



Prot. n. 2/2022
del 24/01/2022

All'Ufficio Sport AICS DN
Al Coordinatore Nazionale Pattinaggio Artistico
Al Comitato Regionale AICS Piemonte
Ai Comitati Provinciali AICS Piemonte
Alle Società di Pattinaggio Artistico AICS Piemonte

Loro sedi

Oggetto: 1^a Tappa Regionale AICS Piemonte Pattinaggio Artistico (Promozione e Livelli) – 26 e 27 gennaio 2022- Biella

Cari Presidenti,

l'**AICS Comitato Provinciale Biella**, incaricato dall'Ufficio Sport **AICS Comitato Regionale Piemonte**, indice ed organizza, con la collaborazione dell'**ASD Skating Biella** la **1^a tappa Regionale di pattinaggio artistico per le specialità singolo, categorie promozionali e livelli**.

La competizione è aperta alla partecipazione di tutte le associazioni affiliate AICS e a tutti gli atleti tesserati AICS in regola con il tesseramento 2021/2022 ed in possesso di certificato medico.

La gara si terrà il **26 e 27 febbraio p.v. presso il Palazzetto dello Sport "PalaPajetta" – via Pietro Pajetta, 49 – Biella (BI)**.

L'impianto è provvisto di fondo in parquet.

ISCRIZIONI

Le **ISCRIZIONI** redatte sui moduli che troverete in allegato **dovranno essere inviate entro e non oltre il 4 febbraio p.v.** tramite mail all'indirizzo pattinaggiocastellettese@gmail.com.

La **quota di iscrizione alla gara è stabilita in € 12,00 (dodici/00) ad atleta** da versare, contestualmente all'effettuazione dell'iscrizione, **tramite bonifico bancario a: AICS Comitato Provinciale Biella – IBAN IT 11 O 03069 09606 100000078945 – Causale: Quota iscrizione Pattinaggio artistico n°.... atlete.**

Inviare copia del bonifico a sport@aicsbiella.it



DISPOSIZIONI ORGANIZZATIVE

Alla chiusura delle iscrizioni verranno fornite indicazioni riguardo l'invio delle musiche, la modulistica da consegnare il giorno della gara e il programma di gara definitivo.

Si pregano le società di rispettare la scadenza per permetterci di organizzare al meglio l'evento.

Nel caso in cui, il numero degli iscritti non fosse sufficiente, si valuta la possibilità di inserire altre categorie o specialità.

Responsabili Regionali AICS: Antonino Cartisano - 346.9432136
Simona Maranzana - 338.8449706

La Referente Pattinaggio Artistico
AICS Regione Piemonte
Simona Maranzana

Il Responsabile dello Sport
AICS Piemonte
Antonino Cartisano

In allegato:

- Modulo iscrizione categorie
- Modulo iscrizione livelli
- Estratto Regolamento Pattinaggio Artistico AICS

AICS COMITATO PROVINCIALE BIELLA APS

VIALE MATTEOTTI 21, 13900, BIELLA - TEL. 346 9432136

e-mail segreteria@aicsbiella.it - www.aicsbiella.it

Sezione GARE AICS A LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

Par. 38 - CATEGORIA PREGIOVANISSIMI

- Appartengono a questa Categoria gli atleti che per la stagione in corso siano **nati negli anni 2016 e 2015**
- Devono presentare un **programma lungo della durata di 2' 30" +/- 10" di tolleranza**
- Per limitazioni e obblighi rispetto all'inserimento degli elementi, si farà riferimento al **Regolamento FISR della Categoria Giovanissimi A esercizi liberi**

Par. 39 - GARE AICS A LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

a. NORME GENERALI

- Questo tipo di Gara è caratterizzata da una divisione degli atleti in 5 diverse Categorie, ognuna delle quali è determinata da un livello massimo di difficoltà eseguibili all'interno dell'esercizio libero
- Ogni Categoria viene suddivisa a sua volta in Gruppi in base agli anni di nascita
- Nella valutazione sarà tenuto massimo conto **in primo luogo** DELLA SICUREZZA, PRECISIONE TECNICA E VELOCITÀ DI ESECUZIONE DELLE DIFFICOLTÀ TECNICHE (salti, trottole), DELLA PRECISIONE e CURA DELLA PARTE ARTISTICA (serie di passi, movimenti e passi della coreografia) e, a seguire, DELLA ADERENZA AL TEMA MUSICALE SCELTO, DELLA PERSONALITÀ ED IMPATTO SUL PUBBLICO DELL'ATLETA IN PISTA.

I criteri di valutazione e le detrazioni sono meglio specificati al par. 19.

Poniamo l'attenzione in particolare al punto 7, che qui di seguito riportiamo:

Difficoltà NON permesse (solo per le categorie dell'Attività Promozionale)

Per quanto riguarda l'Attività Promozionale (Gare Promozionali AICS e Gare a Livelli di Difficoltà), l'inserimento nell'esercizio di DIFFICOLTÀ NON PERMESSE dal pannello tecnico di Gara VERRANNO SANZIONATE CON UNA DETRAZIONE per ogni difficoltà inserita DI PUNTI 0,2 NEL PUNTEGGIO DELL'IMPRESSIONE ARTISTICA e NON AVRANNO VALUTAZIONE NEL PUNTEGGIO DI MERITO TECNICO. La detrazione spetterà al Presidente di Giuria, che ne darà comunicazione ai Giudici di Gara

b. CATEGORIE DI APPARTENENZA

Le Categorie, che identificano il livello delle difficoltà eseguibili, sono le seguenti:

- Junior AICS
- Junior Plus
- Azzurrini
- AICS Giovani
- Special

Ogni Categoria è suddivisa in Gruppi in base agli anni di nascita. Nella tabella qui di seguito:

- Gruppo e relativo/i anno/i di nascita, validi per tutte le Categorie sopra indicate (eccetto il Gruppo 0, come indicato nella colonna Note)

- durata del programma (la tolleranza è SEMPRE di +/- 10 secondi)

gruppo	anno/i di nascita	durata programma	note
Gruppo 0	2015	da 2' 00" a 2' 45"	NON è prevista la Categoria Special per questo gruppo
Gruppo 1	2014 - 2013	da 2' 00" a 2' 45"	
Gruppo 2	2012 - 2011	da 2' 00" a 2' 45"	
Gruppo 3	2010 - 2009	da 2' 30" a 3' 15"	
Gruppo 4	2008 - 2007	da 2' 30" a 3' 15"	
Gruppo 5	2006	da 2' 30" a 3' 15"	
Gruppo 6	2005 - 2004	da 3' 00" a 3' 30"	
Gruppo 7	2003 e precedenti	da 3' 00" a 3' 30"	

NB: a partire dall'anno 2023 la tabella durata programma subirà variazioni.

c. LIMITAZIONI ALL'ACCESSO ALLE CATEGORIE

- NON possono partecipare atleti che, nella stessa competizione, siano inseriti nelle Categorie delle Gare Promozionali AICS
- **POSSONO accedervi gli atleti che nell'anno in corso abbiano preso parte a Gare ufficiali FISR** (sono Gare ufficiali FISR i Campionati Provinciali, Regionali ed Italiani di ogni Categoria e Specialità, compresi il Trofeo delle Regioni FISR ed il Trofeo Nazionale FISR Categorie Regionali, mentre non lo sono i Trofei Amichevoli) **appartenenti alle seguenti Categorie e Specialità con le limitazioni sotto riportate:**

	categorie GARE AICS A LIVELLI DI DIFFICOLTÀ				
categorie FISR	JUNIOR AICS	JUNIOR PLUS	AZZURRINI	AICS GIOVANI	SPECIAL
SINGOLO esercizi liberi					
Giovanissimi A/B Esordienti A/B	possono accedere a queste categorie se NON si sono classificati per il Trofeo delle Regioni FISR dell'anno in corso				possono accedere IN QUALSIASI CASO a questa categoria
Esordienti regionali A/B Allievi regionali A/B	possono accedere a queste categorie se NON hanno partecipato al Trofeo Naz. FISR cat. Regionali dell'anno in corso			possono accedere IN QUALSIASI CASO a queste categorie	
Allievi A/B	NON possono accedere MAI a queste Categorie				possono accedere a questa categoria se NON si sono classificati per il Campionato Italiano FISR dell'anno in corso
Div. Nazionale A/B/C/D	possono accedere a queste categorie se NON hanno partecipato al Campionato Italiano FISR nell'anno precedente				possono accedere IN QUALSIASI CASO a questa categoria
Cadetti / Jeunesse / Juniores / Seniores	NON possono accedere MAI a nessuna di queste Categorie				
SOLO DANCE	possono accedere a queste categorie se NON hanno partecipato a Gare Ufficiali FISR nell'anno in corso		possono accedere IN QUALSIASI CASO a queste categorie		
Div. Internazionale (tutte le categorie)					

d. DIFFICOLTÀ ESEGUIBILI PER OGNI CATEGORIA

Di seguito l'indicazione delle difficoltà eseguibili per ogni Categoria:

CATEGORIA JUNIOR AICS

È POSSIBILE ESEGUIRE:

- salto Semplice
- Toeloop, Salchow e Thoren

- o solo per i gruppi 4 / 5 / 6 / 7, TUTTI i salti da 1 giro
- o massimo n. 3 Combinazioni di massimo n. 3 salti ognuna tra i suddetti
- o trottola Verticale Interna Indietro SINGOLA
- o solo per i gruppi 4 / 5 / 6 / 7, trottola Verticale Interna Avanti SINGOLA

È OBBLIGATORIO INSERIRE:

- o n. 1 SERIE DI PASSI a schema libero, che occupi i $\frac{3}{4}$ della superficie della pista e che parta da qualsiasi punto di un lato corto da una posizione ferma (stop oppure stop&go)

Appartengono a questa Categoria i Gruppi 0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7

CATEGORIA JUNIOR PLUS

È POSSIBILE ESEGUIRE:

- o TUTTI i salti da 1 giro
- o massimo n. 3 Combinazioni di massimo n. 3 salti ognuna tra i suddetti
- o trottole Verticali di qualsiasi tipo, eseguite SOLO SINGOLARMENTE
- o solo per i gruppi 4 / 5 / 6 / 7, trottole Verticali di qualsiasi tipo, eseguite anche in Combinazione tra loro con massimo 3 cambi (ovvero 4 trottole)

È OBBLIGATORIO INSERIRE:

- o n. 1 SERIE DI PASSI a schema libero, che occupi i $\frac{3}{4}$ della superficie della pista e che parta da qualsiasi punto di un lato corto da una posizione ferma (stop oppure stop&go)

Appartengono a questa Categoria i Gruppi 0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7

CATEGORIA AZZURRINI

È POSSIBILE ESEGUIRE:

- o TUTTI i salti da 1 giro
- o solo per i gruppi 4 / 5 / 6 / 7, Axel Esterno
- o massimo n. 3 Combinazioni di massimo n. 5 salti ognuna tra i suddetti
- o trottole Verticali di qualsiasi tipo, eseguite anche in Combinazione tra loro con massimo 3 cambi (ovvero 4 trottole)
- o solo per i gruppi 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7, trottola Abbassata Interna Indietro, eseguita SOLO SINGOLARMENTE
- o solo per i gruppi 4 / 5 / 6 / 7, trottola Abbassata Esterna Indietro, eseguita SOLO SINGOLARMENTE

È OBBLIGATORIO INSERIRE:

- o n. 1 SERIE DI PASSI a schema libero, che occupi i $\frac{3}{4}$ della superficie della pista e che parta da qualsiasi punto di un lato corto da una posizione ferma (stop oppure stop&go)

Appartengono a questa Categoria i Gruppi 0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7

CATEGORIA AICS GIOVANI

È POSSIBILE ESEGUIRE:

- o TUTTI i salti da 1 giro
- o solo per i gruppi 3 / 4 / 5 / 6 / 7, Axel Esterno
- o solo per i gruppi 4 / 5 / 6 / 7, Doppio Toeloop **OPPURE** Doppio Salchow
- Nota: il salto di due rotazioni prescelto e presentato singolo è l'unico che può essere presentato anche eventualmente in Combinazione**
- o massimo n. 3 Combinazioni di massimo n. 5 salti ognuna tra i suddetti
- o trottole Verticali di qualsiasi tipo,

- o eseguite sia singolarmente che in Combinazione tra loro
- o **solo per i gruppi 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7**, trottole Abbassate di qualsiasi tipo
- o **solo per i gruppi 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7**, Combinazioni di trottole tra le suddette

È OBBLIGATORIO INSERIRE:

- o n. 1 SERIE DI PASSI a schema libero, che occupi i $\frac{3}{4}$ della superficie della pista e che parta da qualsiasi punto di un lato corto da una posizione ferma (stop oppure stop&go)

Appartengono a questa Categoria i Gruppi 0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7

CATEGORIA SPECIAL

È POSSIBILE ESEGUIRE:

- o TUTTI i salti da 1 giro
- o **solo per i gruppi 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7**, Axel Esterno
- o **solo per i gruppi 4 / 5 / 6 / 7**, Doppio Toeloop
- o **solo per i gruppi 4 / 5 / 6 / 7**, Doppio Salchow
- o **massimo n. 3** Combinazioni di massimo n. **5** salti ognuna tra i suddetti
- o trottole Verticali di qualsiasi tipo
- o trottole Abbassate di qualsiasi tipo
- o **solo per i gruppi 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7**, trottole Angelo Esterna Indietro
- o Combinazioni di trottole tra le suddette

È OBBLIGATORIO INSERIRE:

- o n. 1 SERIE DI PASSI a schema libero, che occupi i $\frac{3}{4}$ della superficie della pista e che parta da qualsiasi punto di un lato corto da una posizione ferma (stop oppure stop&go)

Appartengono a questa Categoria i Gruppi 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7

e. PRECISAZIONI

- **inginocchiamenti o posizioni stese a terra** sono consentite in qualsiasi momento del programma massimo N. 1 volta per massimo 5 secondi
- **esercizi acrobatici** (backflip, ruote, verticali, ponti, etc) sono consentiti SOLO n. 1 volta all'interno dell'esercizio
- **relativamente alla SERIE DI PASSI** da inserire obbligatoriamente, si specifica che la definizione di STOP comprende movimenti e passi eseguiti sul posto per un tempo indicativo dai 3 agli 8 secondi, mentre la definizione di STOP&GO comprende movimenti e passi eseguiti sul posto per un tempo indicativo entro i 3 secondi. Questa indicazione viene data affinché sia più facilmente individuabile da parte della Giuria il momento in cui la Serie di Passi inizia
- è stato eliminato dall'elenco delle Difficoltà Eseguibili l'elemento SERIE DI ANGELI perché non vi sono limitazioni od obblighi riguardo l'inserimento della stessa, in quanto considerata una parte della costruzione coreografica che viene lasciata libera

Sezione GARE PROMOZIONALI AICS

Par. 40 - NORME GENERALI

Lo scopo delle **Gare Promozionali AICS** è quello di avvicinare molti atleti al pattinaggio artistico, ponendo degli obiettivi facilmente raggiungibili.

Dato il semplice contenuto tecnico degli esercizi (liberi), possono partecipare tutti gli atleti che NON abbiano MAI preso parte a Gare ufficiali FISR e che, nella stessa competizione, NON siano inseriti nelle Categorie delle Gare AICS a Livelli di Difficoltà **e/o a Gare nelle Specialità**

Coppia Artistico, Coppia Danza, Solo Dance div. Internazionale e Solo Dance div. Intermedia; atleti che all'interno della stessa competizione AICS partecipino a Gare nella Specialità Solo Dance div. Nazionale potranno partecipare nelle **Gare Promozionali AICS solamente nel gruppo PROFESSIONAL**

“Queste gare coinvolgono atleti che, altrimenti, smetterebbero l'attività perché scarsamente stimolati” (Sara Locandro)

- Questo tipo di Gara è caratterizzata da una divisione degli atleti in Categorie in base agli anni di nascita
- Ogni Categoria viene suddivisa a sua volta in 4 Gruppi che ne determinano il livello massimo di difficoltà eseguibili all'interno dell'esercizio libero
- Nella valutazione degli elementi tecnici eseguiti sarà anche tenuto conto di sicurezza, precisione e velocità di esecuzione. La valutazione di “impressione artistica” terrà invece conto non solo del modo di eseguire le difficoltà tecniche, ma anche dell'interpretazione, della personalità e dell'impatto dell'atleta sul pubblico, della presentazione globale dell'esercizio e dell'aderenza dell'esercizio stesso al tema musicale scelto.

I criteri di valutazione e le detrazioni sono meglio specificati al par. 19.

Poniamo l'attenzione in particolare al punto 7, che qui di seguito riportiamo:

Difficoltà NON permesse (solo per le categorie dell'Attività Promozionale)

Per quanto riguarda l'Attività Promozionale (Gare Promozionali AICS e Gare a Livelli di Difficoltà), l'inserimento nell'esercizio di DIFFICOLTÀ NON PERMESSE dal pannello tecnico di Gara VERRANNO SANZIONATE CON UNA DETRAZIONE per ogni difficoltà inserita DI PUNTI 0,2 NEL PUNTEGGIO DELL'IMPRESSIONE ARTISTICA e NON AVRANNO VALUTAZIONE NEL PUNTEGGIO DI MERITO TECNICO. La detrazione spetterà al Presidente di Giuria, che ne darà comunicazione ai Giudici di Gara

Par. 41 - CATEGORIE DI APPARTENENZA E RELATIVE DIFFICOLTÀ ESEGUIBILI

Le Categorie sono suddivise in base agli anni di nascita e sono:

- | | | |
|------------------|---|--------------------|
| • Primi Passi | anno di nascita | 2018 |
| | (possono partecipare solo nel Gruppo BASIC) | |
| • Primi Passi | anno di nascita | 2017 |
| • Primi Passi | anni di nascita | 2016 - 2015 |
| • Pulcini | anni di nascita | 2014 - 2013 |
| • Principianti | anni di nascita | 2012 - 2011 |
| • Ragazzi | anni di nascita | 2010 - 2009 |
| • Giovanile gr.1 | anni di nascita | 2008 - 2007 - 2006 |
| • Giovanile gr.2 | anni di nascita | 2005 - 2004 - 2003 |
| • Giovanile gr.3 | anni di nascita | 2002 e precedenti |

Ogni Categoria è suddivisa a sua volta in Gruppi che ne identificano il livello delle difficoltà che è possibile eseguire.

Nella tabella qui di seguito:

- Gruppi, validi per le varie Categorie come indicato nella colonna Note
- durata del programma (la tolleranza è SEMPRE di +/- 10 secondi)

gruppo	durata programma	note
BASIC	fino a 1' 30"	TUTTE LE CATEGORIE
PLUS	da 1' 30" a 2' 00"	TUTTE LE CATEGORIE eccetto Primi Passi 2018
MASTER	da 1' 30" a 2' 00"	TUTTE LE CATEGORIE eccetto Primi Passi 2018
PROFESSIONAL	da 1' 30" a 2' 30"	TUTTE LE CATEGORIE eccetto Primi Passi 2018

Di seguito l'indicazione delle difficoltà eseguibili per ogni Gruppo:

Gruppo BASIC

È POSSIBILE ESEGUIRE:

- **Bilanciato** con gamba flessa avanti direzione avanti
- **Carrellino** su due gambe direzione avanti
- **Slalom** su uno **e/o** due piedi direzione avanti
- **Passi avanti** in linea retta
- **Passi incrociati avanti e/o indietro** in senso orario **e/o** antiorario
- **Salto a piedi pari uniti** senza rotazione **e/o** con mezza rotazione

Appartengono a questo Gruppo tutte le Categorie

Gruppo PLUS

È POSSIBILE ESEGUIRE:

- **Bilanciato** con gamba flessa avanti direzione avanti e/o indietro
- **Carrellino** su una gamba (gamba libera stesa avanti) direzione avanti e/o indietro
- **Slalom** su uno **e/o** due piedi direzione avanti e/ indietro
- **Passi avanti** in linea retta
- **Passi incrociati avanti e/o indietro** in senso orario **e/o** antiorario
- **Salto a piedi pari uniti** senza rotazione **e/o** con mezza rotazione
- **Salto Semplice** (massimo n. 3)

Appartengono a questo Gruppo tutte le Categorie **ECCECETO** Primi Passi 2018

Gruppo MASTER

È POSSIBILE ESEGUIRE tutti gli elementi dei Gruppi precedenti con l'aggiunta di quelli a seguire:

- **Tre avanti esterno** destro e/o sinistro
- **Salto Semplice** (massimo n. 3 eseguiti singolarmente)
- **Toeloop** (massimo n. 3 eseguiti singolarmente)
- **Salchow** (massimo n. 3 eseguiti singolarmente)
- **massimo n. 3 Combinazioni di massimo n. 3 salti** ognuna tra i suddetti
esempio: Salchow-Toeloop oppure Semplice-Toeloop-Toeloop
- **Trottola a piedi pari** (giro sul posto a due piedi)
CON ENTRATA LIBERA e USCITA LIBERA

Appartengono a questo Gruppo tutte le Categorie **ECCECETO** Primi Passi 2018

Gruppo PROFESSIONAL

È POSSIBILE ESEGUIRE tutti gli elementi dei Gruppi precedenti con l'aggiunta di quelli a seguire:

- **Papera o Luna (Spread Eagle)** in linea retta **e/o** in curva
- **Angelo** in linea retta **e/o** in curva, avanti e/o indietro

- **Traveling** destro e/o sinistro con rotazione in senso orario e/o antiorario
- **Salto Semplice** (massimo n. 3 eseguiti singolarmente)
- **Toeloop** (massimo n. 3 eseguiti singolarmente)
- **Salchow** (massimo n. 3 eseguiti singolarmente)
- **Flip** (massimo n. 3 eseguiti singolarmente)
- **Lutz** (massimo n. 3 eseguiti singolarmente)
- **Thoren** (massimo n. 3 eseguiti singolarmente)
- **massimo n. 3 Combinazioni di massimo n. 3 salti** ognuna tra i suddetti
- **Trottola Verticale Interna Indietro** CON ENTRATA LIBERA e USCITA LIBERA

Appartengono a questo Gruppo tutte le Categorie ECCECETO Primi Passi 2018

PRECISAZIONI

- le difficoltà che per ogni Gruppo vengono dichiarate come ESEGUIBILI, come tali possono essere inserite nel programma di Gara liberamente e senza obbligo alcuno, se non quello di rispettare le indicazioni e caratteristiche inserite nell'elenco. Viceversa, non è possibile inserire le difficoltà che sono presenti nei Gruppi successivi, che per ovvie ragioni hanno un livello di difficoltà superiore
- **inginocchiamenti o posizioni stese a terra** sono consentite in qualsiasi momento del programma massimo N. 1 volta per massimo 5 secondi
- **esercizi acrobatici** (backflip, ruote, verticali, ponti, etc) sono consentiti SOLO n. 1 volta all'interno dell'esercizio
- **Elementi tecnici DI QUALSIASI TIPO e grado di difficoltà, che servono al cambiamento di direzione (da avanti ad indietro e viceversa),** sono permessi anche se non presenti nel pannello tecnico E LA LORO PRESENZA NON VERRÀ CALCOLATA IN NESSUN MODO DALLA GIURIA

DESCRIZIONE DELLE DIFFICOLTÀ ESEGUIBILI

1) Bilanciato con gamba flessa avanti

L'atleta dovrà essere in **posizione eretta su una gamba (bilanciato)** con la **gamba libera flessa avanti arrivando con il ginocchio della gamba libera all'altezza del fianco (il piede libero dovrà essere all'altezza del ginocchio portante)**; nel caso in cui non riuscisse ad assumere la posizione richiesta, l'esercizio sarà valutato ugualmente anche se con un punteggio inferiore. La posizione delle braccia è libera. Il tempo di permanenza nella posizione richiesta è di **almeno 3 secondi**, che decorreranno dal momento in cui l'atleta stabilizza la posizione del suo esercizio

2) Carrellino su due gambe

L'atleta dovrà essere in **accosciata almeno con il bacino all'altezza delle ginocchia**; nel caso in cui non riuscisse ad assumere la posizione richiesta, l'esercizio sarà valutato ugualmente anche se con un punteggio inferiore. La posizione delle braccia è libera. Il tempo di permanenza nella posizione richiesta è di **almeno 3 secondi**, che decorreranno dal momento in cui l'atleta scende completamente o stabilizza la posizione del suo esercizio

3) Carrellino su una gamba

L'atleta dovrà essere in **accosciata almeno con il bacino all'altezza del ginocchio portante, mentre la gamba libera dovrà essere tesa avanti e il piede non dovrà toccare terra** (altrimenti l'elemento sarà valutato in forma minore); nel caso in cui non riuscisse ad assumere la posizione richiesta, l'esercizio sarà valutato ugualmente anche se con un punteggio inferiore. La posizione delle braccia è libera. Il tempo di permanenza nella posizione richiesta è di **almeno 3 secondi**, che decorreranno dal

momento in cui l'atleta scende completamente o stabilizza la posizione del suo esercizio.

L'esercizio eseguito con discesa e risalita effettuate su un solo piede ha valore maggiore

4) Slalom su uno o due piedi

Per essere valutato è necessario che l'atleta esegua **almeno 3 curve con cambio filo e senza cambio di piede (se su un piede)**, le quali avranno maggior valore se eseguite su fili ben premuti, con andamento simmetrico, velocità sostenuta ed una buona postura.

Il grado di piegamento/distensione della gamba portante (delle gambe, se a due piedi) è libero, come pure le posizioni della gamba libera e delle braccia.

L'esercizio eseguito su un piede ha valore maggiore

5) Papera o Luna (Spread Eagle)

È una figura tecnica in cui l'atleta mantiene i **piedi entrambi a terra, sulla stessa linea ma in direzioni diverse (uno avanti e l'altro indietro) mediante l'apertura dei fianchi (posizione en dehors della danza classica)**. Il piegamento/distensione delle gambe è libero, purchè i piedi rimangano sulla stessa linea. Può essere eseguita descrivendo una curva oppure in linea retta in qualsiasi punto della pista.

La posizione delle braccia è libera, come pure quella del busto.

Il tempo di permanenza nella posizione richiesta è di **almeno 5 secondi**, che decorreranno dal momento in cui l'atleta stabilizza il suo esercizio.

L'esercizio eseguito con uno o entrambi i piedi con la punta sollevata (e quindi con il solo appoggio delle ruote del tacco) ha valore maggiore

6) Angelo

È una figura tecnica eseguita su una gamba in cui l'atleta dovrà descrivere un **angolo di almeno 90° tra la gamba portante e quella libera sollevata, con busto e gamba libera all'altezza del bacino o più in alto. La gamba portante deve essere tesa**. Nel caso in cui l'atleta non riuscisse ad assumere la posizione richiesta, l'esercizio sarà valutato ugualmente, anche se con un punteggio inferiore.

Può essere eseguito descrivendo una curva oppure in linea retta in qualsiasi punto della pista. La posizione delle braccia è libera.

È possibile inserire variazioni cosiddette 'difficili' della posizione Angelo (Camel Position), quali Layover, Forward, Camel Sideway o Ring (NO Reverse e Bryant). Per la codifica di queste posizioni, si fa riferimento al Regolamento WS Free Skating 2022, sezione Spin.

Il tempo di permanenza nella posizione richiesta è di **almeno 3 secondi**, che decorreranno dal momento in cui l'atleta stabilizza la posizione del suo esercizio, tramite il controllo del busto e della gamba libera in tensione.

Più l'atleta solleverà la gamba libera maggiormente l'esercizio sarà valutato, come anche se verrà presentata la posizione difficile e la stessa sarà ben curata ed espressa

Gli esercizi descritti ai punti 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 possono essere eseguiti avanti e/o indietro (secondo specifiche del Gruppo), sul filo interno, esterno o piatto; la valutazione terrà conto della difficoltà di esecuzione avanti e/o indietro sul filo interno (più difficile), sul filo esterno (facile) e piatto (più facile); di pregio sono da considerarsi gli elementi eseguiti con cambi di filo

7) Tre avanti esterno

Deve essere eseguito come da Regolamento **su un piede (destro e/o sinistro), partendo da un filo esterno avanti e terminando su un filo interno indietro; l'atleta dovrà alzare la gamba prima della rotazione e dovrà mantenere la posizione di bilanciato indietro per 3 secondi a rotazione avvenuta.** L'appoggio del piede della gamba libera a terra prima, durante o dopo l'esecuzione del TRE comporterà una detrazione, come pure il freno appoggiato o l'esecuzione del TRE saltato.

Deve essere eseguito descrivendo una curva. La posizione delle braccia è libera.

L'evidenziazione del filo, sia di entrata che di uscita, determina una maggiore valutazione. L'esecuzione del Tre utilizzando sia il piede destro che il sinistro determina anch'esso una maggiore valutazione

8) Traveling (SOSTITUISCE LA SERIE DI TRE)

Viene identificata come Traveling **una rotazione continua sullo stesso piede composta di almeno n. 2 giri (ovvero n. 4 Tre, ma senza filo) in cui la fluidità e la velocità di rotazione siano tali da non far percepire lo scatto dello svitamento di ogni singolo Tre. Deve essere chiaro il filo di uscita (dopo la rotazione).** Possono essere eseguiti sul piede destro **e/o** sinistro con rotazione in senso orario **e/o** antiorario.

La gamba portante è consigliabile sia il più possibile tesa, per permettere al Traveling di non essere saltato o con blocchi durante la rotazione. La posizione della gamba libera è a discrezione, purchè sia ferma durante l'esecuzione del Traveling.

La posizione delle braccia è libera.

Di pregio sono da considerarsi le esecuzioni di due Traveling, collegati con pochi passi e quindi ravvicinati tra loro.

La valutazione terrà conto della fluidità di rotazione, della velocità lineare e della postura, come anche della difficoltà della posizione della gamba libera che può essere in presa con una o entrambe le mani (più difficile), tesa in posizione laterale o avanti con il piede all'altezza almeno del ginocchio della gamba portante (difficile), incrociata avanti alla portante (più facile) e ravvicinata alla portante (facile).

L'esecuzione del/i Traveling in entrambi i sensi di rotazione determina una valutazione ancora maggiore

9) Passi avanti in linea retta

Sono **passi spinta eseguiti in linea retta** in qualsiasi punto della pista, devono avere velocità e fluidità di esecuzione e devono occupare più spazio possibile.

L'utilizzo del piegamento della gamba portante in coordinazione con la completa estensione della gamba libera alla fine della spinta, concorrono ad una maggiore efficacia nella spinta stessa e quindi hanno un valore maggiore.

La posizione delle braccia è libera

10) Passi incrociati

Sono **passi spinta eseguiti in curva, avanti e/o indietro in senso orario e/o antiorario.** Devono avere velocità e fluidità di esecuzione e devono occupare più spazio possibile.

All'avanti sono composti da una spinta sul filo esterno seguita da una spinta incrociata su filo interno. **All'indietro** sono composti da un affondo (con piegamento della gamba che si trova all'interno della curva che si sta percorrendo) seguito da una spinta incrociata su filo interno.

L'utilizzo del piegamento della gamba portante (quella in appoggio in piegamento per l'affondo) in coordinazione con la completa estensione della gamba libera alla fine

della spinta, concorrono ad una maggiore efficacia nella spinta stessa e quindi hanno un valore maggiore.

La posizione delle braccia è libera.

La definizione della posizione delle gambe libere tese, al termine di ogni spinta del singolo passo, ne determina un valore maggiore

11) Salto a piedi pari uniti

Viene eseguito con **partenza e atterraggio su due piedi, che devono essere uniti.**

Il salto è il prodotto di un piegamento delle gambe seguito da una rapida distensione delle stesse, con atterraggio sempre su due piedi con le gambe piegate. Può essere eseguito senza rotazione e/o con mezza rotazione.

Può essere eseguito anche in Combinazione, tra diverse rotazioni e anche tra diversi sensi di rotazione (orario e/o antiorario).

La valutazione terrà conto della difficoltà di esecuzione senza rotazione (più facile) e/o con mezza rotazione (più difficile); di pregio sono da considerarsi i salti eseguiti in entrambi i sensi di rotazione (orario e/o antiorario).

L'arrivo e la partenza devono essere effettuate senza l'aiuto del freno; in questo caso il salto sarà valutato in forma minore. Sono importanti anche la posizione eretta del busto e la massima estensione delle gambe durante la fase di volo con controllo delle braccia nella fase di stacco-volo-arrivo del salto.

In questo esercizio saranno valutate la posizione in fase di volo e l'altezza del salto

12) Salti

Possono essere **eseguiti singolarmente e/o in Combinazione** (secondo specifiche del Gruppo). La valutazione e codifica sono quelle previste dai vigenti Regolamenti FISR e WORLD SKATE. **L'annullamento del salto avverrà solo in caso di caduta**

13) Trottola a piedi pari

È una **trottola eseguita su due piedi** (giro sul posto a due piedi).

L'obiettivo è dare una base di rotazione per le future trottole sul filo, quindi saranno valutati sia i giri sul posto, sia le trottole centrate in modo tale che il punto di rotazione non cambi durante le rotazioni successivamente alla centratura e con maggiore velocità angolare. La valutazione sarà determinata dalla correttezza tecnica dell'esecuzione dell'esercizio. Entrata ed uscita sono libere

14) Trottola Verticale Interna Indietro

La valutazione e codifica sono quelle previste dai vigenti Regolamenti FISR e WORLD SKATE. **L'annullamento della trottola avverrà solo in caso di caduta.**

Entrata ed uscita sono libere

Ulteriore importantissimo elemento all'interno del programma è la MUSICALITÀ

Si intende per musicalità **l'adeguamento dei movimenti dell'atleta al tema ed al ritmo della musica**, che si realizza nella sua massima espressione, nel sentimento suscitato dalla musica nell'atleta e trasmesso al pubblico, anche relativamente alla originalità e caratterizzazione del tema prescelto