (di base)	destra interna avanti	5.0
	destra esterna indietro	5.0
	sinistra interna indietro	5.0
	sinistra esterna avanti	5.0
Trottole ad angelo (di medio livello)	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
Trottole ad angelo (di alto livello)		
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

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 fattezze 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,

vite, ecc.). Il conteggio delle rotazioni si riferisce al cavaliere e inizia da quando la dama termina 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.

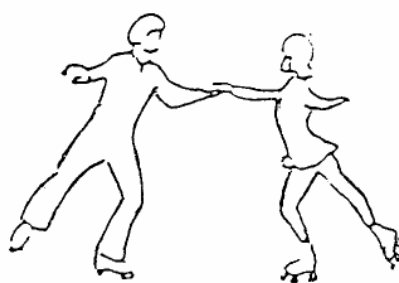
5.2 - TABELLA INDICATIVA DEI SOLLEVAMENTI

<u>SOLLEVAMENTI AL DI SOTTO DELLA TESTA</u>	
<u>CLASSE D</u>	
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
<u>SOLLEVAMENTI SOPRA LA TESTA</u>	
<u>CLASSE C</u>	
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
<u>CLASSE B</u>	
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
<u>CLASSE A</u>	
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.

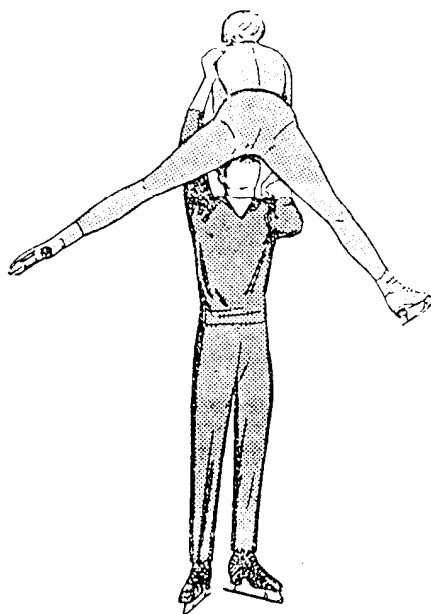
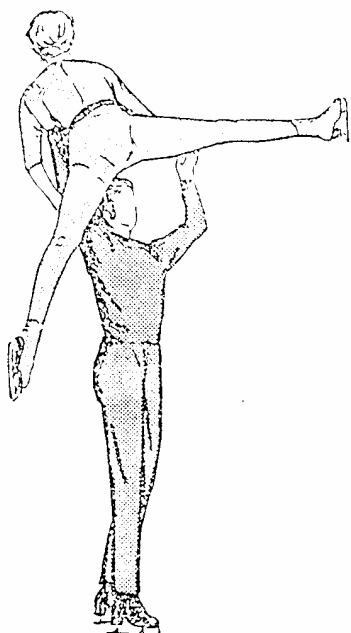
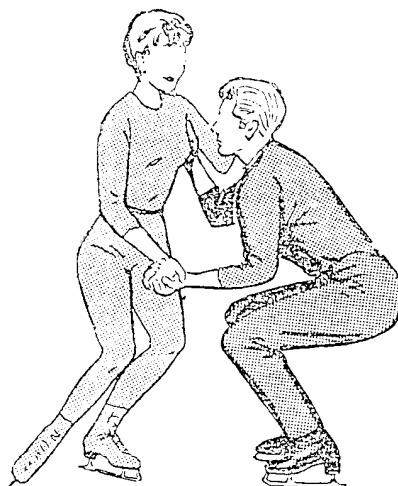
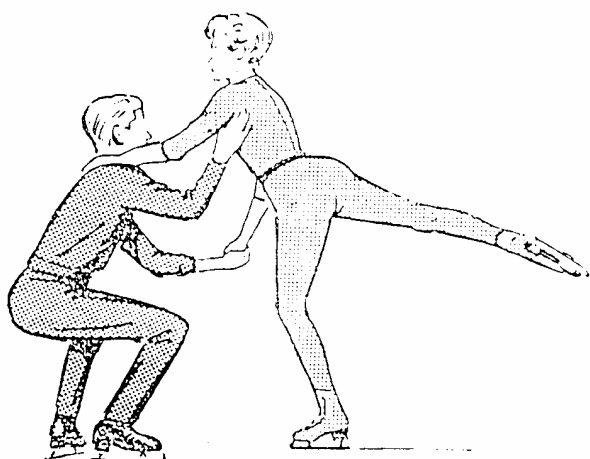
5.3.4 - SOLLEVAMENTO ATTORNO ALLA SCHIENA (AROUND THE BACK LIFT)

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 sé. 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)

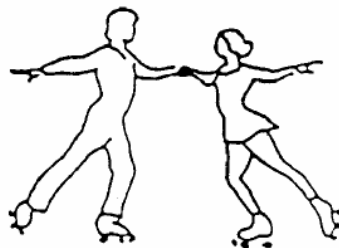
Consiste nell'eseguire un axel dritto nel quale la dama assume con le gambe una posizione di divaricata sagittale, sinistra avanti e destra indietro.



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 sé. 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.



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 esterno. 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

<u>CLASSE C</u>	
<u>Salti semplici:</u>	
Salto valzer	0,8
Toeloop	1,7
Salchow	1,7
Rittberger	3,0
Lutz Twist	3,0
Axel	4,2
<u>CLASSE B</u>	
<u>Salti doppi:</u>	
Doppio Toeloop	5,3
Doppio Salchow	5,3
Doppio Rittberger	6,7
Doppio Lutz	6,7
Doppio Axel	8,3
<u>CLASSE A</u>	
<u>Salti tripli:</u>	
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.



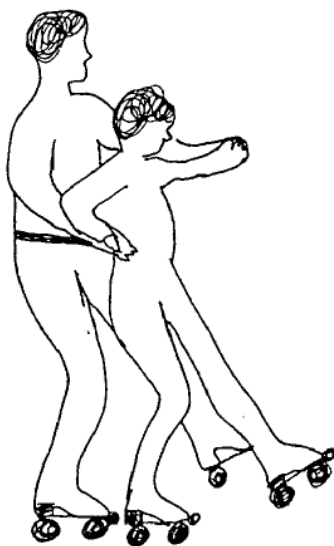
6.3.2 - SALCHOW

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.



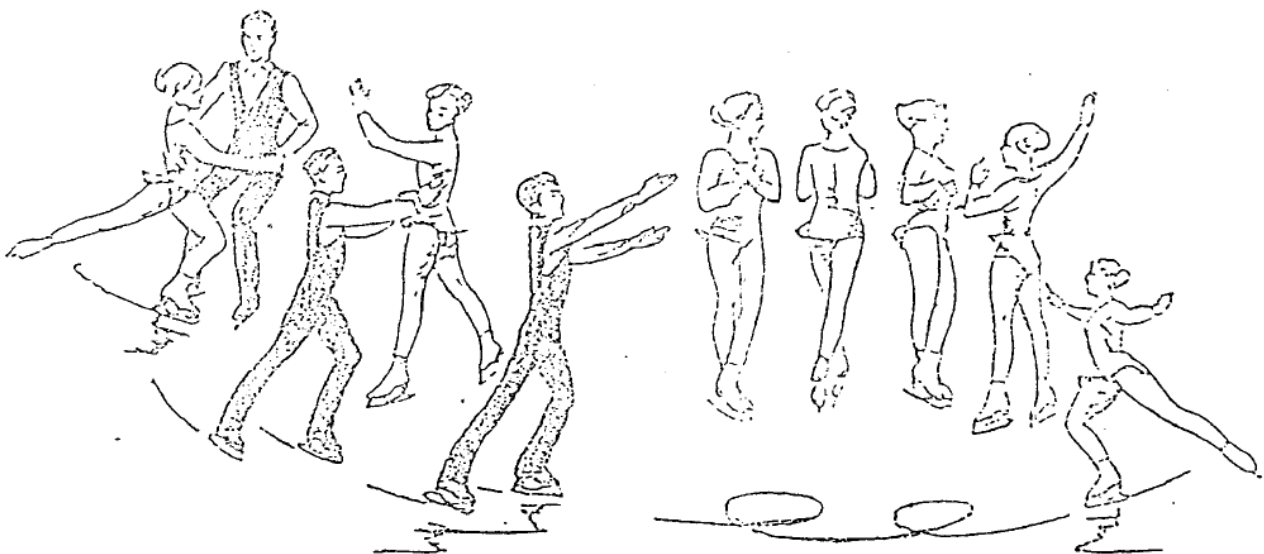
6.3.4 - RITTBERGER

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.

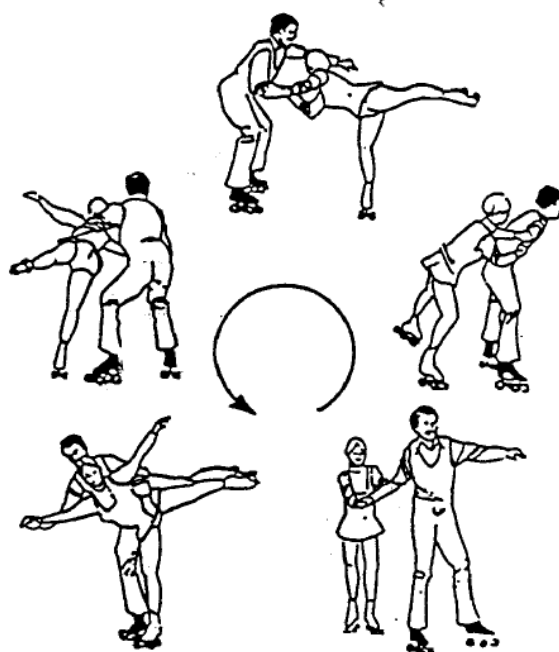
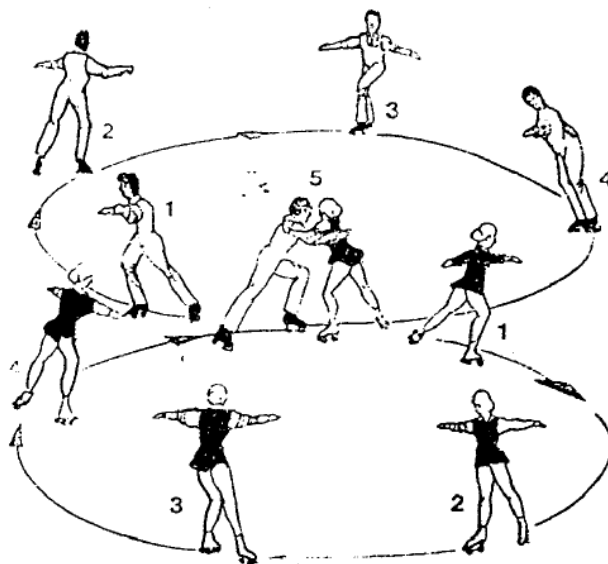
La trottola d'insieme è composta da quattro fasi :

- 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 trottole 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 trottole, 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 trottole eseguita. L'uscita può avvenire in diversi modi, a seconda della trottole, 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 trottole 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 trottole 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 trottole:

- 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 trottole 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 trottole d'insieme, contenente un elemento da non considerare valido, va' valutata limitatamente alla parte correttamente e completamente eseguita.

In generale, nel valutare una trottole 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.
CLASSE A	
Trottole verticale mano in mano	1,7
Trottole d'incontro	2,5
Trottole ad angolo mano in mano	3,3
Trottole cirasso opposta	3,3
Trottole cirasso parallela	4,2
CLASSE B	
Trottole ad angolo esterna indietro	5,0
Trottole ad angolo esterna indietro affiancata	5,0
Trottole ad angolo faccia a faccia	5,0
Trottole ad angolo rovesciata	5,8
Trottole ad angolo con sorpasso	6,7
CLASSE C	
Trottole impossibile	8,0
Trottole impossibile twist	8,3
Trottole bella addormentata	8,8
Trottole bella addormentata twist	9,2

L'esecuzione di trottole 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.

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.
CLASSE 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
CLASSE A	
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.

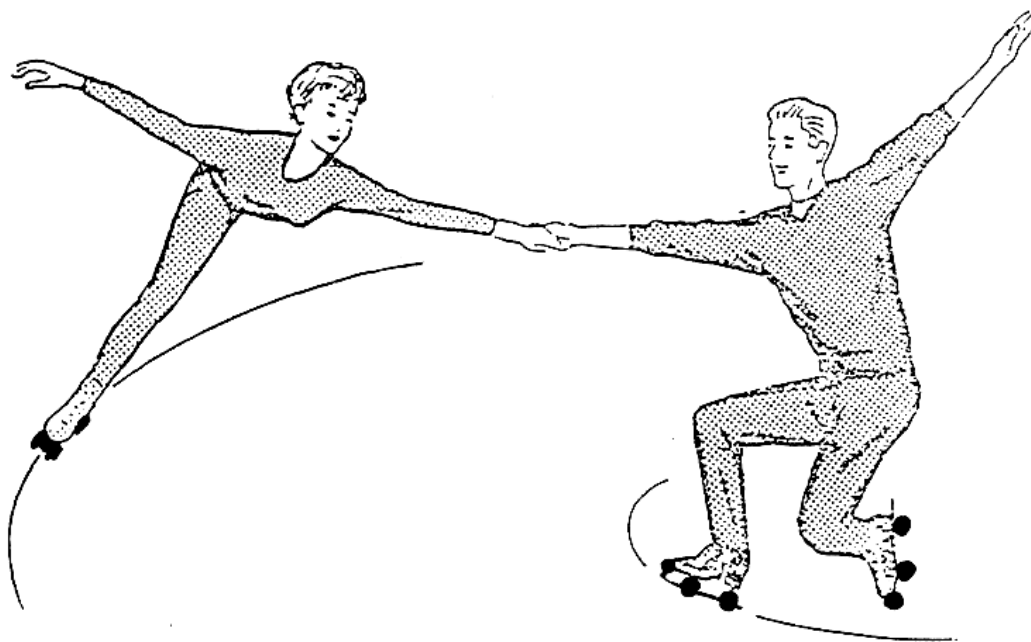
Le Spirali eseguite con le ruote della Dama completamente a taglio saranno considerate non eseguite.

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.

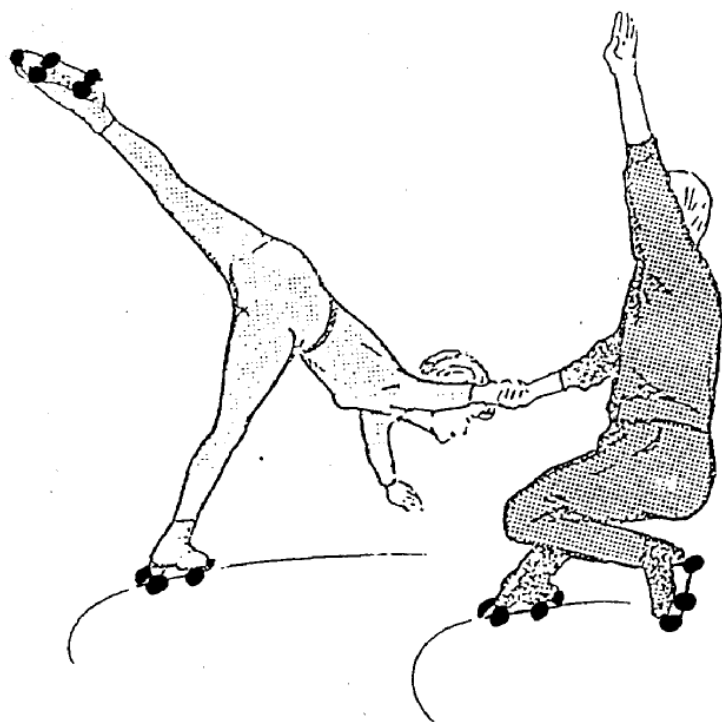
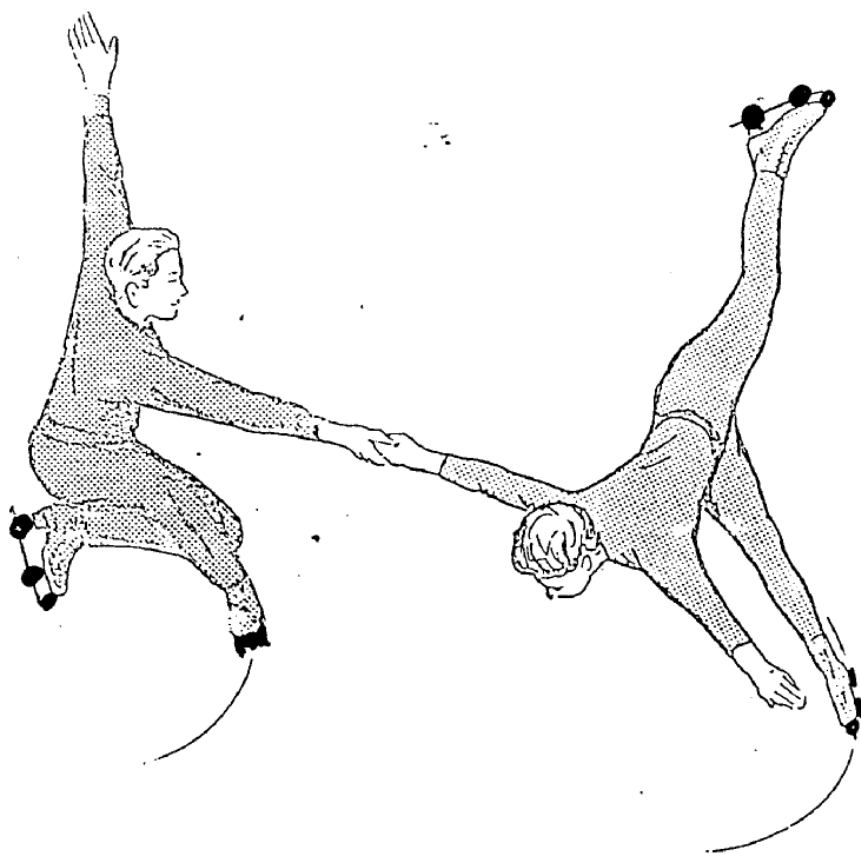
L'esecuzione di spirali di nuova creazione, purché rientrino nei canoni stilistici e tecnici del pattinaggio, è accettata e valutata.

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



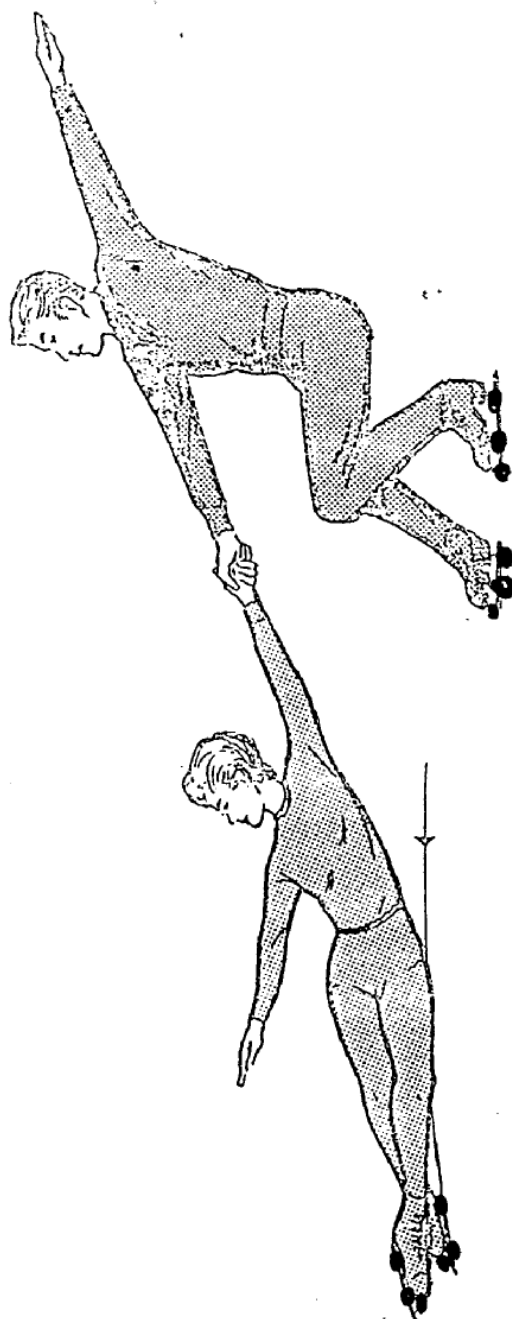
SPIRALE AD ANGELO ESTERNA INDIETRO

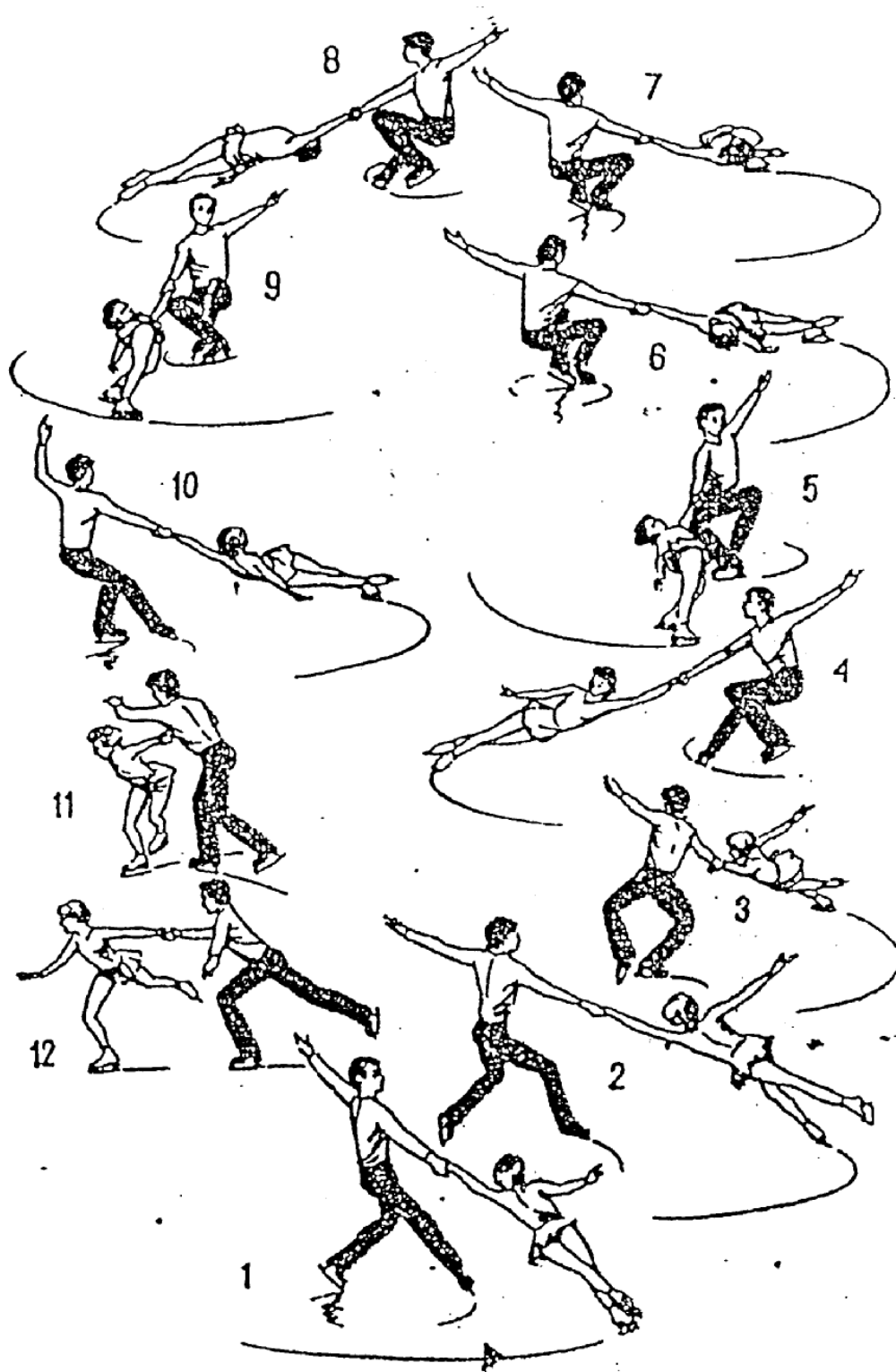


SPIRALE DELLA MORTE ESTERNA INDIETRO



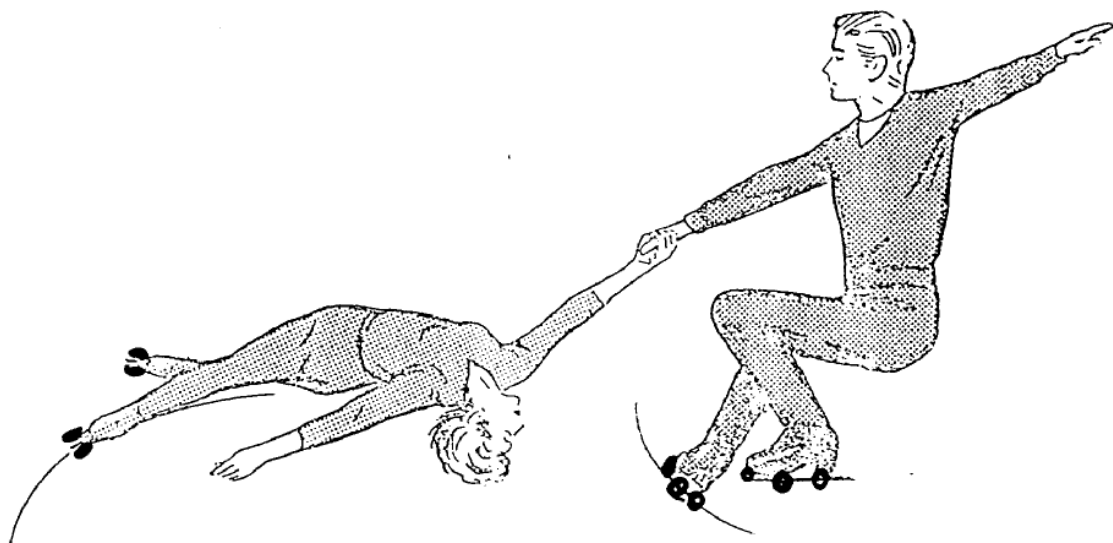
Spirale della morte errata : il cavaliere non è sufficientemente piegato sulle gambe e non vi è sufficiente tensione tra gli arti in presa.



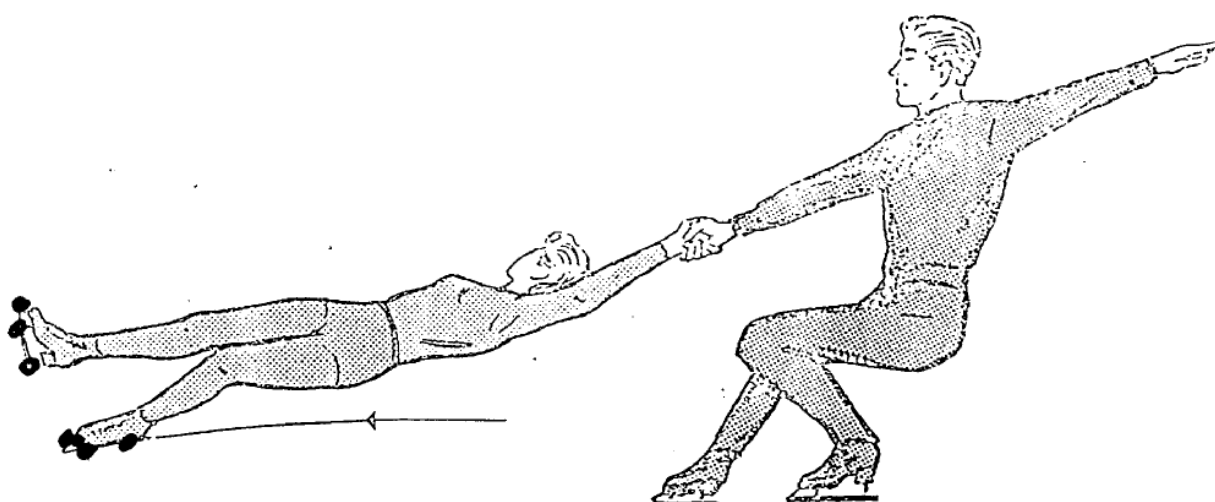


SPIRALE DELLA MORTE INTERNA AVANTI

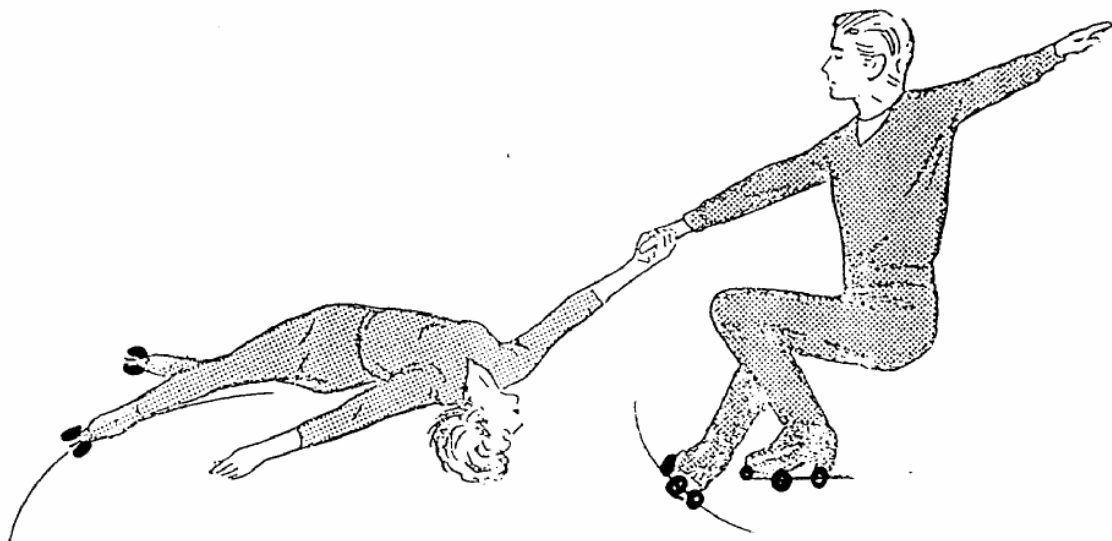
SPIRALE DELLA MORTE INTERNA INDIETRO



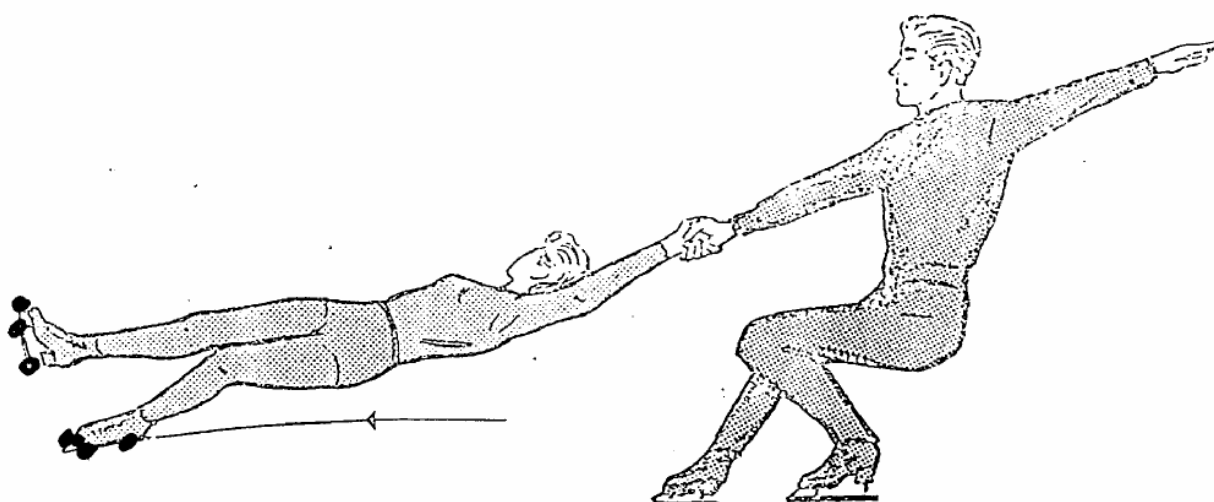
SPIRALE DELLA MORTE ESTERNA AVANTI



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 trottole. 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.

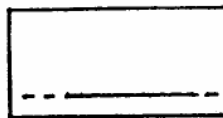
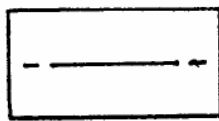
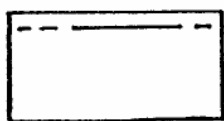
I movimenti di base del pattinaggio, oscillazioni della gamba libera, incroci, inversioni del senso di marcia, giri su un piede, saltelli e balzi, possono essere utilizzati in differenti combinazioni per creare diversi tipi di lavoro di piede. Questo lavoro dovrebbe comprendere l'uso di fili profondi, 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:

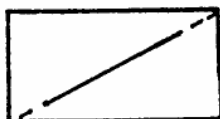
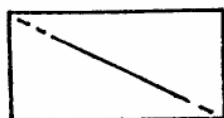
- MOVIMENTI SEMPLICI (Primary Footwork) :
Passi che non comprendono alcuna rotazione.
- MOVIMENTI COMPLESSI (Secondary Footwork) :
Passi eseguiti a due piedi con rotazioni e mezze rotazioni.
- MOVIMENTI AD ALTO LIVELLO (Advanced Footwork) :
Passi che comprendono rotazioni e mezze rotazioni nelle due 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.



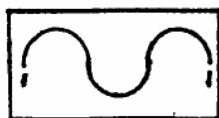
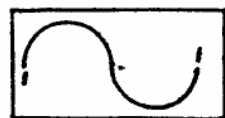
- PASSAGGI ESEGUITI IN DIAGONALE:
Devono occupare almeno i 3/4 della lunghezza della diagonale della pista.



- 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 trottole 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 trottole 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 trottola sarà considerata difettosa.
- D) Sono previste minime due rotazioni per ciascuna trottola (sia individuale, che d'insieme) di una combinazione di trottole e tre rotazioni per quelle eseguite singolarmente. Il conteggio delle rotazioni inizia quando i partners assumono la posizione prescritta.
Qualora in una trottola non sia raggiunto il numero minimo di rotazioni, la stessa sarà annullata.
~~Nelle Comb. di trottole dove sia specificatamente richiesto per ognuna di esse 3 rotazioni, varrà la seguente regola per ognuna delle trottole inserite: —
3 o più rotazioni — valgono le norme vigenti in vigore —
meno di 3 rotazioni, ma superiore o uguale a 2 — Trottola difettosa / Trottola gravemente difettosa —
inferiore a due rotazioni — trottola annullata.~~
- E) Le trottole con entrata, rotazioni, cambi e uscite sul puntale saranno annullate. L'uso del puntale è consentito nella Fly Camel, Butterfly e nella trottola angelo saltata.
Qualora l'entrata e l'uscita per l'esecuzione della trottola 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 ~~minime 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 CADETTI e JEWELSS.

(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.

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 la semplice 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 omissso sarà penalizzato di 0.5 nel primo e nel secondo punteggio.

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