

REGOLAMENTO DI GARA PATTINAGGIO ARTISTICO
COPPIA ARTISTICO
World Skate Artistic Technical Commission



**WORLD
SKATE**

Indice

Sommario

| | |
|---|-----------|
| 2 COPPIE ARTISTICO | 5 |
| 2.1 Requisiti dei costumi | 5 |
| 2.2 Prova pista ufficiale | 5 |
| 3 GENERALI | 6 |
| 4 CONTENUTO TECNICO | 6 |
| 4.1 Programma corto | 7 |
| 4.2 Programma corto Junior and Senior..... | 7 |
| 4.3 Programma corto Jeunesse..... | 7 |
| 4.4 Programma corto Cadetti | 7 |
| 4.5 Programma Corto Allievi..... | 7 |
| 4.6 Programma Lungo Junior and Senior | 11 |
| 4.7 Programma Lungo Jeunesse | 11 |
| 4.8 Programma lungo Cadetti..... | 11 |
| 4.9 Programma lungo Allievi | 12 |
| 4.10 Programma Lungo Esordienti | 12 |
| 4.11 Programma Lungo Giovanissimi | 12 |
| 5 ELEMENTI TECNICI | 13 |
| 5.1 Salti in parallelo..... | 13 |
| 5.2 Trottole in parallelo | 13 |
| 5.3 Trottole d'insieme | 13 |
| Bonus per variazioni difficili | 14 |
| Variazioni difficili per le trottole d'incontro combinate..... | 14 |
| Chiarimenti | 14 |
| 5.4 Salti Lanciati..... | 14 |
| 5.5 Spirali della morte | 14 |
| Livelli 15 | |
| Caratteristiche | 15 |
| 5.6 Serie di passi..... | 15 |
| Definizioni | 15 |
| Levels 15 | |
| Chiarimenti | 16 |
| 5.7 Sollevamenti..... | 17 |
| Livelli 17 | |
| Caratteristiche dei sollevamenti singoli | 18 |
| Axel - Flip - Low militano (Mezzo Laccio americano) -Low kennedy (Mezzo laccio): <i>caratteristiche</i> | 18 |
| Reversed Cartwheel e Cartwheel (Vite rovescia e Vite) - <i>caratteristiche</i> | 19 |
| Sollevamenti combinati..... | 19 |
| Livelli 19 | |
| Sollevamenti combinati - caratteristiche..... | 19 |
| Chiarimenti | 20 |
| 5.8 Lutz twist | 20 |
| Livelli 21 | |
| Caratteristiche | 21 |
| Chiarimenti | 21 |
| 5.9 Sequenze coreografiche..... | 21 |
| 6 QOE | 21 |
| 6.1 QOE Positivi..... | 21 |
| Caratteristiche | 22 |
| 6.2 QOE negativi..... | 23 |
| 7 COMPONENTI ARTISTICHE | 24 |
| 7.1 Categorie e impressione artistica | 24 |
| 8 PENALIZZAZIONI | 24 |
| 9 GENERALI SULLE COPPIE | 24 |
| 9.1 Punteggi Punteggi sollevamenti | 24 |

| | |
|--|-----------|
| Punteggi trottole | 25 |
| 9.2 Sollevamenti..... | 26 |
| Note speciali sull'esecuzione dei sollevamenti | 26 |
| Around the Back Lift (sollevamento dietro la schiena) | 26 |
| Flip Sagittale | 27 |
| Airplane (Axel piatto) (salita base)..... | 27 |
| Airplane (Axel piatto) (salita avanzata)..... | 27 |
| Press (Finto Laccio) (tenuta a due mani) | 28 |
| Press (Finto Laccio) (presa ad una mano) | 28 |
| Press (Finto Laccio) (presa a due mani, posizione sdraiata) | 28 |
| Press (Finto Laccio) (presa ad una mano posizione sdraiata) | 29 |
| Pancake (Piatto rovescio)..... | 29 |
| Pancake (Piatto rovescio) (presa ad una mano)..... | 29 |
| Cartwheel (Vite) | 30 |
| Cartwheel (Vite) (posizione a T)..... | 30 |
| Kennedy (Laccio) | 31 |
| Kennedy layout position (Laccio piatto) | 31 |
| Kennedy one-handed layout (Laccio piatto presa ad una mano) | 31 |
| Militano (Laccio americano)..... | 32 |
| Militano (Laccio americano) (ad una e senza mani) | 32 |
| Sollevamento Star | 32 |
| Reversed loop (Rittbergher rovescio) | 33 |
| Reverse Cartwheel (Vite rovescia)..... | 33 |
| Spin pancake (Venerucci)..... | 33 |
| 9.3 Trottole d'insieme..... | 33 |
| Pull around catch-waist camel (Trottola ad angelo affiancata) | 34 |
| Tango or face to face camels (Trottole ad angelo faccia a faccia)..... | 34 |
| Face to face inner back sit (Circasso opposta interna indietro) | 35 |
| Face to face outer back sit (Circasso opposta esterna indietro)..... | 35 |
| Lay over camel (Trottola ad angelo rovesciata) | 35 |
| Hazel spin (Circasso parallela) | 35 |
| Impossible spins (Trottole impossibili) | 36 |
| Impossible sit (Impossibile abbassata)..... | 36 |
| Impossibile twist..... | 36 |
| 9.4 Spirale della morte | 36 |
| 9.5 Lutz twist | 37 |
| 9.6 Passi classificati Passi in parallelo | 37 |
| Passi di contatto (in presa) | 37 |
| Passi ombra..... | 38 |
| 9.7 Serie di passi..... | 38 |

2 COPPIE ARTISTICO

Questo documento si riferisce al regolamento di gara delle coppie per le categorie Senior, Junior, Jeunesse, Cadetti, Allievi, Esordienti e Giovanissimi.

2.1 Requisiti dei costumi

- In tutte le competizioni di pattinaggio a rotelle (inclusi i giorni di prove ufficiali), i costumi di entrambi i componenti della coppia, maschio e femmina, devono essere in linea con la musica, ma non devono essere tali da causare imbarazzo all'atleta, alla giuria o agli spettatori.
- Costumi eccessivamente scollati, o che mostrano parti nude dell'addome sono considerati costumi da esibizione e non sono idonei alle competizioni di pattinaggio.
- Ogni parte del costume, comprese paillettes, strass, piume, ecc., DEVE essere saldamente fissate su di esso, in modo da non causare impedimenti agli altri partecipanti.
- Il costume della femmina deve interamente coprire le gambe, i fianchi ed il lato b. I body di taglio francese sono severamente vietati, cioè body con un taglio più alto rispetto del bacino.
- Il costume del maschio non deve essere smanicato. La scollatura del costume non deve esporre il petto per più di 8 centimetri al di sotto del collo. Non sono ammessi materiali che mostrano nudità. Durante la gara, la parte superiore del costume del maschio non può staccarsi dalla vita dei pantaloni mostrando l'ombelico.
- La presenza di nudità di un costume viene considerata una violazione del regolamento e sarà penalizzata, (ciò significa un uso eccessivo di materiali atillati che danno idea di nudità)
- Non sono permessi oggetti di scena di alcun tipo. Questo significa che il costume dovrà rimanere lo stesso durante tutta la performance, senza aggiunte durante la performance e senza l'utilizzo di oggetti di scena dall'inizio alla fine.
- La pittura di una qualsiasi parte del corpo è considerata uno "show" e non è permessa nel pattinaggio di coppia.
- Le penalità risultanti dalle violazioni delle norme sui costumi di gara saranno di 1.0. Alle istruzioni del giudice, questa penalità sarà detratta, dopo che il punteggio è stato assegnato.

2.2 Prova pista ufficiale

Il prova pista ufficiale deve essere considerato parte dell'evento gara. Pertanto si applicano tutte le norme del regolamento.

Nelle coppie, la durata della prova pista ufficiale si basa sulla durata assegnata, se il tempo lo permette, più 2 minuti (2:00). L'annunciatore deve informare i concorrenti quando manca 1 minuto (1:00) alla fine della prova pista.

Nelle gare di coppia, non possono essere presenti in pista più di 5 coppie per ogni gruppo. A discrezione della giuria, nell'interesse della sicurezza, il numero potrebbe variare.

Al prossimo pattinatore/coppia che dovrà gareggiare sarà consentito utilizzare la pista di gara durante l'assegnazione dei punteggi dei precedenti atleti/atlete.

3 GENERALI

A questo evento dovranno prendere parte squadre composte da due partecipanti, un maschio ed una femmina.

Le gare di coppia consistono di due parti: un programma corto ed uno lungo, ad eccezione delle categorie Esordienti e Giovanissimi.

Le durate dei programmi sono le seguenti:

Programma corto

- Junior and Senior 2:45 minuti +/- 5 secondi.
- Cadetti and Jeunesse 2:30 minuti +/- 5 secondi.
- Allievi 2:00 minuti +/- 5 secondi.

Programma lungo

- Coppie Junior e senior 4:30 minuti +/- 10 secondi.
- Cadetti e Jeunesse 3:30 minuti +/- 10 secondi.
- Allievi 3:00 minuti +/- 10 secondi.
- Esordienti 2:30 minuti +/- 10 secondi.
- Giovanissimi 2:00 minuti +/- 10 secondi.

Il punteggio del programma corto e di quello lungo per le coppie sarà composto di due parti:

- Contenuto tecnico
- Componenti artistiche

Il contenuto tecnico è la somma dei valori assegnati ad ogni elemento tecnico presentato dal pattinatore. Per consultare i valori dei singoli elementi, fare riferimento al foglio excel.

Gli elementi tecnici che saranno valutati sono:

- Salti.
- Trottolo.
- Sequenza di passi. La traiettoria della sequenza di passi può essere diagonale, a serpentina, a cerchio, in linea retta (sull'asse lungo della pista).

4 CONTENUTO TECNICO

Il contenuto tecnico è la somma dei valori assegnati ad ogni elemento tecnico presentato dalla coppia. Per consultare i valori dei singoli elementi, fare riferimento al foglio excel.

Gli elementi tecnici delle coppie sono:

- Sollevamenti.
- Salti in parallelo.
- Trottolo in parallelo.
- Salti lanciati.
- Lutz twist.
- Trottolo d'incontro.
- Spirali della morte.
- Serie di passi. La traiettoria della sequenza di passi può essere diagonale, a serpentina, a cerchio, in linea retta (sull'asse lungo della pista).

4.1 Programma corto

Generali

- Elementi aggiunti non saranno considerati e non saranno penalizzati.
- Le salite dei sollevamenti devono essere diverse in tutti i programmi.
- Tutti i tentativi occupano una casella nel sistema , perciò, se ripetuti, non saranno considerati.

4.2 Programma corto Junior and Senior

- Un salto twist o un salto lanciato (deciso ogni anno dall'ATC).
- Una trottola d'incontro (singola o combinata. Decisa ogni anno dall'ATC).
- Un salto in parallelo (no combinazioni).
- Una trottola in parallelo (singola o combinata. Decisa ogni anno dall'ATC).
- Una spirale (Decisa ogni anno dall'ATC).
- Una serie di passi (Decisa ogni anno dall'ATC).

Senior:

- Un sollevamento singolo di non più di quattro (4) rotazioni dell'uomo.
- Un sollevamento combinato di non più di otto (8) rotazioni dell'uomo e di non più di due (2) cambi di posizione della dama (3 posizioni totali).

Junior:

- Due (2) sollevamenti singoli di non più di quattro (4) rotazioni dell'uomo.

4.3 Programma corto Jeunesse

- Un sollevamento singolo - Finto laccio. Minimo tre (3), massimo quattro (4) rotazioni dell'uomo. Movimenti coreografici alla fine del sollevamento non sono permessi.
- Un salto in parallelo.
- Una trottola in parallelo - angelo. Minimo tre (3) rotazioni (decisa ogni anno dall'ATC)
- Un salto lanciato - consentiti solo doppi o axel. No doppio Axel.
- Trottola d'incontro - angelo esterna indietro, entrata libera.
- Una spirale - decisa ogni anno dall' ATC.
- Una serie di passi (decisa ogni anno dall'ATC), massimo di livello 4.

4.4 Programma corto Cadetti

- Un sollevamento singolo - flip sagittale.
- Un salto in parallelo - doppio toe loop o doppio salchow (deciso ogni anno dall' ATC).
- Una trottola in parallelo - abbassata (cambierà ogni anno, decisa dall' ATC).
- Un salto lanciato - Axel lanciato (paulsen) (1 giro e mezzo).
- Trottola d'incontro - circasso parallela.
- Una spirale della morte - esterna indietro.
- Una serie di passi (decisa dall'ATC ogni anno) massimo di livello 4.

4.5 Programma Corto Allievi

- Sollevamento singolo - axel dritto.
- Un salto in parallelo - axel.
- Una trottola in parallelo - trottola abbassata (interna indietro).
- Un salto lanciato - rittberger lanciato (1 rotazione).
- Trottola d'incontro - abbassata Il regolamento italiano parla chiaro, in questo caso con sit spin si è inteso circasso opposta.
- Spirale ad angelo - interna avanti.
- Una sequenza di passo (decisa dall'ATC ogni anno) massimo di livello 3.

4.6 Programma Lungo Junior and Senior

- Massimo due (2) salti lanciati.
- Un (1) salto Twist (si fa riferimento esclusivamente al lutz?).
- Massimo una (1) trottola d'incontro (decisa ogni anno dall'ATC). Se l'elemento da eseguire è una trottola d'incontro combinata, la combinazione può contenere un massimo di quattro (4) posizioni.
- Due (2) salti in parallelo. Uno (1) deve essere un salto singolo; l'altro può essere una combinazione di salti (non più di quattro (4) salti). Il valore tecnico della combinazione è dato dalla somma dei salti che la compongono. I salti di collegamento non saranno calcolati (solo i doppi e i tripli presenti nella combinazione avranno valore).
- Massimo una (1) trottola in parallelo, in combinazione o singola (decisa ogni anno dall'ATC).
- Una (1) spirale della morte (decisa ogni anno dall'ATC).
- Una (1) serie di passi a scelta tra serpentina, cerchio, diagonale, linea retta.

Senior:

- Massimo tre (3) sollevamenti: uno (1) singolo (non più di quattro (4) rotazioni dell'uomo) e due (2) sollevamenti combinati con non più di dieci (10) rotazioni dell'uomo e non più di tre (3) cambi di posizione della dama (4 posizioni totali).

Junior:

- Due (2) sollevamenti: uno (1) singolo (non più di quattro (4) rotazioni dell'uomo) e un (1) sollevamento combinato con non più di dieci (10) rotazioni dell'uomo e non più di tre (3) cambi di posizione della dama (4 posizioni totali).
- Le salite dei sollevamenti devono essere diverse tra loro.

4.7 Programma Lungo Jeunesse

- Massimo due (2) sollevamenti (singoli o combinati). Vite rovescia (tutte le tipologie) and Venerucci non sono permessi. Ogni combinazione di sollevamenti non può eccedere le otto (8) rotazioni dell'uomo, e ogni sollevamento singolo non può eccedere le quattro (4) rotazioni dell'uomo.
- Massimo un (1) salto in parallelo.
- Massimo una (1) combinazione di massimo due (2) salti.
- Massimo una (1) trottola in parallelo combinata di massimo tre (3) posizioni.
- Massimo due (2) salti lanciati con un massimo di due (2) rotazioni.
- Massimo un (1) salto twist (Lutz) con un massimo di (2) rotazioni.
- Massimo una (1) trottola d'incontro (singola o combinata) di massimo di tre (3) posizioni (decisa ogni anno dall'ATC).
- Massimo una (1) spirale della morte, scelta libera.
- Massimo una (1) serie di passi a scelta tra linea retta, diagonale, cerchio o serpentina di massimo livello 4.
- Una (1) sequenza coreografica nella quale i partner devono sempre tenersi l'un l'altro. Traiettorie a scelta libera.

4.8 Programma lungo Cadetti

- Massimo due (2) sollevamenti (singoli o combinati). Non sono permessi sollevamenti sopra la testa del cavaliere. Sollevamenti a scelta tra: Axell, Flip sagittale, sollevamento dietro la schiena, etc. Ogni sollevamento combinato non deve eccedere le otto (8) rotazioni dell'uomo, e i sollevamenti singoli non possono eccedere le quattro (4) rotazioni dell'uomo.
- Massimo un (1) salto in parallelo.
- Massimo una (1) combinazione di un massimo di due (2) salti.
- Massimo una (1) trottola in parallelo combinata con un massimo di tre (3) posizioni.
- Massimo due (2) salti lanciati con un massimo di due (2) rotazioni.
- Massimo un (1) salto twist (Lutz lanciato).

- Massimo una (1) trottola d'incontro (singola o combinata con un massimo di tre (3) posizioni. Decisa ogni anno dall'ATC). Trottole d'incontro Impossible (tutte le tipologie) e trottole sorpasso con la dama in posizione rovesciata sono proibite.
- Massimo una (1) spirale della morte, a scelta libera.
- Massimo una (1) serie di passi in linea retta, diagonale, cerchio o serpentina di massimo livello 4.
- Una (1) sequenza coreografica nella quale i partner devono sempre tenersi l'un l'altro, traiettoria a scelta libera.

4.9 Programma lungo Allievi

- Massimo un (1) sollevamento singolo*.
- Massimo un (1) sollevamento combinato*.

*Axel, Flip sagittale, sollevamento star, etc. Sollevamenti sopra la testa del cavaliere non consentiti. Ogni sollevamento non deve eccedere le otto (8) rotazioni dell'uomo, e ogni sollevamento singolo non deve eccedere le quattro (4) rotazioni dell'uomo.

- Massimo due (2) salti in parallelo con un massimo di due (2) rotazioni.
- Massimo una (1) una trottola combinata con un massimo di due (2) posizioni, a scelta tra verticale ed abbassata (qualsiasi filo), angelo FO & BO.
- Massimo due (2) salti lanciati - Axel, Doppio Toe loop, Doppio Salchow.
- Massimo una (1) trottola d'insieme combinata con un massimo di due (2) posizioni. A scelta tra verticale, abbassata, circasso, circasso opposta, angelo, angelo faccia a faccia, arabesque.
- Massimo una (1) spirale, ad angelo esterna indietro o spirale della morte BO (decisa ogni anno dall'ATC).
- Massimo una (1) serie di passi tra linea retta, diagonale, cerchio o serpentina di massimo 3 livello.

4.10 Programma Lungo Esordienti

- Massimo due (2) salti in parallelo (non in combinazione tra loro). Massimo Axel, Doppio Toe loop, Doppio Salchow.
- Massimo una (1) trottola in parallelo di una posizione, a scelta tra verticale ed abbassata (qualsiasi filo).
- Massimo due (2) salti lanciati: massimo axel.
- Massimo una (1) trottola d'incontro: singola a scelta tra verticale, abbassata, circasso.
- Massimo una (1) spirale, ad angelo esterna indietro.
- Massimo una (1) serie di passi tra linea retta, diagonale, cerchio o serpentina di massimo 2 livello.
- I SOLLEVAMENTI NON SONO PERMESSI.

4.11 Programma Lungo Giovanissimi

- Massimo un (1) salto in parallelo (non in catena). Possono essere eseguiti solo salti di una (1) rotazione.
- Massimo una (1) una combinazione di salti in parallelo con un massimo di tre (3) salti. Possono essere eseguiti solo salti di una (1) rotazione.
- Massimo una (1) trottola in parallelo singola o combinata, a scelta tra trottole verticali.
- Massimo una (1) trottola d'incontro: singola, a scelta tra trottole d'incontro verticali.
- Massimo una (1) serie di passi tra linea retta o diagonale di massimo 1 livello. I quattro (4) passi e giri che saranno conteggiati per determinare il livello includono e sono limitati a: **Cross avanti, tre interno, tre esterno, Mohawk aperto.**
- I SOLLEVAMENTI NON SONO PERMESSI.

5 ELEMENTI TECNICI

5.1 Salti in parallelo

I salti in parallelo saranno valutati al pari del libero sia dal pannello tecnico che dalla giuria.

Alcuni chiarimenti:

- Per le regole generali, si prega di fare riferimento al documento sul pattinaggio Libero.
- Se il numero di rotazioni è differente tra i due partner (ad esempio il maschio esegue un doppio axel e la dama un axel) il pannello tecnico terrà conto del salto con meno valore.
- Se un pattinatore esegue un salto sotto ruotato (non intero) e l'altro un salto completo, il pannello tecnico chiamerà comunque un salto sotto ruotato.
- In generale, qualunque sia l'errore, sarà considerato come se fosse stato commesso da entrambi i pattinatori.

5.2 Trottole in parallelo

Le trottole in parallelo per le coppie saranno valutate con gli stessi valori del pattinaggio libero.

Alcuni chiarimenti:

- Per le regole generali, si prega di fare riferimento al documento sul pattinaggio libero.
- Se i pattinatori eseguono trottole diverse (ad esempio il maschio una tacca e la dama solo una trottola angelo), il pannello tecnico chiamerà della trottola con meno valore.
- In generale, qualsiasi sia l'errore, sarà considerato come se fosse stato commesso da entrambi i pattinatori.

5.3 Trottole d'insieme

Di seguito è presente la lista delle classi di trottole d'incontro che vengono valutate dal pannello tecnico.

Per ogni classe, le trottole sono ordinate dalla più facile alla più difficile.

Una trottola d'incontro sarà considerata completata quando i pattinatori compiranno un minimo di tre (3) rotazioni per le trottole d'incontro singole e di due (2) rotazioni per le trottole d'incontro combinate. Il pannello tecnico chiamerà la trottola quando le caratteristiche di base sono soddisfatte.

| DESCRIZIONE |
|---|
| Verticale esterna ini |
| Verticale interna indietro |
| Circasso opposta interna |
| Circasso opposta esterna |
| Circasso parallela |
| Trottola angelo affiancata |
| Trottola ad angelo |
| Trottola ad angelo rovesciata |
| Trottola angelo faccia a faccia (uomo su AID, donna su SII) |
| Trottola Impossibile |
| Sorpasso (gamba dell'uomo sopra la donna) |
| Impossibile abbassata (bella addormentata) |

Bonus per variazioni difficili

Di seguito sono presenti i bonus chiamati dal pannello tecnico per le variazioni delle trottolo d'incontro:

- Entrata difficile - > più 10% sul valore della trottolo.
- Posizione difficile dell'uomo -> più 10% sul valore della trottolo.
- Posizione difficile della dama -> più 10% sul valore della trottolo.
- Quattro (4) o più rotazioni-> più 10% sul valore della trottolo(solo per trottolo singole).
- Angelo ad angelo faccia a faccia dove l'uomo passa a gamba al di sopra della dama -> più 10% sul valore della trottolo.
- Posizione abbassata-angelo (l'uomo in abbassata tiene la donna in posizione ad angelo) ---> più 10% sul valore della trottolo parallela.
- Per impossibile e impossibile abbassata, twist della dama o posizione difficile della dama -> più 25% sul valore della trottolo anche in combinazione.

Variazioni difficili per le trottolo d'incontro combinate

- Entrata difficile- > più 10% sul valore di tutta la trottolo combinata.
- Cambio di posizione difficile nella combinazione -> più 10% sulle posizioni seguenti il cambio.
 - Cambio di posizioni difficile per una trottolo d'incontro in catena:
 - Rotazione completa della dama sul suo asse parallelo rispetto alla pista.*
 - Dama passante sopra la schiena dell'uomo *

* Questi cambi difficili saranno chiamati soltanto se il cambio tra una posizione e l'altra avviene entro una rotazione dell'uomo.

Chiarimenti

- Per essere chiamata, in una trottolo d'incontro singola, i pattinatori devono completare almeno tre (3) rotazioni.
- Per essere chiamata, in una trottolo d'incontro combinata, una delle posizioni DEVE essere mantenuta per almeno due (2) rotazioni, in caso contrario sarà chiamata NO TROTTOLA.
- Possono essere eseguite un massimo di quattro (4) posizioni in una trottolo d'incontro combinata.
- Se la coppia esegue un variazione difficile o un'entrata difficile e la precedente e la successiva trottolo non sono valide, il bonus non sarà dato.
- Il bonus per posizione difficile sarà applicato soltanto se la posizione difficile sarà mantenuta per due (2) rotazioni.
- Il bonus per il passaggio di gamba sopra la dama (sorpasso) sarà applicato solo se la gamba dell'uomo passa sopra la dama per almeno tre (3) volte.
- In una trottolo d'incontro combinata, il sistema sommerà i valori delle singole trottolo chiamate dal pannello tecnico.

5.4 Salti Lanciati

I salti lanciati saranno chiamati al pari dei salti individuali.

5.5 Spirali della morte

Le spirali possono essere:

- Spirali ad angelo: ci sarà soltanto un livello.
- Spirali della morte: ci saranno quattro (4)livelli.

Il concetto di "perno" deve sempre essere mantenuto.

Livelli

- Livello 1 - corretta esecuzione della spirale della morte di base.
- Livello 2 - base + una (1) caratteristiche.
- Livello 3 - base + due (2) caratteristiche.
- Livello 4 - base + tre (3) caratteristiche.

Caratteristiche

- Entrata difficile (precedente l'inizio dell'elemento): posizione spaccata laterale della dama, posizione abbassata della dama.
- Cambio di presa (cambio di mano tra l'uomo e la dama) - ci deve essere almeno una mezza (1/2) rotazione sia prima che dopo il cambio affinché la caratteristica sia considerata tale.
- Più di una (1) rotazione (una caratteristica per ogni rotazione completa eseguita).
- Posizione difficile della dama: posizione ad anello, pattino in presa.
- Presa sinistra dell'uomo.
- Presa sinistra della dama (o destra nella spirale interna).
- Posizione difficile dell'uomo.

5.6 Serie di passi

Sia nel programma corto che in quello lungo, la serie di passi obbligatoria, può includere soltanto un (1) salto di massimo una (1) rotazione (anche salti non codificati). Un salto extra (in più) sarà considerato un elemento illegale e sarà penalizzato in quanto tale.

Definizioni

Turns su un piede: i turns sono tutte le difficoltà tecniche elencate e che implicano un cambio di direzione sullo stesso piede: traveling (devono essere eseguite due rotazioni ed essere eseguiti rapidamente per essere considerati tali), tre, contro tre, boccole, contro volte, volte

Turns su due piedi: mohawks, choctaws (il filo di uscita sarà quello che definirà il senso del turns: es. se si esce in DIE destro indietro esterno il senso è antiorario)

Passi: tutti gli elementi tecnici che possono essere eseguiti mantenendo la stessa direzione o cambiandola o anche cambiando piede: passi progressivi, chasses, cambi di filo, cross rolls

Cluster: set di almeno tre turns diversi eseguiti sullo stesso piede, anche il tre è considerato turns del cluster.

Body movements: movimenti coreografici di braccia, busto, testa, gamba libera. Devono condizionare chiaramente l'equilibrio del pattinatore per essere considerati durante almeno tre momenti della sequenza. Devono essere usate almeno due parti del corpo.

Levels

| LIVELLI | GIRI | CHOCTAW Direzioni diverse | CLUSTER | BODY MOVEMENTS |
|---------|----------------|------------------------------|---------|-------------------|
| 1 | 4 | / | / | / |
| 2 | 6 | / | / | / |
| 3 | 6: 3 DX, 3 SX | 2 | / | SI |
| 4 | 8: 4 DX, 4 SX | 2 | / | SI |
| 5 | 10: 5 DX, 5 SX | 2 | 1 | SI |

- Livello 1 - deve includere un minimo di quattro (4) giri.
- Livello 2 - deve includere un minimo di sei (6) giri.
- Livello 3 - deve includere un minimo di tre (3) giri eseguiti sul piede destro e tre (3) giri eseguiti sul piede sinistro (sei (6) giri in totale). i pattinatori devono aggiungere 2 choctaws: uno orario e uno antiorario
- Livello 4: deve includere 4 turns eseguiti sul piede destro e 4 sul piede sinistro (8 turns in totale). I pattinatori dovranno aggiungere 2 choctaws: uno orario e uno antiorario.
- livello 5: deve includere 5 turns eseguiti sul piede destro e 5 sul piede sinistro (10 turns in totale). I pattinatori devono aggiungere 2 choctaws: uno orario e uno antiorario. Devono anche aggiungere un cluster.

Chiarimenti

- I giri possono essere eseguiti simultaneamente o no.
- Nessuno dei tipi può essere contato per più di due volte.
- i tre non saranno considerati turns per incrementare il livello ma saranno considerati nei turns dei cluster.
- i turns del cluster saranno inclusi in quelli richiesti per il livello.
- i turns per essere considerati tali devono mostrare fili puliti e chiari prima e dopo il cambio di direzione e le punte (non so bene come tradurle ma sono gli “archetti” delle difficoltà...) devono essere chiare. I turns saltati non saranno considerati.
- se uno dei pattinatori appoggia il piede in uscita da un turns, questo non sarà considerato valutabile.
- per i livelli 3, 4, 5 se il pattinatore esegue 2 boccole e/o 2 traveling per essere considerate nel livello devono essere eseguite in 2 direzioni diverse: una/o orario e una/o antiorario.
- non è obbligatorio eseguire lo stesso tipo di turns in entrambe le direzioni o con entrambi i piedi per essere considerato nel livello. Il livello 3 per esempio può avere:
 - Primo esempio:
 - contro tre destro
 - contro tre sinistro
 - contro volta destra
 - contro volta sinistra
 - volta destra
 - volta sinistra
 - due choctaw (uno per ogni direzione)
 - Secondo esempio:
 - contro tre destro
 - contro volta sinistra
 - volta destra
 - contro tre sinistro
 - traveling antiorario
 - due choctaw (uno per ogni direzione)
 - Terzo esempio:
 - boccola oraria
 - boccola antioraria
 - traveling antiorario
 - traveling orario
 - controtre destro
 - volta sinistra
 - 2 choctaw (uno per ogni direzione)
 -
- per i livelli 3, 4 e 5 è obbligatorio l'uso dei body movements in almeno 3 momenti della sequenza. Se non sarà presentato il livello verrà abbassato.
- i turns e/o i passi devono essere distribuiti su tutta la sequenza. Non ci dovrebbero essere lunghe sezioni senza turns o passi. Altrimenti i giudici daranno QOE più bassi.
- la sequenza DEVE iniziare da una fermata o da uno stop and go (meno di 3 sec). Altrimenti il

pannello tecnico inizierà a valutare la sequenza da quando si renderà conto che questa è iniziata.

- veloci fermate sono permesse se servono a caratterizzare la musica ed è anche permesso di pattinare solo una volta sul disegno già eseguito (?)
- per i livelli 3, 4 e 5 la coppia devono eseguire in presa almeno 1/3 della sequenza.

5.7 Sollevamenti

- Affinché un sollevamento sia chiamato deve essere di almeno tre (3) rotazioni.
- Se la coppia esegue una salita, ma la dama non raggiunge la sua posizione e il sollevamento fallisce, il pannello tecnico chiamerà il sollevamento che non avrà alcun valore (0) e occuperà una casella nel sistema come elemento eseguito.
- Se la coppia esegue più rotazioni di quelle consentite, il pannello tecnico chiamerà il sollevamento; le caratteristiche presentate nella parte eccedente non saranno considerate. La giuria dovrà dare un QOE negativo e la coppia sarà penalizzata di 1.0 sul totale.
- È consentito eseguire mezza rotazione per iniziare il sollevamento e mezza rotazione per uscire dal sollevamento.

Lista dei sollevamenti in ordine di difficoltà:

| DESCRIZIONE |
|--|
| Axel dritto e Axel dritto intorno alla schiena |
| Flip |
| Low Kennedy (Mezzo laccio) |
| Low Militano (Mezzo laccio americano) |
| Airplane (Axel piatto) |
| Reversed loop (Rittbergher rovescio) |
| Pancake (Piatto rovescio) |
| Press (Finto laccio) |
| Cartwheel (Vite) |
| Pancake Twist Airplane (Axel piatto lanciato) |
| Kennedy (Laccio) |
| Militano (Laccio americano) |
| Reversed Cartwheel (Vite rovescia) |
| Spin pancake (Venerucci) |

Livelli

- Livello 1 - corretta esecuzione del sollevamento.
- Livello 2 - base + 1 caratteristica.
- Livello 3 - base + 2 caratteristica.
- Livello 4 - base + 3 caratteristica.
- Livello 5 - base + 4 caratteristica.

Nota: Axel dritto, Axel dietro la schiena, Mezzo Laccio americano, Mezzo laccio sono massimo di livello 4.

Caratteristiche dei sollevamenti singoli

Axel - Flip - Low militano (Mezzo Laccio americano) -Low kennedy (Mezzo laccio): *caratteristiche*

- Variazione difficile nella salita.
- Puntata con divaricata laterale attorno alla schiena - Partenza flip difficile.
- Con una sola mano.
- Rotazioni di tipologia difficile.
- Variazione difficile nella posizione della dama.
- Variazione difficile nell'uscita.

Airplane (Axel piatto) - *caratteristiche*

- Variazione difficile nella salita.
- La Dama non si tiene con le mani.
- Rotazione di tipologia difficile.
- Presa ad una mano dell'uomo.
- Presa mano sinistra dell'uomo.
- Variazione difficile nella posizione della dama.
- Variazione difficile nell'uscita.

Reversed Loop (Rittbergher rovescio)- *caratteristiche*

- Variazione difficile nella salita.
- La dama non si tiene con le mani.
- Difficile tipologia di rotazione.
- Variazione difficile nella posizione della dama.
- Variazione difficile nell'uscita.

Press (Finto Laccio) - *caratteristiche*

- Variazione difficile nella salita.
- Presa una sola mano.
- Tipologia difficile di rotazione.
- Variazione difficile nella posizione della dama (side split, lay out, Militano position).
- Variazione difficile nell'uscita.

Pancake (Piatto rovescio) - *caratteristiche*

- Variazione difficile nella salita.
- La dama non si tiene con le mani.
- Tipologia difficile di rotazione.
- Presa ad una sola mano dell'uomo.
- Presa con la mano sinistra dell'uomo.
- Variazione difficile nella posizione della dama.
- Variazione difficile nell'uscita.

Kennedy (Laccio) - *caratteristiche*

- Variazione difficile nella salita (salita con i pattinatori che scorrono all'avanti è da considerarsi una variazione difficile).
- Presa ad una mano.
- Tipologia difficile di rotazione.
- Variazione difficile della posizione della dama. (spaccata laterale, laccio piatto).
- Variazione difficile nell'uscita.

Militano (Laccio americano) - *caratteristiche*

- Posizione star della dama. In questo caso, la caratteristica "senza mani" della dama è inclusa e non sarà aggiunta come caratteristica extra.

- Posizione rovesciata della donna.
- Variazione difficile nella salita.
- La dama non si tiene con le mani.
- Tipologia di rotazione difficile.
- Variazione difficile della posizione della dama.
- Variazione difficile nell'uscita.

Reversed Cartwheel e Cartwheel (Vite rovescia e Vite) - caratteristiche

- Variazione difficile nella salita.
- La dama non si tiene con le mani.
- Tipologia difficile di rotazione.
- Variazione difficile della posizione della dama (spaccata laterale) o posizione a T.
- Variazione difficile nell'uscita.

Spin pancake (Venerucci) - caratteristiche

- Variazione difficile nella salita.
- La dama non si tiene con le mani.
- Tipologia difficile di rotazione.
- Presa ad una mano dell'uomo.
- Braccio sinistro tenuto dall'uomo
- Variazione difficile della posizione della dama.
- Variazione difficile nell'uscita.

Sollevamenti combinati

Il sollevamento combinato sarà chiamato dal pannello tecnico quando presenta un cambio di posizioni e/o di prese.

La salita del primo sollevamento della combinazione è quella che viene chiamata, perché è la salita che determina la reale difficoltà della combinazione.

Livelli

Per ogni livello, c'è una percentuale corrispondente che verrà calcolata in base al valore del sollevamento usato per la salita.

Il "Livello 1 in catena" sarà chiamato se c'è un (1) solo cambio di posizione.

- Livello 1 - valore del livello 1 del sollevamento di salita + 20%
- Livello 2 - 1 caratteristiche -> livello 1 + 20% del livello 1 del sollevamento di salita.
- Livello 3 - 2 caratteristiche -> livello 2 + 20% del livello 1 del sollevamento di salita.
- Livello 4 - 3 caratteristiche -> livello 3 + 20% del livello 1 del sollevamento di salita.
- Livello 5 - 4 caratteristiche -> livello 4 + 20% del livello 1 del sollevamento di salita.

Nota: Per le salite dei sollevamenti in catena di Axel dritto, Axel dritto dietro la schiena, Mezzo Laccio americano e Mezzo Laccio, il livello massimo è 4.

Sollevamenti combinati - caratteristiche

- Variazione difficile nella salita.
- Senza mani
- Senza mani dell'uomo.
- Senza mani della dama.
- Tipologia difficile di rotazione. Per applicare questa caratteristica, la rotazione deve essere di almeno un giro e mezzo (1 ½).

- Cambio di direzione della rotazione durante l'esecuzione. Per applicare questa caratteristica, sia prima che dopo il cambio di direzione, la coppia DEVE aver eseguito almeno una rotazione e mezzo (1 ½).
- Braccio sinistro tenuto dall'uomo (dove non è richiesto dalla posizione base, ad esempio vite rovescia)
- Variazione difficile della posizione della dama.
- Variazione difficile in uscita.
- Cambio di posizione per i sollevamenti sotto la testa, sarà considerata una caratteristica per ogni cambio dopo il primo incluso, nella chiamata del sollevamento in catena.
- Cambio di posizione, in generale quando la dama cambia l'asse per i sollevamenti sopra la testa
 - Axel piatto lanciato.
 - Cambio da Vite a posizione ribaltata della donna.
 - Cambio da Vite a Laccio.
 - Cambio da Piatto rovescio a Laccio americano.
 - Cambio da Laccio americano a Vite.

Chiarimenti

- Le variazioni difficili nell'uscita saranno considerate soltanto se le componenti tecniche dell'elemento eseguito sono rispettate.
- Le caratteristica "Senza mani" o "una mano dell'uomo" o "una mano della donna" saranno chiamate soltanto se la posizione sarà mantenuta per almeno una rotazione e mezzo (1 ½).
- Sollevamento combinato: la caratteristica "senza mani", "una mano dell'uomo", "una mano della dama", sarà chiamata solo se il "senza mani" sarà mantenuto per almeno due (2) posizioni.
- Sollevamento combinato: solo una salita difficile o un'uscita difficile può essere contata ai fini del livello. Ciò significa che se la coppia esegue una salita difficile ed un'uscita difficile il pannello tecnico chiamerà SOLO UNA variazione.
- Una rotazione completa della dama su un asse senza toccare il partner con il corpo, può essere considerata una variazione difficile in fase di uscita.
- Un'uscita con presa ad una sola mano può essere considerata una variazione difficile in fase uscita
- Nel programma corto, il numero massimo di posizioni è tre (3), nel programma lungo è di quattro (4) posizioni.
- Variazione difficile o un cambio di posizione sarà contato soltanto se la posizione precedente e quella successiva sono mantenute per almeno una rotazione e mezzo (1 ½).
- Se la coppia esegue solo una posizione all'interno di un sollevamento combinato, e non prova a cambiare posizione, sarà considerato sollevamento singolo e occuperà una casella.
- La posizione "star" della dama sarà considerata "posizione difficile" all'interno di un sollevamento combinato, solo se è eseguito dopo la salita del Laccio americano.
- Tenere il pattino (prese ring, Biellman), deve essere considerato posizione difficile della dama.

Il primo cambio di posizione è quello che rende il sollevamento una "combinazione" e quindi non è contato come un "cambio di posizione" per il livello, a meno che il cambio di posizione non involva anche un cambio d'asse.

5.8 Lutz twist

Il pannello tecnico chiamerà l'elemento specificando il livello ed il numero di rotazioni.

Livelli

- Livello 1 - corretta esecuzione dell'elemento.
- Livello 2 - base + 1 caratteristica.
- Livello 3 - base+ 2 caratteristica.
- Livello 4 - base + 3 caratteristica.

Caratteristiche

- Spaccata della dama (ogni gamba ad almeno 45° rispetto all'asse del suo corpo).
- Particolare/difficile posizione della dama durante il twist (rotazione-fase aerea).
- Prendere la dama sui fianchi in fase di atterraggio senza che lei usi braccia/mani o qualsiasi altra parte del suo corpo per toccare l'uomo.
- Salita difficile (passi/preparazione pattinati eseguiti da entrambi i partner appena prima della salita del Lutz twist)
- Braccia dell'uomo sotto la linea delle sue spalle o almeno all'altezza delle spalle dopo aver lanciato la dama in aria.

Chiarimenti

- Braccia dell'uomo almeno all'altezza delle spalle dopo aver lanciato la dama in aria. Affinché venga corrisposta questa caratteristica, devono accadere quanto segue:
 - Le braccia dell'uomo devono essere completamente distese durante il sollevamento della dama in aria.
 - L'uomo dopo aver abbassato le braccia, le solleva sopra la linea delle sue spalle per riprendere la dama in fase di atterraggio.

5.9 Sequenze coreografiche

La sequenza coreografica avrà un valore fisso di 2.0.

- Questa sequenza è libera.
- I pattinatori devono dimostrare l'abilità di pattinare sulla musica e di interpretarla utilizzando elementi tecnici quali: passi, turns, arabesque, chiocciole, ina bauer, spread eagles, (non codificati) salti di una rotazione, boccole.
- Il pannello tecnico chiamerà l'elemento e la giuria darà i propri QOE.
- La sequenza deve iniziare da una posizione ferma o di fermata-ripartenza e deve interessare tutta la pista da un lato corto fino all'altro lato corto della superficie pattinabile. Se l'elemento non inizia da una posizione ferma, la giuria non avrà la vista completa dell'elemento.
- Non c'è una traiettoria predefinita da dover rispettare.

6 QOE

La giuria deve valutare il QOE per ogni elemento tecnico chiamato. Per determinare il QOE finale, la giuria dovrebbe considerare le buone caratteristiche dell'elemento e sottrarre in caso di errori. Di seguito ci sono alcune linee guida per i giudici per determinare il giusto QOE da assegnare.

6.1 QOE Positivi

La giuria dovrebbe assegnare i propri QOE utilizzando le seguenti linee guida:

- 0 quando i pattinatori eseguono l'elemento rispettando le sue componenti di base.
- +1 quando i pattinatori rispettano 1 - 2 caratteristiche.
- +2 quando i pattinatori rispettano 3 - 4 caratteristiche.
- +3 quando i pattinatori rispettano 5 - 6 caratteristiche.

Caratteristiche

La definizione di *caratteristica* è: una **qualità** tipica o una **parte importante** di un elemento tecnico. Le caratteristiche sono elencate in ordine di importanza.

| SOLLEVAMENTI |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Buona salita e discesa di entrambi i pattinatori.• Corretta e artisticamente buona posizione in aria.• Buon uso della pista durante l'esecuzione dell'elemento.• Buona esecuzione dei mohawks da parte dell'uomo: piedi vicini, cambi filo veloci e puliti.• Buona velocità e fluidità.• Esecuzione dell'elemento senza dare l'impressione di fatica o sforzo (il sollevamento deve sembrare "senza sforzo") |
| SALTI LANCIATI |
| <ul style="list-style-type: none">• Partenza originale, creativa o difficile.• Buona posizione dell'uomo prima del lancio (appoggio tampone).• Buona posizione in aria della dama.• Buona estensione e arrivo creativo.• Altezza, velocità e lunghezza buoni. (parabola)• Buon controllo e fluidità in fase di atterraggio.• Corrispondenza con la musica. |
| LUTZ TWIST |
| <ul style="list-style-type: none">• Buona salita e discesa di entrambi i partner.• Buona posizione dell'uomo appena dopo il lancio.• Buon utilizzo della pista durante l'esecuzione dell'elemento.• Buona velocità e ritmo dall'inizio alla fine.• Buona altezza della dama in aria.• Esecuzione dell'elemento senza dare l'impressione di fatica o sforzo (per entrambi i partner).• Corrispondenza con la musica.• Chiara ed evidente spaccata della dama. |
| TROTTOLE D'INCONTRO |
| <ul style="list-style-type: none">• Buon controllo durante l'esecuzione dell'elemento (entrata, rotazione, uscita).• Buona velocità ed accelerazione durante l'esecuzione.• Variazioni difficili (singole e combinate, vedere paragrafo 5.3)• Numero bilanciato di rotazioni in ogni posizione.• Numero di rotazioni più alto del minimo richiesto.• Originalità e creatività.• Continuità, fluidità e facile esecuzione della trottola.• Corrispondenza con la musica. |
| SPIRALI |
| <ul style="list-style-type: none">• Buona fluidità in entrata e uscita.• Buon controllo e velocità quando si è raggiunta la posizione.• Buona qualità della posizione di entrambi i partner (chiocciola dell'uomo e posizione della dama).• Chiaro e costante filo della chiocciola.• Posizione controllata durante l'entrata.• Esecuzione dell'elemento senza dare l'impressione di fatica o sforzo.• Creatività e originalità.• Corrispondenza con la musica. |

| SALTI IN PARALLELO |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Partenza particolare, creativa e difficile. • Passi e movimenti pattinati appena prima della partenza chiari e riconoscibili. • Posizione creativa in aria e/o tarda partenza della rotazione in aria. • Altezza e lunghezza molto buone. • Buona distensione durante la fase di atterraggio e/o uscita originale e creativa. • Fluidità in entrata e uscita molto buona (e durante l'esecuzione di salti in combinazione). • Buona vicinanza e sincronia durante l'esecuzione dell'elemento. • Esecuzione dell'elemento senza dare l'impressione di fatica o sforzo (il salto deve sembrare "senza sforzo", "facile") • Corrispondenza con la musica. |
| TROTTOLE IN PARALLELO |
| <ul style="list-style-type: none"> • Buon controllo della trottola durante l'esecuzione (entrata, rotazione, uscita, cambio di piede) • Capacità di centrare la trottola velocemente. • Numero bilanciato di rotazioni per ogni posizione. • Posizione buona e uguale di entrambi i partner. • Buona sincronia e distanza tra entrambi i partner. • Buona velocità e accelerazione durante l'esecuzione. • Numero di rotazioni maggiori del minimo richiesto. • Corrispondenza con la musica.. |
| SEQUENZA DI PASSI |
| <ul style="list-style-type: none"> • Fili chiari e profondi (inclusa entrata e uscita da cambio di direzione). • Pulizia e precisione. • Buon controllo e coinvolgimento di tutto il corpo. Usare il corpo significa utilizzare chiaramente le braccia, la testa, le spalle, il busto e la gamba libera in maniera combinata per almeno 1/3 della traiettoria della sequenza di passi. Questi movimenti deve alterare l'equilibrio del corpo. • Buona energia di esecuzione. • Buona velocità e accelerazione durante l'esecuzione. • Corrispondenza dell'esecuzione dell'elemento con la struttura musicale. • Buona sincronia. • Creatività e originalità. |
| SEQUENZE COREOGRAFICHE |
| <ul style="list-style-type: none"> • Nuovi passi, nuovi passi in sequenza. • Traiettorie intricate. • Originalità. • Varietà. • Musicalità. • Corrispondenza con il tema e la musica. • Movimenti puliti. • Buona energia. • Buon controllo e coinvolgimento di tutto il corpo.. |

6.2 QOE negativi

La seguente tabella mostra sulla parte sinistra gli errori per i quali il QOE DEVE essere quello elencato e sulla parte destra gli errori per i quali la giuria deve diminuire il punteggio nel caso in cui l'errore descritto venga commesso.

| Errori per i quali il QOE deve essere quello elencato | Valori | Errori per i quali il QOE può variare | Valori |
|--|----------|---|----------|
| SALTI - SALTI LANCIATI | | | |
| Caduta | -3 | Assenza di velocità, altezza, lunghezza e brutta posizione in aria | -1 o -2 |
| Downgrade (<<<) | -3 | Sotto-ruotato (<) | -1 |
| Arrivo a 2 piedi | -3 | Mezzo-ruotato (<<) | -2 |
| Diverse rotazioni tra i partner | -2 o -3 | Partenza tecnicamente scorretta | -1 o -2 |
| Stepping out | -2 o -3 | Assenza di fluidità e ritmo tra i salti di una combinazione. | -1 o -2 |
| Entrambe le mani toccano la pista durante l'atterraggio | -3 | Arrivo sporco (posizione scorretta/filo sbagliato/tampone). | -1 o -2 |
| Doppio tre o mezzo toe-loop dopo l'atterraggio | -2 o -3 | Preparazione lunga | -1 o -2 |
| | | Assenza di sincronia | -1 o -2 |
| | | Grande distanza (più di 1,5m) tra i partner | -1 o -2 |
| | | Una mano o la gamba libera tocca la pista durante l'arrivo | -1 |
| LUTZ TWIST | | | |
| Caduta | -3 | Assenza di altezza e/o lunghezza | -1 to -3 |
| La dama atterra sull'uomo | -2 or -3 | Partenza non buona (assenza di velocità, assenza di puntata) | -1 or -2 |
| La dama non viene presa all'arrivo | -2 or -3 | Usare le spalle dell'uomo durante la presa | -1 or -2 |
| Arrivo su due piedi | -2 or -3 | Arrivo scorretto (assenza di velocità, posizioni scorrette, assenza di posizione faccia a faccia) | -1 or -2 |
| Due mani sulla pista durante l'arrivo | -2 or -3 | Presa della dama NON sulla vita | -2 |
| Downgrade (<<<) | -3 | Preparazione lunga | -1 |
| | | Uomo su due piedi | -1 |
| | | Sotto-ruotato (<) | -1 |
| | | Mezzo-ruotato (<<) | -2 |
| | | Gamba libera sulla pista durante l'arrivo | -1 |
| | | Assenza di braccia stese dell'uomo durante il lancio | -2 |
| TROTTOLE - TROTTOLE D'INCONTRO | | | |
| Caduta | -3 | Posizione scorretta, lentezza, oscillazioni | -1 to -3 |
| Due mani sulla pista per evitare la caduta | -3 | Sorpasso (gamba sopra la dama) dove la gamba non passa sempre sopra la dama (minimo due passaggi seguenti devono essere eseguiti) | -2 |
| Impossibile abbassata, l'uomo sta in piedi su due piedi. | -2 or -3 | Cambio piede sbagliato (puntale, fili sbagliati e) | -1 to -3 |
| | | Una mano o gamba libera sulla pista per perdita di equilibrio. | -2 or -3 |
| | | Mancanza di sincronia e grande distanza tra i partner | -1 to -3 |

| | | | |
|--|--|---|----|
| | | Impossibile abbassata, la dama usa la gamba libera durante l'uscita della posizione | -2 |
| | | Impossibile abbassata, filo esterno dell'uomo incerto durante tutta la trottola | -2 |

| SERIE DI PASSI | | | |
|--|---------|--|------------|
| Caduta | -3 | Traiettoria scorretta | -1 o -3 |
| Mancata esecuzione di passi/cambio di direzioni per metà della traiettoria | -2 o -3 | Inciampo | -1 o -2 |
| | | Fuori tempo | -1 o -2 |
| | | Mancanza di sincronia | -1 o -2 |
| SOLLEVAMENTI | | | |
| Caduta | -3 | Posizione sbagliata in aria e/o durante la discesa | da -1 a -3 |
| Grossi problemi durante la salita (puntali) | -3 | Salita di qualità scarsa (fluidità) | -1 |
| Caduta della dama sul partner | -2 o -3 | Salita sbagliata | -2 |
| Salita e/o discesa della dama su due piedi | -2 o -3 | Mancanza di velocità e/o lunghezza del sollevamento | da -1 a -3 |
| Utilizzo delle spalle dell'uomo in fase di discesa | -2 o -3 | Mohawks sbagliati | da -1 a -3 |
| | | Utilizzo dei tamponi durante i mohawks | -2 |
| | | Preparazione lunga | -1 |
| | | Gamba libera sulla pista durante la discesa | -1 |
| SPIRALI DELLA MORTE | | | |
| Caduta | -3 | Posizione sbagliata della dama (rovesciata poco buona, non allo stesso livello del ginocchio di scorrimento) | da -1 a -3 |
| Posizione sbagliata della chiocciola | -2 o -3 | Errori in uscita | da -1 a -3 |
| | | Lentezza e riduzione della velocità | -1 o -2 |
| | | Filo della dama non chiaro e pulito | -1 o -2 |
| | | Posizione sbagliata dell'uomo | -1 |
| | | Filo dell'uomo non fluido | -2 |
| SEQUENZE COREOGRAFICHE | | | |
| Caduta | -3 | Perdita di controllo | -1 o -2 |
| | | Brutte posizioni | -1 o -2 |
| | | Mancanza di sincronia | -1 o -2 |
| | | Non in corrispondenza con la musica | -1 o -2 |

7 COMPONENTI ARTISTICHE

Il punteggio dell'impressione artistica sarà la somma di quattro (4) components. Per ognuno dei components la giuria dovrebbe attribuire un punteggio compreso tra 0.25 e 10.

- Skating skills.
- Transitions.
- Performance.
- Coreografia/composizione.

7.1 Categorie e impressione artistica

- Senior: quattro (4) components da un minimo di 0.25 ad un massimo di 10.0.
- Junior: quattro (4) components da un minimo di 0.25 ad un massimo di 9.0.
- Jeunesse: quattro (4) components da un minimo of 0.25 ad un massimo di 8.0
- Cadetti, Allievi, Esordienti, Giovanissimi: quattro (4) components da un minimo di 0.25 ad un massimo di 7.0.
- Nota: essendo ormai entrate nel linguaggio comune le parole "components", "skating skills" e "transition", ne si preferisce l'utilizzo anche in questa traduzione.

8 PENALIZZAZIONI

Sarà applicata una deduzione di un (1.0) punto alla somma del contenuto tecnico e dell'impressione artistica ogni volta che si esegue una delle cose seguenti:

- Più di quattro (4) posizioni per le trottole d'incontro combinate.
- Maggior numero di rotazioni nei sollevamenti (sollevamenti da 4, 8 e 12 rotazioni).
- Maggior numero di posizioni nei sollevamenti (3 e 4).
- Salti di più di una rotazione nella sequenza di passi.

Generali

- Violazione costume (fare riferimento al paragrafo 2.1).
- Durata del programma inferiore al minimo(1.0 punto per 10 secondi o parte di esso).
- Cadute.
- Elemento obbligatorio non presentato.

9 GENERALI SULLE COPPIE

9.1 Punteggi

Punteggi sollevamenti

- Il puntale non deve essere mai usato dall'uomo durante ogni parte del sollevamento; egli dovrebbe usare mohawk stretti e vicini.
- In tutte le salite dei sollevamenti la partenza della donna deve consistere di partenze di salti riconosciuti e accettati; salite con ingresso a due piedi dovrebbero essere penalizzate.
- La donna deve salire dalla superficie pattinabile al punto più alto del sollevamento senza interruzioni, in maniera continua e regolare.
- Entrambi i partner devono utilizzare uguale forza nella salita di tutti i sollevamenti.
- La posizione di sollevamento della dama dovrebbe essere eseguita in modo pulito: divaricando le gambe alla massima estensione possibile e senza piegare le ginocchia, punte dei piedi in tensione, mantenendo una posizione del corpo stabile e in controllo per tutta la durata dell'elemento tecnico.
- Fino a quando il massimo numero di rotazioni consentite non è superato, la coppia riceve più valore per un sollevamento in cui la dama dimostra l'abilità di mantenere la posizione di sollevamento. Meno valore dovrebbe essere dato a qualsiasi sollevamento o parte di

esso quando la dama perde la propria posizione o è costretta a scendere prima. Un sollevamento deve essere completato dalla salita alla discesa.

- Quando si eseguono sollevamenti combinati, ogni posizione della combinazione deve essere mantenuta per una rotazione e mezzo ($1 \frac{1}{2}$) prima di cambiare nella prossima posizione.
- Le spalle dell'uomo non possono essere usate per assistere la dama all'uscita di un sollevamento. La discesa della dama non può essere interrotta dal punto più alto del sollevamento alla posizione di discesa finale.
- Meno valore deve essere dato ad un sollevamento se la dama tocca col piede libero o usa i suoi puntali in qualsiasi discesa
- Se il tentativo di un sollevamento fallisce, non dovrebbe essere dato pieno valore se l'uomo abbassa la dama sulle sue spalle e la solleva di nuovo per salvare il sollevamento. Comunque, solo nelle categorie mondiali, nel caso in cui l'uomo solleva intenzionalmente la dama sulle sue spalle e poi la solleva sopra la testa, può essere dato pieno valore se eseguito correttamente. Durante tutti i sollevamenti, le braccia dell'uomo devono rimanere in posizione bloccata.
- L'abbassamento involontario della dama da parte dell'uomo, e quindi la rottura di continuità del sollevamento, deve essere penalizzata.
- Il Twist Lutz deve essere eseguito con una buona altezza e con tutte le rotazioni completate in aria per ricevere valore pieno. Le coppie che arrivano in posizione faccia a faccia devono ricevere maggior valore di quelle che arrivano in una posizione nella quale i corpi dei partner guardano entrambi nella stessa direzione.
- In tutte le discese dei sollevamenti, entrambi i partner devono mantenere una buona postura, tirata, schiena dritta, gambe libere in massima distensione, punte dei piedi in tensione verso il basso e all'esterno e con le posizioni del corpo uguali il più vicino possibile.
- Le discese dei sollevamenti devono essere eseguite nella maniera più dolce possibile-la dama dovrebbe essere accompagnata sulla superficie pattinabile piuttosto che lasciata cadere in posizione di arrivo.
- Ad eccezione della delle categorie mondiali, movimenti figurati alla fine di qualsiasi sollevamento sono strettamente proibiti.

Punteggi trottole

- La solida esecuzione di trottole in parallelo è un arte tutta sui generis. Sfortunatamente, quando si costruiscono molti programmi di coppia, il valore delle trottole viene spesso trascurato. Trottole in parallelo ben eseguite, corredate da una buona posizione del corpo, sono una grande risorsa per qualsiasi programma di coppia, al di là del livello. Troppo spesso, pare che l'eccitamento per i sollevamenti lunghi offuschi il valore delle trottole in parallelo.
- Frequentemente vi è la mancanza di una buona posizione del corpo durante le trottole in parallelo. Quando si esegue una trottola in parallelo, la coppia dovrebbe cercare di mantenere la miglior posizione corporea possibile tutte le volte. Al fine di valutare a pieno le trottole in parallelo, la giuria dovrebbe avere modo di vedere chiaramente ogni partner che mantiene la posizione corporea abbastanza a lungo per permettere ai giudici una chiara visione del filo di entrata, dei fili di rotazione, della posizioni di rotazione (minimo due rotazioni per ogni posizione), e del filo di uscita.
- Le rotazioni del corpo nelle trottole angelo in parallelo dovrebbero essere uguali, cosicché, quando eseguite, la coppia sembri un'immagine allo specchio. L'arco della schiena e la curva del collo dovrebbero essere identiche, ed entrambe le gambe libere dovrebbero uscire dalla trottola nella stessa posizione allo stesso tempo. Se la dama è eccessivamente più piccola rispetto all'uomo, le gambe ed il corpo non saranno equamente abbinati. Quando ciò accade, il punteggio per l'impressione artistica dovrebbe riflettere questa disuguaglianza.
- Quando si esegue una trottola in parallelo combinata, ogni cambio di posizione deve essere mantenuto per due (2) rotazioni intere. Il cambio da una posizione ad un'altra non

è contato come rotazione.

- L'utilizzo dei puntali durante qualsiasi parte della trottola in parallelo è un fallo in esecuzione e deve essere penalizzato.

9.2 Sollevamenti

Note speciali sull'esecuzione dei sollevamenti

Sebbene ogni sollevamento sia eseguito in maniera leggermente diversa, ci sono delle regole fondamentali che devono essere rispettate nell'insegnamento e nell'esecuzione di ogni sollevamento. Alcune di queste linee guida importanti seguono questo paragrafo.

All'inizio di qualsiasi sollevamento, un mix dell'uomo che si piega e della dama che salta rende più facile per l'uomo sollevare la dama nella posizione corretta del sollevamento. L'uomo non dovrebbe mai sollevare la donna dal pavimento- egli dovrebbe sollevare il peso della dama in fase ascendente, cioè mentre lei si sta spingendo verso l'alto.

Durante la rotazione, l'uomo non dovrebbe mai spingere sui fili avanti interni. Egli dovrebbe utilizzare la sua velocità di entrata per mantenere lo scorrimento del sollevamento e non dovrebbe mai utilizzare i propri puntali in qualsiasi momento durante l'esecuzione dell'esercizio. Dovrebbe eseguire una serie di giri veloci facendo dei Mohawk all'avanti e all'indietro, compiuti tramite la posizione "tallone-tallone" per eseguire il numero di rotazioni. La posizione del corpo dell'uomo dovrebbe essere dritta, inclinata leggermente in avanti e con solo le ginocchia che si piegano quando necessario.

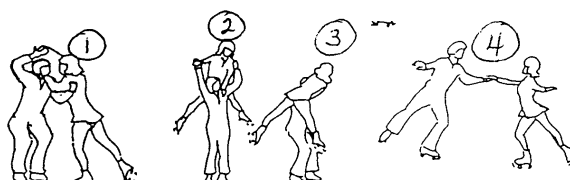
In tutti i sollevamenti, la dama deve mantenere la propria posizione per tutta la durata dell'esercizio. Il sollevamento sarà completato con entrambi i partner che scrono su fili definiti, con le posizioni di arrivo in massima distensione possibile. Il ginocchio portante di entrambi i partner dovrebbe essere piegato il più possibile per ottenere la posizione di arrivo desiderata.

Around the Back Lift (sollevamento dietro la schiena)

La posizione di partenza di questo sollevamento vede l'uomo scorrere in avanti su due piedi mentre la dama scorre sul filo sinistro interno indietro. Con la sua mano sinistra, l'uomo afferra l'ascella sinistra della dama (palmo verso l'alto, pollice verso il petto di lei). La mano destra dell'uomo è distesa sopra la testa, tenendo il polso o la mano destra della dama. Lei afferra il polso o la mano destra dell'uomo.

Come l'uomo si piega per sollevare la dama, quest'ultima punterà con la propria gamba destra e spingerà con la sua mano destra sulla spalla sinistra dell'uomo. Appena lei inizia questo movimento, l'uomo continua a sollevarla sfruttando la spinta della dama e la porta in alto dietro di sé. Nel punto più alto del sollevamento, la donna sarà appoggiata sulla schiena dell'uomo, entrambi i partner saranno rivolto verso la stessa direzione, con le braccia completamente distese. La dama divarica le proprie gambe con le punte in tensione, sostenendosi con la sua mano sinistra mentre tiene la testa alta e la schiena più dritta possibile.

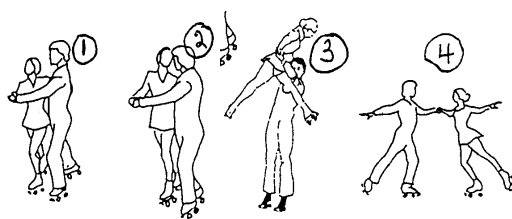
Dopo il completamento delle rotazioni richieste, l'uomo porterà la dama attorno e l'accompagnerà su un filo destro esterno indietro di fronte a suo corpo(di lui) mentre egli sarà su un filo sinistro avanti esterno. Tenendo la mano destra della donna con la sua mano sinistra, entrambi i partner avranno una posizione di uscita tirata. Come sempre, deve essere assunta una buona postura, con le gambe libere completamente distese e le punte dei piedi semiaperte verso l'esterno.



Flip Sagittale

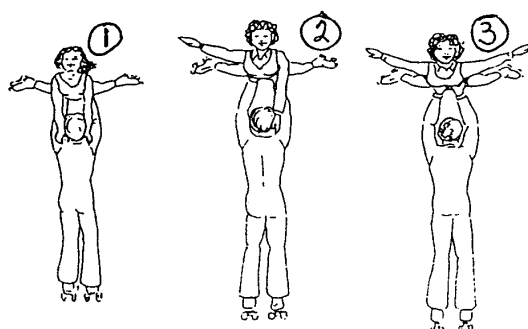
Entrambi i partner stanno pattinando indietro, con la dama posizionata al fianco destro dell'uomo. La mano sinistra della donna è sopra la spalla destra dell'uomo, la mano destra dell'uomo è sotto l'ascella sinistra della dama, la mano destra della dama e quella sinistra dell'uomo si tengono tra loro davanti al corpo leggermente verso in basso. La dama punta col piede destro, iniziando la salita non appena l'uomo la solleva in posizione sagittale. Nella posizione totalmente distesa, la dama sarà rivolta frontalmente verso l'uomo.

La dama finirà su un filo destro esterno indietro, non appena sarà completato il numero di rotazioni richieste, la posizione di uscita dell'uomo è opzionale. L'uomo può uscire sia all'avanti su un filo esterno sinistro che all'indietro su un filo esterno destro, abbinando la posizione di arrivo il più possibile. La solita postura per gli arrivi del sollevamento dovrebbe essere mantenuta.



Airplane (Axel piatto) (salita base)

Questo sollevamento inizia con i partner uno di fronte all'altro, l'uomo scorre all'avanti. Prendendo la dama sul bacino (pollici verso l'alto), l'uomo si piega per iniziare il sollevamento la donna fa la ripresa con il piede destro. Una volta che il sollevamento è iniziato, la dama spinge il suo corpo sulle spalle dell'uomo e distende le sue braccia. L'uomo solleva la dama per il bacino sopra la sua testa fino a posizione distesa, posizione nella quale le gambe della donna sono in spaccata, schiena inarcata e testa in alto. Lei deve tenere le proprie braccia ferme durante la rotazione. L'uomo fa scendere la dama di fronte a lui, appoggiandola su un filo destro esterno indietro, mentre lui pattina su un filo sinistro esterno avanti. Deve essere mantenuta una buona postura.



Airplane (Axel piatto) (salita avanzata)

In questa versione, la posizione dei partner è rovesciata, con l'uomo che scorre all'indietro anziché all'avanti. L'uomo prende la mano sinistra della dama con la sua mano destra e la tira a sé mentre si piega. Scorrendo su un filo avanti esterno sinistro, la donna si piega in avanti e salta sopra l'uomo in posizione di Axel Piatto. La posizione di uscita è la stessa dell'Axel piatto di base.

NOTA: Dal punto di vista del punteggio, questa salita dovrebbe ricevere più valore di quella

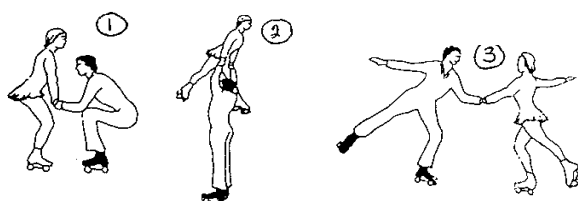
base. Durante questo sollevamento, la dama si dovrebbe tenere con entrambe le mani, una mano, o scegliere di lasciare completamente la presa.

Press (Finto Laccio) (tenuta a due mani)

L'uomo è rivolto verso la dama, la mano destra di lui tiene la mano sinistra di lei, la mano sinistra di lui tiene la mano destra di lei. La posizione del Finto Laccio deve essere mantenuta senza perdere la presa delle mani dalla posizione di partenza di quando l'uomo solleva la dama in alto fino alla posizione distesa. Come altri sollevamenti, l'uomo dovrebbe maggiormente sfruttare lo slancio della dama per iniziare il sollevamento, spingendo con entrambe le braccia fino a raggiungere la posizione distesa. Una volta che la dama assume la posizione distesa, l'uomo ruota sul proprio asse, in una posizione con le braccia bloccate. La posizione di uscita del Finto Laccio è opzionale, ma in tutte, le posizioni del corpo assunte devono riflettere le qualità di buona postura: gambe libere tirate, schiena dritta, testa alta, e punte dei piedi semiaperte.

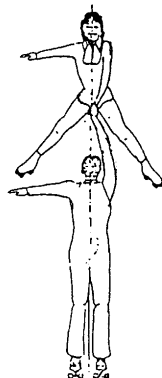
NOTA: Mentre ruota, l'uomo dovrebbe eseguire Mohawks stretti e vicini che gli permettono di girare attorno all'asse del proprio corpo senza oscillazioni avanti, indietro o di fianco. Questa pratica dovrebbe essere la norma in tutti i sollevamenti.

Salita opzionale: L'uomo scorre all'indietro mentre la dama scorre all'avanti. La donna prende con la sua mano sinistra la mano destra dell'uomo. Come lui la tira a sé, egli prende con la sua mano sinistra la mano destra della dama e lei salta sopra e su di lui. Il resto del sollevamento resta invariato.



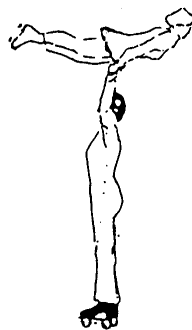
Press (Finto Laccio) (presa ad una mano)

Il Finto Laccio eseguito con presa ad una mano inizia allo stesso modo di quello normale. Durante il cambio ad un mano, l'uomo muoverà la sua mano destra verso il centro del corpo della donna. La dama sposterà il proprio peso sulla mano destra dell'uomo, bloccando il suo braccio e la posizione del corpo mentre si protende leggermente avanti. La posizione non dovrebbe variare, dovrebbe rimanere forte e bloccata come detto precedentemente.



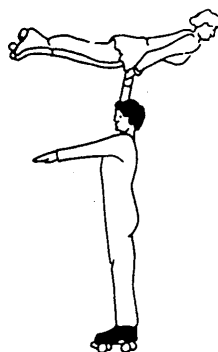
Press (Finto Laccio) (presa a due mani, posizione sdraiata)

Il Finto Laccio eseguito con presa a due mani deve essere fatto nello stesso modo spiegato precedentemente eccetto che la dama cambierà posizione in avanti e unirà le proprie gambe, tenendole ferme e distese, con le punte in tensione. Il suo corpo deve essere parallelo alla superficie pattinabile. La posizione di uscita è opzionale, fino a quando è tirata, con la schiena dritta le gambe libere dritte, testa alta, punte dei piedi semiaperte-



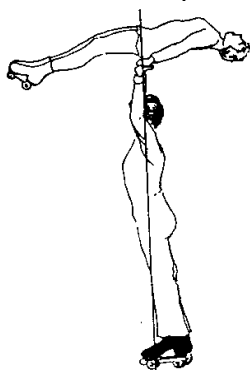
Press (Finto Laccio) (presa ad una mano posizione sdraiata)

Nella presa ad una mano in posizione sdraiata, l'uomo scorre in avanti mentre la dama scorre indietro. La dama prende la mano sinistra dell'uomo con la sua mano destra, mentre tiene la mano destra di lui con la sua mano sinistra, i palmi si toccano. L'uomo si piega per iniziare il sollevamento appena la donna fa la ripresa con il suo piede destro o sinistro, saltando sopra e oltre la testa dell'uomo. Appena lei fa questo, sposta il peso del suo corpo verso l'avanti assumendo una posizione sdraiata (gambe e schiena in tensione, testa alta, punte dei piedi semiaperte). La donna bloccherà questa posizione e ci resterà fino a che le rotazioni non saranno completate.



Pancake (Piatto rovescio)

Il sollevamento inizia con entrambi i partner che scorrono all'indietro, l'uomo dietro alla donna. L'uomo prende i glutei della dama (mano destra sul gluteo destro, mano sinistra sul gluteo sinistro), con la dama che afferra i polsi dell'uomo. Appena l'uomo si piega sulle sue ginocchia, la donna punta col suo piede destro, saltando sopra e oltre la testa dell'uomo. L'uomo solleva la dama fino al centro del proprio asse corporeo, bloccando braccia e polsi. Durante il sollevamento, il corpo della donna dovrebbe essere parallelo al pavimento, con le gambe, il corpo e la testa tenuti distesi e fermi, eccetto la rotazione dell'uomo. La posizione di uscita è opzionale fino a che una si mantiene una posizione tirata.



Pancake (Piatto rovescio) (presa ad una mano)

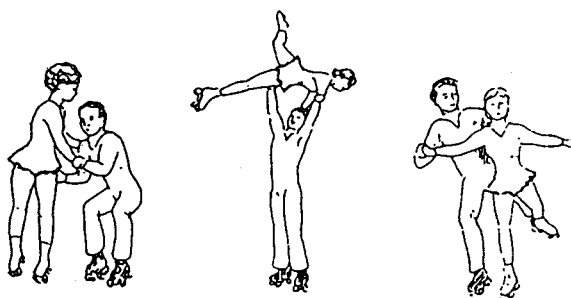
Il sollevamento inizia allo stesso modo di quello preso a due mani, con le mani dell'uomo posizionate sui glutei o mano sinistra e mano destra nel mezzo del lato b della dama. Nel punto di distensione più alto, in dipendenza dalla posizione di partenza delle mani, l'uomo porterà

la propria mano destra al centro del lato b della dama, lasciando la sua mano sinistra e bilanciando il suo peso (di lei) con la sua mano destra. L'uomo deve tenere il suo braccio e il suo polso bloccati per assicurare nessun movimento al di fuori della rotazione. La dama dovrebbe mantenere una posizione distesa e tirata. La posizione di uscita è ancora una volta opzionale, purché sia tirata.



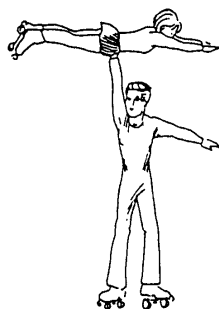
Cartwheel (Vite)

Entrambi i partner iniziano il sollevamento scorrendo indietro. La mano destra della donna tiene la sinistra dell'uomo, la mano sinistra di lei è sulla spalla destra dell'uomo. La mano destra dell'uomo è sulla gamba sinistra della donna, vicino al fianco. Appena l'uomo si piega, la donna sale (usando un Flip o un Toe loop) portando la sua gamba destra in alto verso il soffitto in una posizione di spaccata in linea con l'asse corporeo dell'uomo. La gamba sinistra dovrebbe rimanere parallela alla superficie pattinabile. La dama deve avere una schiena arcata in tensione (senza appendersi all'uomo), l'effetto generale dovrebbe essere quello di una trottola angelo esterna avanti. La spalla e il fianco destro della donna dovrebbero essere leggermente aperti, con la maggioranza del suo peso (di lei) nella mano destra dell'uomo. La donna può usare la sua mano destra per mantenere l'equilibrio e la posizione di sollevamento. Con le spalle parallele alla pista, l'uomo girerà con Mohawks stretti e vicini. Durante la discesa, lui lascerà la presa con la mano sinistra prendere il fianco destro della dama, portandola giù di fronte a lui su un filo esterno indietro destro.



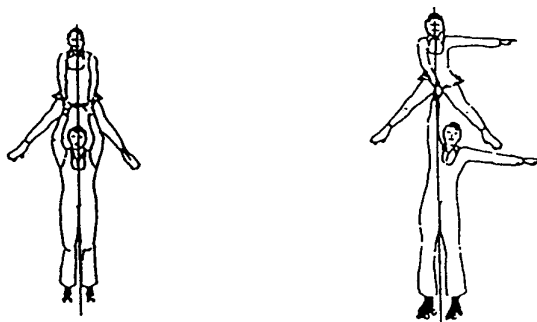
Cartwheel (Vite) (posizione a T)

Eseguita come la Vite normale, ma la dama porta entrambe le gambe in una posizione a "T". Questa posizione dovrebbe essere eseguita parallelamente alla pista, mantenendola più in tensione possibile senza movimenti. In nessun momento la donna dovrebbe spostare il suo peso verso destra o fare troppa pressione sulla mano sinistra dell'uomo. Se questo accade, il rilascio sarà difficile da eseguire. Il braccio e il polso dell'uomo devono essere rigidi, con le sue spalle (di lui) parallele alla pista. La posizione di uscita è opzionale.



Kennedy (Laccio)

L'esecuzione normale di questo sollevamento inizia con i partner che si guardano l'un l'altro, l'uomo scorre all'avanti. Entrambi i partner dovrebbero prendere le mani, destra con destra, sinistra con sinistra usando la presa con pollice a perno. L'uomo si piega più basso possibile sotto la mano sinistra della donna, alzando la mano destra sopra la sua (di lui) testa. La donna punta con il piede destro per iniziare la salita non appena l'uomo la solleva con il braccio sinistro. La dama girerà con la sua parte destra sopra e attorno all'uomo, spingendo verso il basso con la sua (di lei) mano destra e bloccano entrambe le mani a posizione distesa. Durante la rotazione, entrambi i partner devono avere le spalle parallele. La donna dovrebbe essere in spaccata completa: gambe distese e punte semiaperte. La posizione di uscita è opzionale, purché sia in tensione.



Kennedy layout position (Laccio piatto)

Inizia allo stesso modo del laccio normale. Nel punto di massima distensione però la donna inizia a protendersi in avanti, portando le sue gambe parallele alla pista e bloccando la posizione dalla testa ai piedi. La sua testa dovrebbe essere alta e la schiena dritta, senza che ci sia alcun movimento visibile una volta raggiunta la posizione. L'uomo dovrebbe bloccare la dama in questa posizione oltre il proprio (di lui) asse corporeo e ruotare con le spalle parallele alla pista. Questo sollevamento dovrebbe essere eseguito in velocità con l'uomo che gira usando Mohawks stretti e vicini. La posizione di uscita è opzionale.

Kennedy one-handed layout (Laccio piatto presa ad una mano)

Questo sollevamento utilizza la stessa entrata del laccio normale, ma nel punto più alto del Laccio, l'uomo muove la sua mano destra verso il centro, posizionandola sull'osso pubico della donna. Appena fa questo, la donna sposta la sua mano sinistra sul lato, bilanciando il suo peso sulla mano destra dell'uomo e tenendo il proprio corpo parallelo alla pista. Questa presa deve essere tenuta salda e la posizione della dama deve essere tirata, senza che ci siano oscillazioni visibili durante la rotazione. La posizione di uscita è opzionale.



Militano (Laccio americano)

La salita usata nel Laccio Americano è la più difficile da eseguire. Il sollevamento inizia con entrambi i partner che scorrono all'indietro. I partner dovrebbero prendersi le mani in maniera opposta, destra con sinistra e sinistra con destra usando la presa con pollice a perno. Nella salita, la mano sinistra dell'uomo e la mano destra della donna sono tenute basse (vicino le natiche della donna), mentre la mano destra dell'uomo e la mano sinistra della donna sono tenute sopra la testa. A questo punto la donna, che si trova di fronte all'uomo, viene sollevata da una salita destra esterna indietro girata di mezzo giro fino al punto più alto del sollevamento. In questa posizione, la donna sposta la sua mano sinistra sotto la sua gamba sinistra, è più facile tenendo la gamba sinistra piegata fino a quando la mano è in posizione. Arrivati a questo punto, la posizione base trova i partner essere rivolti in direzioni opposte con la dama seduta su entrambe le mani. La sua gamba sinistra è dritta mentre la gamba destra è piegata in una posizione "ad ostacolo".

Per mantenere questa posizione, l'uomo deve tenere le sua braccia bloccate mentre la donna deve restare rigida e leggermente piegata in avanti. Entrambi i partner devono girare alla stessa velocità. Durante la discesa, la donna dovrebbe essere trovata seduta sulla sua mano destra.



Militano (Laccio americano) (ad una e senza mani)

Questo sollevamento si esegue allo stesso modo del Laccio americano normale, ad eccezione del fatto che nel punto più alto del sollevamento, la donna sposta tutto il suo peso sulla mano e gamba sinistre. Quando questo è fatto, è possibile per la dama lasciare la sua mano destra dalla mano sinistra dell'uomo. Al momento del rilascio, la donna ruoterà automaticamente di un ulteriore quarto di giro alla sua sinistra, portando la sua gamba sinistra parallela alle spalle dell'uomo.

Sollevamento Star

Il sollevamento Star è una variazione del Laccio americano senza mani. Entrambe le gambe della donna rimangono tese, in posizione di spaccata, con la gamba sinistra che porta a destra. La posizione di uscita è opzionale, sempre che l'uomo accompagni la dama a terra su un filo esterno indietro pulito senza l'aiuto della sua spalla (di lui).



Reversed loop (Rittbergher rovescio)

Entrambi i partner scorrono indietro, l'uomo dietro la dama. L'uomo prende i fianchi della donna (mano destra su fianco destro, mano sinistra su fianco sinistro), con la donna che tiene i polsi dell'uomo. Dopo la salita, l'uomo gira la donna in una posizione di spaccata rovesciata distesa. Nella discesa normale, l'uomo accompagna la dama tenendola per la vita.

Reverse Cartwheel (Vite rovescia)

I partner sono uno di fronte all'altro, l'uomo scorre all'avanti. Entrambi prendono le mani destra con destra, sinistra con sinistra. La salita è la stessa del Laccio piatto. Nel punto più alto del sollevamento la donna assume una posizione di spaccata, con il corpo rivolto nella stessa direzione dell'uomo, con la sua gamba sinistra in alto verso il soffitto.

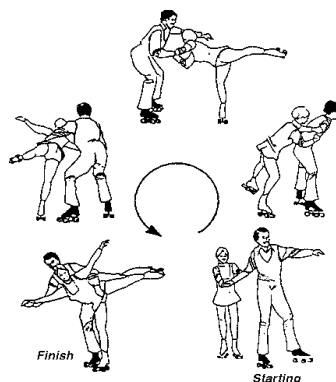
Spin pancake (Venerucci)

Entrambi i partner scorrono all'avanti, l'uomo dietro la donna. L'uomo prende la vita della donna (mano destra sulla parte sinistra, e mano sinistra sulla parte destra), con la donna che tiene i polsi dell'uomo. Mentre l'uomo si piega sulle ginocchia, la donna esegue un Flip per salire. L'uomo solleva la donna, rendendo la sua rotazione una posizione sdraiata rovesciata, che è diretta nella stessa direzione dell'uomo (il corpo della donna si intende). Le gambe della donna possono essere in spaccate o incrociate. L'uscita è opzionale.

9.3 Trottole d'insieme

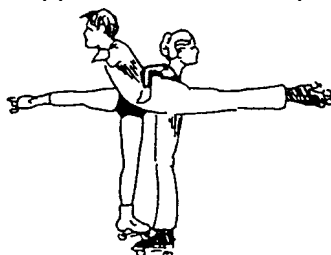
Kilian camel (trottola angelo)

La trottola inizia con entrambi i pattinatori rivolti verso l'avanti, con l'uomo che con la sua mano destra tiene la mano destra della donna con presa pollice perno. Appena l'uomo tira la dama attorno ad un filo interno avanti destro, lei premerà il filo centrando una trottola angelo esterno indietro. Quando ciò avviene, l'uomo dovrebbe afferrare con la sua mano sinistra il fianco sinistro della donna, tirando la dama nella posizione ad angelo non appena anche lui entra in trottola sul filo esterno indietro. Le posizioni di entrambi i partner dovrebbero essere uguali, mostrando una buona rotazione. L'uscita della trottola è opzionale.



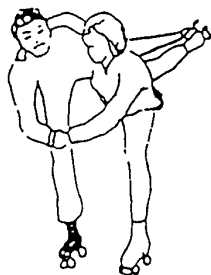
Pull around catch-waist camel (Trottola ad angelo affiancata)

La trottola inizia allo stesso modo della pull around camel, tranne che l'uomo esegue mezza rotazione in più mentre tiene il fianco sinistro della dama con la sua mano destra. I partner dovrebbero essere rivolti in direzioni opposte. L'uscita è opzionale.



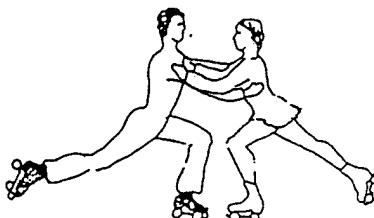
Tango or face to face camels (Trottole ad angelo faccia a faccia)

Utilizzando l'entrata a cerchio, la centratura della donna sarà di mezzo giro in più di quella dell'uomo cosicché entrambi i partner siano rivolti nella stessa direzione. L'uomo dovrebbe essere in posizione angelo sul filo destro avanti interno; la donna sempre in posizione angelo sul filo sinistro interno. La mano destra dell'uomo e la mano sinistra della donna dovrebbero essere in presa di fronte alla coppia, con la mano sinistra dell'uomo che tiene il fianco sinistro della partner. La posizione di entrambi i partner dovrebbe essere uguale una buona posizione di trottola dovrebbe essere evidente. L'uscita da questa trottola è opzionale.



Face to face inner back sit (Circasso opposta interna indietro)

Utilizzando l'entrata a cerchio, i partner si troveranno l'uno di fronte all'altro mentre girano sul filo sinistro interno indietro, gambe libere tese dietro. Usando entrambe le mani, l'uomo afferrerà una piccola parte della schiena della dama mentre la dama afferrerà le spalle del partner. Per mantenere la giusta posizione del corpo, le schiene di entrambi i partner devono restare ferme, mentre i partner si distanziano l'uno dall'altro. Le schiene e le gambe libere dovrebbero restare dritte, con la testa eretta. L'uscita di questa trottola è opzionale.



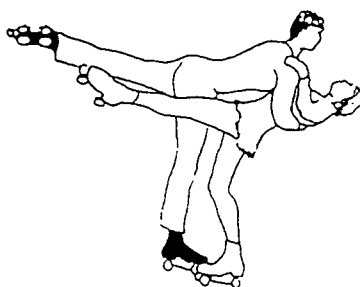
Face to face outer back sit (Circasso opposta esterna indietro)

Si esegue allo stesso modo della circasso opposta indietro interna, ad eccezione del fatto che entrambi i partner si trovano a girare sul filo esterno indietro destro.

Lay over camel (Trottola ad angelo rovesciata)

Dopo aver eseguito l'entrata a cerchio, entrambi i partner quando si "incontrano" cambiano filo in interno avanti destro. L'uomo dopo cambia filo in angelo esterno destro indietro, mentre la donna si gira in posizione rovesciata. È inoltre possibile per l'uomo cambiare piede a questo punto ed eseguire una trottola angelo interna indietro. L'uomo tiene la donna per la schiena; la donna afferra le spalle del partner. La donna deve avere il controllo della sua gamba libera e tirarla affinché sia in linea con la gamba libera dell'uomo (la parte sinistra del suo corpo è rivolta verso l'alto). Lei deve girare premendo su un filo supportando il proprio peso- il suo pattino portante non può lasciarsi trascinare.

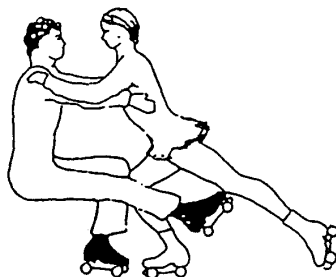
NOTA: Durante la trottola, l'uomo deve torcere la sua gamba libera il più possibile per continuare a girare. Allo stesso tempo, egli deve tenere la parte alta del corpo più in tensione possibile per sostenere la donna. In nessun momento durante la trottola ci può essere qualsiasi movimento verso il basso della donna o verso l'avanti dell'uomo. L'uscita è opzionale, ma deve essere tirata.



Hazel spin (Circasso parallela)

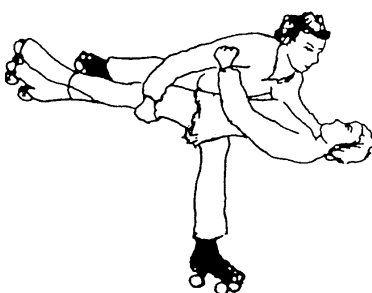
Dopo un'entrata a cerchio, i partner si prenderanno l'un l'altro in posizione faccia a faccia mentre pattineranno su un filo sinistro avanti esterno. Contemporaneamente, la donna cambierà in filo avanti interno destro mentre l'uomo porta la sua gamba destra intorno e avanti in abbassata sinistra indietro interna. Dopo la donna dovrebbe passare in filo indietro esterno destro dove la sua gamba libera (di lei) si stende dietro di lei. L'uomo dovrebbe afferrare la schiena della donna con entrambe le mani; la donna dovrebbe afferrare le spalle del partner.

NOTA: La dama può lasciare entrambe le mani durante la trottola.



Impossible spins (Trottole impossibili)

Usando un'entrata a cerchio, la coppia esegue una trottola d'insieme ad angelo rovesciata, dopodiché l'uomo muove la sua mano destra sulla gamba sinistra della donna e la solleva dalla pista. La donna deve rimanere in estrema tensione durante la trottola. Per uscire dalla trottola, la donna appoggia il piede destro sulla pista ed entrambi i partner si alzano, scorrendo su un filo esterno indietro destro.



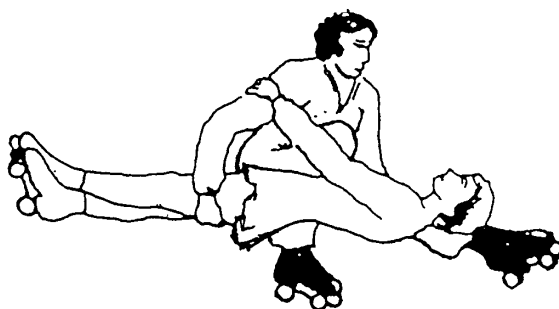
Impossible sit (Impossibile abbassata)

Si esegue allo stesso modo della trottola Impossibile, tranne che l'uomo gira in posizione di abbassata.

Impossibile twist.

Si Esegue come l'Impossibile, ma appena la donna viene sollevata dalla pista, si gira rivolta verso il basso.

NOTA: L'uscita di tutte le trottole Impossibili è opzionale dopo aver assunto la posizione su filo indietro esterno. Si ricorda che tutte le posizioni di uscita dovrebbero essere fatte in tensione, con la testa eretta, le braccia distese, la schiena dritta, e la gamba libera in tensione.

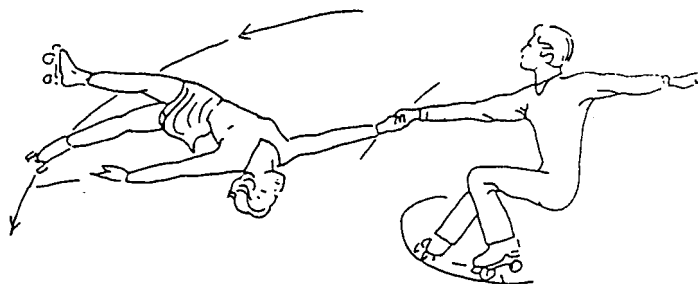


9.4 Spirale della morte

Entrambi i partner scorrono all'indietro in cerchio. L'uomo afferra il polso destro della donna con la sua mano destra e sposta il suo corpo (di lui) indietro, lontano dalla donna. Quando lui fa ciò, anche la donna si sposta indietro. Dopo l'uomo piega le ginocchia ed esegue una chiocciola attorno al puntale sinistro. La posizione della donna dovrebbe essere con i fianchi spinti verso l'alto, le spalle protese verso il basso e la gamba libera in linea retta testa-piede. La sua testa dovrebbe essere tenuta leggermente verso il basso. Per completare la spirale

della morte, l'uomo tira la donna per il braccio nel momento in cui lei spinge con la gamba per finire in una posizione a spirale su un filo indietro esterno destro.

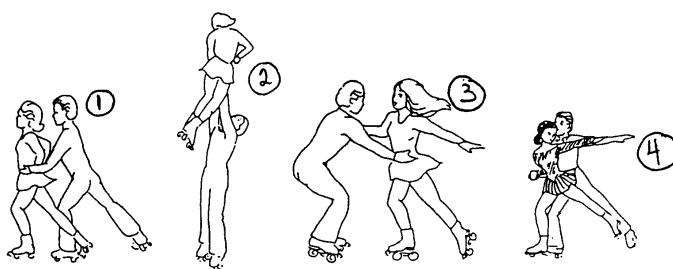
NOTA: è molto importante per l'uomo mantenere un tirare la donna con una tensione costante verso il dietro, permettendole di tenere la sua posizione mentre conserva l'inerzia del movimento.



9.5 Lutz twist

Entrambi i partner scorrono all'indietro, l'uomo è posizionato dietro la donna e guida la direzione. Lui dovrebbe avere le sue mani sui fianchi della donna con le mani di lei che coprono le sue. La donna esegue la partenza di un Lutz o un Flip e immediatamente raggiunge una posizione di spaccata in completa distensione del corpo, seguita da un numero pianificato di rotazioni. Durante le rotazioni, la donna deve girare liberamente in aria. Prima dell'atterraggio, la donna deve essere presa dall'uomo e accompagnata in una fluida uscita su filo esterno indietro.

Nell'uscita, i partner possono essere rivolti l'uno verso l'altro o entrambi verso la stessa direzione. Comunque, l'arrivo faccia a faccia è più difficile e considerato essere di esecuzione tecnica superiore.



9.6 Passi classificati

Passi in parallelo

Durante l'esecuzione dei passi in parallelo nel pattinaggio di coppia, i movimenti del corpo, delle braccia, delle gambe, e della testa dovrebbero essere il più possibile uguali, presentando una coppia che sembra però una sola persona.

Passi di contatto (in presa)

I passi di contatto sono un elemento obbligatorio nel pattinaggio di coppia, come altre parti del programma, devono essere allenati per molte ore ogni settimana. Quando vengono presentati i passi di contatto, una coppia può eseguire gli stessi movimenti come nel pattinaggio singolo. Qualsiasi segmento dei movimenti dei passi di contatto deve essere completato mentre la coppia mantiene un qualsiasi tipo di contatto fisico.

Quando i passi di contatto sono pattinati su una musica ritmata o vivace, questi segmenti prenderanno una distanza considerevole della pista. In altri casi, i passi potrebbero essere ristretti ad una piccola parte della pista, evidenziando una parte lenta su di una traiettoria circolare. In qualsiasi caso, è importante ricordare che l'inserimento dei passi di contatto deve essere in linea con la musica scelta e non deve essere inserita solo perché lo si ritiene scontato. Per aggiungere valore al programma di una coppia, i passi di qualsiasi tipo devono

essere complementari alla musica, come se ci fosse l'idea che la musica e i passi siano stati creati nello stesso momento.

Sebbene eseguiti maggiormente "in linea", c'è un certo numero di programmi in cui, mentre si eseguono giri, i componenti della coppia possono essere uno davanti all'altro. Qualsiasi sia la posizione dei partner, i passi, i balzi e gli appoggi del corpo dovrebbero essere montati con immaginazione. Sebbene ci sono molte variazioni di passi, si deve ricordare che i fili creano movimento e che il movimento dà l'impressione di spettacolarità- un importante effetto sia dal punto di vista della giuria che del pubblico

Passi ombra

I passi ombra sono proprio quello che il nome implica: segmenti di passi di varia difficoltà completati da ognuno dei partner ad immagine abbinata dell'altro (in sostanza a specchio). I passi ombra dovrebbero presentare un'azione copiata dei movimenti di uno dei membri della coppia all'altro, movimento che possono consistere di qualsiasi azione, movimento, o serie di passi. Il modo più semplice per descrivere l'esecuzione di un movimento ad ombra può essere quello di immaginare la coppia eseguire una papera ("spreading eagles" in inglese), con i partner uno dietro l'altro.

I passi ombra possono essere eseguiti con i partner che pattinano sia uno di fianco all'altro o "in linea" ma separati. Al di là della categoria, tutti i programmi di coppia dovrebbero contenere almeno un segmento di passi ombra. L'esecuzione di questi passi non solo dimostra l'abilità della coppia di pattinare insieme all'unisono, ma rivela anche la bravura di ogni membro della coppia nei skating skills singoli.

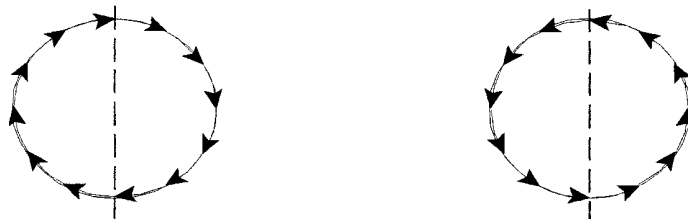
Tante ore di allenamento, in pista e fuori pista, devono essere spese per perfezionare i passi ombra. Sono una delle cose più difficili e importanti da padroneggiare. L'uso dello specchio è un aiuto importante per abbinare i movimenti del corpo di ognuno dei componenti della coppia. Lo specchio permette alla coppia di vedere immediatamente le posizioni di braccia e corpo e permette loro di "sentire" ogni la posizione appena la vedono completata.

Non importa che tipo di passi siano presente nel programma finale della coppia, ogni tipologia dovrebbe essere ben pianificata e ben eseguita. L'uso di braccia, mani, gambe e di altri movimenti espressivi del corpo serve ad evidenziare il valore dei passi e a mescolare i movimenti con la musica, al pari di un direttore d'orchestra che manipola i musicisti. Dovrebbe essere fatto qualsiasi sforzo per abbinare ogni passo nel segmento il più vicino possibile, proiettando l'immagine di simmetria alla quale tutte le coppie dovrebbero ambire.

9.7 Serie di passi

Tutte le serie di passi devono essere eseguite in accordanza con la tipologia di musica usando passi avanzati. Ogni passo delle serie deve essere progressivo. Nessuna regressione è consentita. Pause veloci in accordo con la musica sono permesse. La serie di passi deve iniziare da una posizione eretta.

Cerchio. Pattinata su un cerchio o ovale completo utilizzando almeno tre quarti (3/4) della larghezza totale della superficie pattinabile, usando passi avanzati.



Serpentina. Si inizia da uno qualsiasi dei lati della pista e procedendo per almeno due (2) lobi di non meno di metà ($1/2$) della larghezza della superficie pattinabile si finisce sul lato opposto della pista usando passi avanzati.



Diagonale. Si inizia ad uno degli angoli della pista e si finisce vicino l'angolo diagonale opposto. Bisogna coprire almeno i tre quarti ($3/4$) della pista con passi avanzati.



Linea retta. Si inizia sul lato corto della pista e si finisce sul lato corto opposto. Bisogna coprire almeno i tre quarti ($3/4$) della pista con passi avanzati.

