

Struttura di Attività  
UISP PATTINAGGIO

# DISPENSA FORMULA 2018

 **UISP**  
sportpertutti  
Pattinaggio





## Sommario

Descrizione Attività .....	3
Comunicazioni.....	3
Struttura della FORMULA .....	4
F1 .....	4
F2 .....	4
F3 .....	5
F4 .....	5
F5 .....	6
Costumi di gara, accessori e trucco.....	7
Aspetti del giudizio .....	8
VALUTAZIONE GARE DI FORMULA UISP .....	8
PARAMETRI PUNTEGGI.....	8
ASSEGNAZIONE PUNTEGGI.....	8
A) DIFFICOLTA':.....	8
FORMULA 1 .....	10
FORMULA 2 .....	10
FORMULA 3 .....	11
FORMULA 4 .....	12
FORMULA 5 .....	13
B) STILE: .....	14
DEFINIZIONE DI CADUTA .....	16



## DESCRIZIONE ATTIVITÀ

---

La FORMULA è stata ufficialmente istituita dalla Lega Pattinaggio UISP, ora SDA Pattinaggio UISP, nell'anno 2005, al fine di agevolare quelle fasce di atleti che all'interno della Categoria e dei Livelli non riuscivano a trovare un loro sbocco e per offrire la possibilità di svolgere attività all'interno delle manifestazioni per quegli atleti che hanno intrapreso lo sport del pattinaggio artistico da poco tempo.

Nel 2011 è stata stilata la prima dispensa che raccoglie tutte le direttive contenute nelle norme e stabilisce precisi criteri per la valutazione di questa disciplina, nel 2015 è stata fatta una prima revisione e oggi, nel 2018, viene rilasciato questo aggiornamento per fornire un'ulteriore guida aggiornata alle attuali esigenze della nostra disciplina.

## COMUNICAZIONI

---

(revisione documento 20180123)

Indirizzi di riferimento

Responsabile Struttura Pattinaggio Nazionale	Raffaele Nacarlo	<a href="mailto:responsabile.pattinaggio@uisp.it">responsabile.pattinaggio@uisp.it</a>
Segreteria Nazionale PATTINAGGIO UISP		<a href="mailto:pattinaggio@uisp.it">pattinaggio@uisp.it</a>
Responsabile Pattinaggio Nazionale	Luca Bassetto	<a href="mailto:artistico.pattinaggio@uisp.it">artistico.pattinaggio@uisp.it</a>
Responsabile Gruppo Nazionale Ufficiali di Gara	Barbara Borgioli	<a href="mailto:gnug.pattinaggio@uisp.it">gnug.pattinaggio@uisp.it</a>
Responsabile Formazione Nazionale	Maurizio Cocchi	<a href="mailto:formazione.pattinaggio@uisp.it">formazione.pattinaggio@uisp.it</a>

Sito nazionale <http://uisp.it/pattinaggio> (sotto settori sezione Artistico)



## STRUTTURA DELLA FORMULA

---

La Formula Uisp è un'attività che viene svolta in cinque (5) categorie, F1, F2, F3, F4 e F5.

Per ciascuna Formula sono definiti determinati "pacchetti di difficoltà tecniche" stabiliti annualmente dalla Commissione Artistico della SDA Pattinaggio Nazionale.

Per gli anni di appartenenza, la durata dei programmi e per le norme relative ai passaggi di categoria vedere le Norme attività annuali.

Le possibili Difficoltà eseguibili per ciascuna categoria Formula sono:

### F1

**SALTI:** - salto del tre; toe loop, salchow, flip, rittberger (escluso F1 A);

- Massimo 5 salti eseguiti singolarmente; un salto singolo dello stesso tipo non potrà essere proposto nel programma per più di tre (3) volte
- Massimo 3 combinazioni comprendenti al massimo 3 salti tra i suddetti ad esclusione del flip e del rittberger;

**TROTTOLE:**

- su due piedi, verticale interna indietro;
- Massimo 3 trottole. Ammesse solo trottole individuali.
- non è ammessa la preparazione della trottole verticale interna indietro con la successione di tre.

**PASSI DI PIEDE:**

- Dovranno inserire nel programma una serie di passi in linea retta eseguiti sulla diagonale, su  $\frac{3}{4}$  della superficie pattinabile.

### F2

**SALTI:** - salto del tre; - salti da 1 rotazione;

- Massimo 5 salti eseguiti singolarmente; un salto singolo dello stesso tipo non potrà essere proposto nel programma per più di tre (3) volte
- Massimo 3 combinazioni comprendenti al massimo 3 salti tra i suddetti;

**TROTTOLE:** - interna indietro verticale, esterna indietro verticale;

- Massimo 3 trottole eseguite anche in combinazione (max 1 cambio piede)
- non sono ammesse combinazioni di trottole saltate.
- La preparazione delle trottole è libera, è ammessa la preparazione con la successione di tre.

**PASSI DI PIEDE:**

- Dovranno inserire nel programma una serie di passi in linea retta eseguiti sulla diagonale, su  $\frac{3}{4}$  della superficie pattinabile.



### F3

**SALTI:** -salto del tre; -salti da 1 rotazione;

- Massimo 5 salti eseguiti singolarmente;
- Massimo 3 combinazioni comprendenti al massimo 5 salti tra i suddetti;

**TROTTOLE:**

- verticali (interna indietro, esterna indietro, esterna avanti);
- massimo 3 trottolo eseguite singolarmente o in combinazione tra di loro mediante cambio/i di piede e/o di filo. Ogni trottolo combinata potrà contenere al max 3 trottolo.
- non sono ammesse combinazioni di trottolo saltate.
- La preparazione delle trottolo è libera, è ammessa la preparazione con la successione di tre.

**PASSI DI PIEDE:**

- Dovranno inserire nel programma una serie di passi in linea retta eseguiti sulla diagonale, su  $\frac{3}{4}$  della superficie pattinabile.

### F4

**SALTI:**

- salti da 1 rotazione – Axel;
- massimo 5 salti eseguiti singolarmente;
- massimo 3 combinazioni comprendenti al massimo 5 salti tra i suddetti ad esclusione dell'Axel;

**TROTTOLE:**

- verticali (interna indietro, esterna indietro, esterna avanti), ad angolo est. Indietro o abbassata int. indietro – l'uscita è libera e non sarà considerata elemento di giudizio,
- massimo 3 trottolo eseguite singolarmente o in combinazione tra di loro mediante cambio/i di piede e/o di filo. Ogni trottolo combinata potrà contenere al max. 3 trottolo, la trottolo ad angolo o l'abbassata potranno essere eseguite solo singolarmente. A parità di esecuzione la trottolo ad angolo o l'abbassata avranno lo stesso valore.
- sono ammesse combinazioni di trottolo saltate.
- La preparazione delle trottolo è libera, è ammessa la preparazione con la successione di tre.

**PASSI DI PIEDE:**

- Dovranno inserire nel programma una serie di passi in linea retta eseguiti sulla diagonale, su  $\frac{3}{4}$  della superficie pattinabile.



## F5

### SALTI:

- salti da 1 rotazione – Axel – 1 salto doppio singolo a scelta fra doppio Toeloop e doppio Salchow ;
- massimo 5 salti eseguiti singolarmente;
- massimo 3 combinazioni comprendenti al massimo 5 salti tra i suddetti ad esclusione del salto doppio;

### TROTTOLE:

- Verticali (interna indietro, esterna indietro, esterna avanti), ad angolo est. Indietro, tutte le trottole abbassate – l'uscita è libera e non sarà considerata elemento di giudizio.
- massimo 3 trottole eseguite singolarmente o in combinazione tra di loro mediante cambio/i di piede e/o di filo. Ogni trottole combinata potrà contenere al max 3 trottole, la trottole ad angolo potrà essere eseguita solo singolarmente, le trottole abbassate possono essere eseguite anche in combinazione.
- sono ammesse combinazioni di trottole saltate.
- La preparazione delle trottole è libera, è ammessa la preparazione con la successione di tre.

### PASSI DI PIEDE:

- Dovranno inserire nel programma una serie di passi in linea retta eseguiti sulla diagonale, su  $\frac{3}{4}$  della superficie pattinabile.



## Costumi di gara, accessori e trucco

---

In ogni gara, sia essa valevole per prove di campionato che per Trofei o Manifestazioni indette dalla UISP, fatta eccezione per manifestazioni particolari, gli Atleti dovranno indossare per tutte le esecuzioni degli obbligatori la divisa della Società di appartenenza. Per l'esecuzione degli esercizi liberi i concorrenti potranno indossare un costume a loro scelta, ma comunque sobrio e decoroso.

Qualsiasi applicazione sui costumi deve essere ben cucita in modo da non causare danni ai pattinatori che eseguono successivamente. Per gli atleti (maschi) il costume non deve essere senza maniche; è obbligatorio indossare pantaloni lunghi. Nel costume delle atlete femmine il gonnellino non è obbligatorio. Per tutte le gare di Categoria, di Livello e di Formula UISP, non è consentito introdurre in pista qualsiasi tipo di oggetto. No cappelli, occhiali decorativi (si occhiali da vista), parrucche colorate, bastoni, acconciature eccessivamente vistose, etc.

Non è inoltre consentito dipingersi alcuna parte del corpo (viso, braccia etc.). È consentito soltanto un trucco moderato che comunque permetta sempre la piena visione del viso e delle sue espressioni. Per ogni violazione del presente regolamento verrà applicata una penalizzazione di 3 decimi sul secondo punteggio.

Per le prove pista non ufficiali gli atleti dovranno presentarsi in pista con un abbigliamento consono (body o maglietta).



## ASPETTI DEL GIUDIZIO

---

### VALUTAZIONE GARE DI FORMULA UISP

Ogni esercizio riceverà da ciascun Giudice due valutazioni: DIFFICOLTA' e STILE.

I criteri di valutazione saranno gli stessi utilizzati per le gare di Categoria.

Il secondo punteggio potrà variare rispetto al primo da più 5 decimi a meno 10 decimi

### PARAMETRI PUNTEGGI

Le norme di attività, prevedono un range generale di punteggio da 2,0 a 8,0, per entrambe le valutazioni, "Difficoltà" e "Stile". Con la presente Dispensa si intende precisare il range che gli Ufficiali di gara dovranno rispettare per ciascun Formula:

- F1 - da 2,0 a 6,5
- F2 - da 2,0 a 7,5
- F3 - da 2,0 a 7,5
- F4 - da 2,0 a 8,0
- F5 - da 2,0 a 8,0

## ASSEGNAZIONE PUNTEGGI

---

### A) DIFFICOLTA':

Per l'attribuzione di questo punteggio dovrà essere tenuto conto delle direttive già da anni impartite e conseguentemente utilizzate, per valutare le gare di Categoria.

In particolare si ribadisce che i programmi dovranno essere composti da Salti, Trottole e Passi di Piede. La valutazione di questi elementi dovrà avvenire sempre tenendo conto della qualità di esecuzione degli stessi.

Per i Salti – corretti fili in partenza e arrivo, velocità, posizione di volo e di arrivo artisticamente corrette.

Per le Trottole – mantenimento del filo corretto durante le rotazioni, posizione presentata mantenuta e artisticamente corretta, minime rotazioni eseguite, esecuzione corretta di tutte le fasi: preparazione, centratura, rotazione e uscita.

Per i Passi di piede – questi sono il mezzo tramite il quale l'atleta interpreta i ritmi del programma musicale scelto. Dovranno essere eseguiti in modo fluido e coordinati con la





parte superiore del corpo in armonia con la musica. La velocità di esecuzione sarà un elemento estremamente premiante, così come pure la profondità dei fili utilizzati e/o la rapidità di esecuzione degli stessi. Preferibili passi più semplici ma ben eseguiti e a tempo con la musica che accozzaglie di passi artisticamente mal presentate e fuori dal contesto musicale.

La Giuria terrà conto per il contenuto tecnico anche del posizionamento delle difficoltà e se queste saranno inserite tra serie di passi anziché da semplici spinte. Difficoltà prese da passi o movimenti verranno maggiormente valutate dalla Giuria.

Saranno inoltre applicate le seguenti regole:

- Tutti gli elementi dovranno essere eseguiti rispettando le caratteristiche tecniche richieste per ciascuno (es: per i salti sarà valutata la postura, la velocità di esecuzione, l'elevazione, la parabola, ecc. – per le trottolo sarà valutata la postura, la centratura, la velocità di rotazione, il mantenimento del filo richiesto, ecc.)
- Omettere un elemento non obbligato previsto dal pacchetto, non comporterà alcuna penalizzazione per l'atleta, se non l'eventuale ottenimento di una valutazione globale inferiore. Omettere invece la serie di passi richiesta, comporterà una penalizzazione di 5 decimi nel primo punteggio.
- Elementi Salti e Trottolo non previsti dal pacchetto di ciascun formula, non verranno considerati dalla Giuria e verranno penalizzati. Per ogni elemento aggiunto l'atleta verrà penalizzato di 5 decimi nel primo punteggio.
- Aggiungere un elemento, salto o trottolo agli elementi da eseguire (es. permesse combinazione di max. 5 salti, l'atleta ne esegue 6, oppure permesse solo trottolo singole, l'atleta esegue una combinazione) comporterà l'annullamento del solo elemento aggiunto e l'atleta verrà penalizzato di 5 decimi nel primo punteggio.
- I Salti dovranno essere completi nel numero dei giri richiesti (Thoren compreso) altrimenti non potranno essere valutati.
- Nelle Combinazioni di Salti o Trottolo, l'eventuale elemento da non considerare valido non verrà valutato dalla Giuria mentre le rimanenti parti correttamente e completamente eseguite verranno valutate.
- Le trottolo singole dovranno essere di norma di minimo 3 rotazioni; nel FORMULA 1 A e FORMULA 2 A (solo ed esclusivamente queste), qualora le rotazioni siano meno di tre (3), ma superiori o uguali a due (2) la trottolo potrà essere valutata con le seguenti limitazioni:
  - meno di 3 rotazioni, ma superiore o uguale a 2 – Trottolo difettosa
  - inferiore a due rotazioni – trottolo annullata.
  - Per i rimanenti Formula se le rotazioni sono meno di tre (3) la trottolo dovrà essere annullata.
- In generale, utilizzando la preparazione delle trottolo con la successione dei tre sullo stesso piede di esecuzione, la centratura deve avvenire senza che il piede della gamba libera tocchi il pavimento. Qualora accada la trottolo sarà considerata difettosa.
- Utilizzare la preparazione con la successione dei tre rispetto alla preparazione con choctaw, a parità di esecuzione di trottolo e di una buona esecuzione stilistica della



successione dei tre, sarà maggiormente premiata dalla Giuria in quanto più difficoltosa.

- L'esecuzione di trottolo con la preparazione Choctaw, avrà la massima valutazione quando la centratura avverrà in modo fluido con un rapido e buon filo esterno e con appoggio della gamba libera in aiuto alla centratura per non più di un a mezza rotazione circa.
- Si ribadisce che nella scelta della preparazione delle trottolo, occorre sempre tenere presente il risultato finale, ovvero la stessa dovrà sempre dare dimostrazione di fluidità, continuità e soprattutto di un buon aspetto estetico.
- Si ribadisce che nell'esecuzione di Trottolo E' PROIBITO l'uso del puntale in entrata, rotazioni, cambi e uscite.

## FORMULA 1

Per questa Formula il punteggio assegnato andrà da un minimo di 2,0 a un massimo di 6,5

Si precisa che i Toe Loop aperti, eseguiti con rotazione evidentemente anticipata verranno valutati ma considerati come difettosi.

Si ricorda che per il FORMULA 1A, la trottolo dovrà essere di norma di minimo 3 rotazioni, qualora le rotazioni siano meno di tre (3), ma superiori o uguali a due (2) la trottolo potrà essere valutata con le seguenti limitazioni:

- 1) meno di 3 rotazioni, ma superiore o uguale a 2 – Trottolo difettosa
- 2) inferiore a due rotazioni – trottolo annullata.

Come Guida Generale nell'attribuire la valutazione, i punteggi nella gamma di valori tra il 5.0 e il 6.0 dovranno essere utilizzati per programmi completi (tutti gli elementi permessi inseriti) o per programmi mancanti ad esempio di un elemento permesso ma di ottima qualità.

Punteggi tra il 6.0 e il 6.5 dovranno essere attribuiti per programmi completi (tutti gli elementi permessi inseriti) e con elementi di ottima qualità.

## FORMULA 2

Per questa Formula il punteggio assegnato andrà da un minimo di 2,0 a un massimo di 7,5

Qualora in una combinazione di salti, un elemento fosse da considerare non valido, i rimanenti salti correttamente eseguiti verranno valutati dalla Giuria.



Si ricorda che aggiungere un salto ai 3 max consentiti, comporterà come previsto dalle regole generali, la non valutazione della difficoltà aggiunta e la penalizzazione di 5 decimi nel primo punteggio, DIFFICOLTA'.

Si ricorda inoltre che per il FORMULA 2A, la trottola dovrà essere di norma di minimo 3 rotazioni, qualora le rotazioni siano meno di tre (3), ma superiori o uguali a due (2) la trottola potrà essere valutata con le seguenti limitazioni:

- 1) meno di 3 rotazioni, ma superiore o uguale a 2 – Trottola difettosa
- 2) inferiore a due rotazioni – trottola annullata.

Come Guida Generale nell'attribuire la valutazione, i punteggi nella gamma di valori tra il 6.0 e il 7.0 dovranno essere utilizzati per programmi completi (tutti gli elementi permessi inseriti) o per programmi mancanti ad esempio di un elemento permesso ma di ottima qualità.

Punteggi tra il 7.0 e il 7.5 dovranno essere attribuiti per programmi completi (tutti gli elementi permessi inseriti) e con elementi di ottima qualità.

### FORMULA 3

Per questa Formula il punteggio assegnato andrà da un minimo di 2,0 a un massimo di 7,5

Qualora in una combinazione di salti, un elemento fosse da considerare non valido, i rimanenti salti correttamente eseguiti verranno valutati dalla Giuria.

Si ricorda che aggiungere un salto ai 5 max consentiti, comporterà come previsto dalle regole generali, la non valutazione della difficoltà aggiunta e la penalizzazione di 5 decimi nel primo punteggio, DIFFICOLTA'.

Le norme prevedono che è possibile inserire massimo tre (3) trottole singole o in combinazione. Questo vuol dire che gli atleti sono liberi di inserire tre "unità trottola" che possono essere composte da trottole singole o da combinazioni. Pertanto si potranno trovare programmi con inserite anche tre combinazioni di trottole. Si ricorda che ogni trottola combinata potrà contenere al max 3 trottole.

Le trottole combinate dovranno avere ognuna minimo 2 rotazioni perché possano essere valutabili come combinazione, diversamente sarà valutata solo la trottola che avrà



raggiunto il numero minimo di giri richiesto (tre). Qualora nessuna trottola presentata raggiunga il numero minimo di rotazioni richieste, l'elemento non sarà valutato.

Come Guida Generale nell'attribuire la valutazione, i punteggi nella gamma di valori tra il 6.0 e il 7.0 dovranno essere utilizzati per programmi completi (tutti gli elementi permessi inseriti) o per programmi mancanti ad esempio di un elemento permesso ma di ottima qualità.

Punteggi tra il 7.0 e il 7.5 dovranno essere attribuiti per programmi completi (tutti gli elementi permessi inseriti) e con elementi di ottima qualità.

#### FORMULA 4

Per questa Formula il punteggio assegnato andrà da un minimo di 2,0 a un massimo di 8,0

Qualora in una combinazione di salti, un elemento fosse da considerare non valido, i rimanenti salti correttamente eseguiti verranno valutati dalla Giuria.

Si ricorda che aggiungere un salto ai 5 max. consentiti, comporterà come previsto dalle regole generali, la non valutazione della difficoltà aggiunta e la penalizzazione di 5 decimi nel primo punteggio, DIFFICOLTA'.

Le norme prevedono che è possibile inserire massimo tre (3) trottole singole o in combinazione. Questo vuol dire che gli atleti sono liberi di inserire tre unità "trottola" che possono essere composte da trottole singole o da combinazioni. Pertanto si potranno trovare programmi con inserite anche tre combinazioni di trottole. Si ricorda che ogni trottola combinata potrà contenere al max. 3 trottole.

Le trottole combinate dovranno avere ognuna minimo 2 rotazioni perché possano essere valutabili come combinazione, diversamente sarà valutata solo la trottola che avrà raggiunto il numero minimo di giri richiesto (tre). Qualora nessuna trottola presentata raggiunga il numero minimo di rotazioni richieste, l'elemento non sarà valutato.

Si ricorda che la trottola angelo esterna indietro dovrà essere di norma di minimo 3 rotazioni, qualora le rotazioni siano meno di tre (3), la trottola verrà annullata

Come Guida Generale nell'attribuire la valutazione, i punteggi nella gamma di valori tra il 6.0 e il 7.0 dovranno essere utilizzati per programmi completi (tutti gli elementi permessi



inseriti) o per programmi mancanti ad esempio di un elemento permesso ma di ottima qualità.

Punteggi tra il 7.0 e il 8.0 dovranno essere attribuiti per programmi completi (tutti gli elementi permessi inseriti) e con elementi di ottima qualità.

## FORMULA 5

Per questa Formula il punteggio assegnato andrà da un minimo di 2,0 a un massimo di 8,0

Qualora in una combinazione di salti, un elemento fosse da considerare non valido, i rimanenti salti correttamente eseguiti verranno valutati dalla Giuria.

Si ricorda che aggiungere un salto ai 5 max. consentiti, comporterà come previsto dalle regole generali, la non valutazione della difficoltà aggiunta e la penalizzazione di 5 decimi nel primo punteggio, DIFFICOLTA'.

È possibile inserire nel programma di gara un unico tipo di salto doppio a scelta tra doppio toe loop e doppio salchow. Il doppio scelto non può essere inserito in combinazione; non vi sono invece limiti nel numero delle esecuzioni di questo rimanendo nel limite dei 5 salti eseguibili singolarmente.

Si ricorda che verrà premiato maggiormente un programma in cui sia presente l'intera gamma delle difficoltà piuttosto che la sola ripetizione della massima difficoltà eseguibile.

Le norme prevedono che è possibile inserire massimo tre (3) trottolo singole o in combinazione. Questo vuol dire che gli atleti sono liberi di inserire tre unità "trottolo" che possono essere composte da trottolo singole o da combinazioni. Pertanto si potranno trovare programmi con inserite anche tre combinazioni di trottolo. Si ricorda che ogni trottolo combinata potrà contenere al max. 3 trottolo.

Le trottolo combinate dovranno avere ognuna minimo 2 rotazioni perché possano essere valutabili come combinazione, diversamente sarà valutata solo la trottolo che avrà raggiunto il numero minimo di giri richiesto (tre). Qualora nessuna trottolo presentata raggiunga il numero minimo di rotazioni richieste, l'elemento non sarà valutato.

Si ricorda che la trottolo angelo esterna indietro dovrà essere di norma di minimo 3 rotazioni, qualora le rotazioni siano meno di tre (3), la trottolo verrà annullata.



Come Guida Generale nell'attribuire la valutazione, i punteggi nella gamma di valori tra il 6.0 e il 7.0 dovranno essere utilizzati per programmi completi (tutti gli elementi permessi inseriti) o per programmi mancanti ad esempio di un elemento permesso ma di ottima qualità.

Punteggi tra il 7.0 e il 8.0 dovranno essere attribuiti per programmi completi (tutti gli elementi permessi inseriti) e con elementi di ottima qualità.

## **B) STILE:**

Per l'assegnazione di questo punteggio si precisa che lo stesso potrà variare, come valutazione artistica, rispetto a quello assegnato per le DIFFICOLTA', da più di 5 decimi a meno 10 decimi.

Ogni caduta comporterà una riduzione matematica di un decimo nel secondo punteggio: si precisa che la penalizzazione per le cadute dovrà essere aggiunta a quello che è la valutazione di base che il Giudice darà in base all'esecuzione del programma. Al termine del programma, in base alle componenti che vedremo sotto, il giudice attribuirà il secondo punteggio, successivamente aggiungerà la penalizzazione per le cadute; pertanto sarà possibile vedere programmi con anche un paio di cadute ricevere un secondo punteggio anche superiore rispetto alla difficoltà, viceversa sarà possibile vedere programmi con un secondo punteggio anche inferiore a un punto rispetto la difficoltà.

Dovrà pertanto essere valutata la componente stilistica presentata nel programma di gara, intendendosi per tale:

- Impostazione stilistica di base del pattinatore (skating skill):

Elemento base della valutazione del secondo punteggio. Si dovrà valutare come l'atleta pattina e l'impostazione stilistica dello stesso negli esercizi di base e nelle difficoltà. Il passo incrociato quando utilizzato dovrà essere ben incrociato e non solo accennato, le gambe dovranno essere piegate nel momento di spinta e dopo l'incrocio la gamba libera dovrà essere ben distesa, con punta tirata e con il busto rivolto naturalmente in avanti. Le posture dovranno essere chiare come ben chiare le inclinazioni sui passi ed elementi inseriti: no spinte con posture negli appoggi opposte al filo/fili da eseguire. In generale tutti i movimenti dovranno essere disinvolti ed eseguiti con sicurezza.



### **Scelta musicale e composizione armonica del programma:**

La musica è uno dei grandi mezzi che ha l'atleta per esprimere il proprio stato interiore. Pertanto la scelta musicale sarà importante per far sì che l'atleta riesca a trasmettere a chi lo guarda attenzione (effetto calamita), cura nell'esecuzione e ritmicità del programma. Il programma dovrà essere il più possibile "cucito" sull'atleta permettendogli di esprimere al massimo i propri punti di forza. Il programma dovrà essere adatto al livello dell'atleta evitando di sovraccaricare lo stesso con difficoltà che non riesce ad eseguire correttamente e che rischiano solo di presentare in maniera ancora più evidente le lacune dell'atleta. Il programma dovrà dare dimostrazione di pulizia, ovvero basato sulla qualità di quello che viene presentato piuttosto che sulla quantità.

### **Distribuzione delle difficoltà eseguite sulla pista:**

L'utilizzo dello spazio e quindi del tracciato utilizzato per lo svolgimento del programma è molto importante e verrà molto considerato dalla Giuria. La distribuzione degli elementi dovrà il più possibile coprire l'intera superficie pattinabile.

### **Qualità di esecuzione dei passi (pulizia di esecuzione):**

L'esecuzione dei passi, come risultante tra questi, movimenti del busto e musica, sarà molto considerata dalla Giuria. Come già detto precedentemente è inutile inserire passi difficili se non si è in grado di eseguirli artisticamente corretti e sulla musica. Meglio passi più semplici ma alla portata dell'atleta che riesca a eseguirli con buone posture e movimenti e a tempo della musica.

### **Interpretazione del programma, personalizzazione musicale:**

È quella parte personale che l'atleta riesce a trasmettere a chi lo guarda. E' una parte accessoria importante che qualifica in modo determinante l'esecuzione del programma. La caratterizzazione è coreografare un programma seguendo criteri e regole specifiche che identificano i brani musicali. Es. un valzer non potrà contenere movimenti di un twist e viceversa.

### **Costume:**

dovrà essere conforme a quanto stabilito dalle Norme attività annuali e in generale dovrà essere attinente al programma scelto. Non è un elemento determinante ma importante per caratterizzare l'idea e coreografia che l'atleta vuole presentare.



### Valutazione dello Stile:

#### **+4 o +5 decimi**

Si attribuisce quando le qualità della composizione del programma sono di OTTIMO livello.

#### **+ 3 decimi**

Si attribuisce quando la prestazione, sia pur senza grande interpretazione, presenta negli altri elementi un OTTIMO livello.

#### **+ 1 o + 2 decimi**

Si attribuisce quando la prestazione, sia pur senza grande interpretazione, presenta negli altri elementi un BUON livello.

#### **0.0 parità**

Si attribuisce quando la prestazione, sia pur senza grande interpretazione, non presenta particolari grossi difetti risultando piacevole nella sua esecuzione.

#### **- 1 o - 2 decimi**

Si attribuisce quando la prestazione, presenta diverse piccole imperfezioni nell'esecuzione che non incidono comunque su una valutazione complessivamente positiva.

#### **- 3 o - 4 decimi**

Si attribuisce quando la prestazione, presenta diverse medie imperfezioni nell'esecuzione di qualche requisito elencato sopra richiesto.

#### **- 5, - 6 o - 7 decimi**

Si attribuisce quando la prestazione, presenta evidenti imperfezioni nell'esecuzione dei requisiti elencati sopra richiesti.

#### **- 8, - 9 o - 10 decimi**

Si attribuisce quando la prestazione, presenta gravi o gravissime imperfezioni nell'esecuzione dei requisiti elencati sopra richiesti.

### **DEFINIZIONE DI CADUTA**

Nelle specialità di Singolo, Coppie Artistico, Coppie Danza e Solo Dance, Formula, Livelli una caduta comporta una penalizzazione quando più del 50% del peso corporeo è sostenuto da qualsiasi parte del corpo eccetto il pattino/i, sarà penalizzata di 0.1, per ogni caduta, nel caso siano più di una verrà conteggiata la penalizzazione per tutte le occasioni. L'ammontare sarà dedotto dal secondo punteggio.