

Bologna 12/07/2019

Comunicato 190712: ULTERIORI CHIARIMENTI SULLE TROTTOLE PERMESSE IN FORMULA 5A

Ad ulteriore chiarimento di quanto riportato nel comunicato 190416 riportiamo quanto segue:

TROTTOLA ABBASSATA sinistra avanti esterna

Viene preparata come la trottola verticale esterna avanti, dopo che l'atleta, eseguita la fase di centratura in piegamento/distensione e con pressione maggiore sulle ruote indietro esterna slancia la gamba libera da dietro incrociata e tesa in fuori (laterale indietro), le braccia sono posizionate lateralmente o leggermente in contro posizione, inizierà così la fase di piegamento della gamba portante. Il corpo è leggermente posizionato in avanti. La posizione della gamba libera può essere diversa, la più difficile è con la gamba laterale tesa, sono altresì valide con gamba libera leggermente avanti o



piegata. La posizione delle braccia durante l'esecuzione è libera purché esteticamente corretta. Dopo aver seguito le rotazioni minime richieste (2 o 3) l'atleta effettuerà la distensione della gamba portante (verticalizzazione) senza l'aiuto della gamba libera. Conclude la trottola normalmente con un cambio di piede in filo esterno indietro portando la gamba libera avanti rimanendo sul filo esterno avanti.

Cordiali saluti

Luca Bassetto
Responsabile Settore Pattinaggio Artistico