



*Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio*

# **PATTINAGGIO SINCRONIZZATO**

## **GUIDA TECNICA AGLI ELEMENTI BASE**

**A CURA DELLA SOTTOCOMMISSIONE  
PATTINAGGIO SPETTACOLO E SINCRONIZZATO  
IN COLLABORAZIONE CON IL S.I.P.a R.  
(SCUOLA ITALIANA PATTINAGGIO a ROTELLE)**

*GENNAIO 2008*

# ***GLI ELEMENTI DEL PATTINAGGIO SINCRONIZZATO***

**Gli elementi del pattinaggio sincronizzato sono divisi nei seguenti 5 gruppi**

**1 - Cerchi**

**2 - Linee**

**3 - Blocchi**

**4 - Mulini**

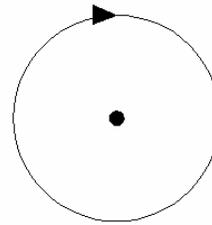
**5 - Intersezioni**

**La classificazione degli elementi secondo un criterio di difficoltà è veramente complesso, sono moltissimi i fattori addizionali che possono far variare il valore tecnico delle figure: la presa, la tipologia di passi e la velocità di esecuzione.**

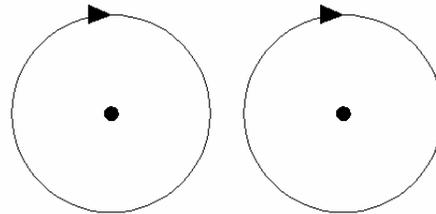
**Anche un elemento apparentemente semplice può essere in realtà di alto valore tecnico proprio a seguito delle variabili sopra descritte.**

# 1. CERCHI

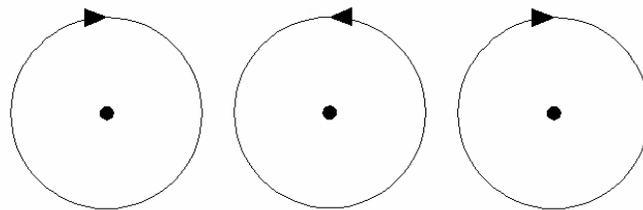
**A- cerchio semplice**



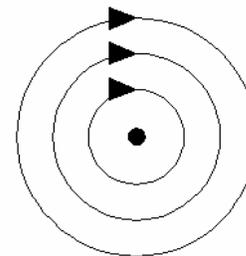
**B- cerchi affiancati con stessa direzione di rotazione**



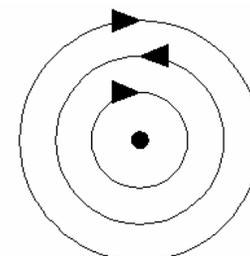
**C- serie di cerchi affiancati con diverse direzioni di rotazione**



**D- cerchi concentrici con stessa direzione di rotazione**



**E- cerchi concentrici con diverse direzioni di rotazione**



## **FATTORI SPECIFICI DI DIFFICOLTÀ**

### **Diametro del cerchio**

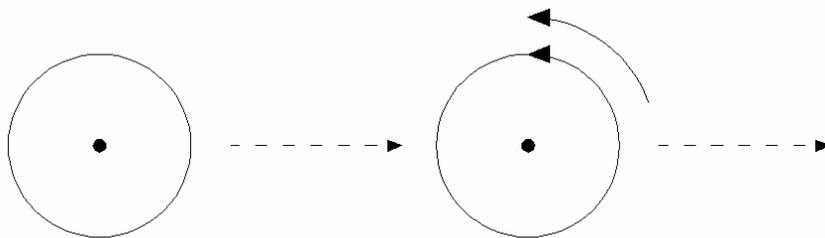
**Il cambio di diametro di un cerchio è elemento di difficoltà, in particolare il cambio di dimensione da largo a piccolo ha un alto grado di difficoltà dovuto alla forza centrifuga.**

### **Direzione**

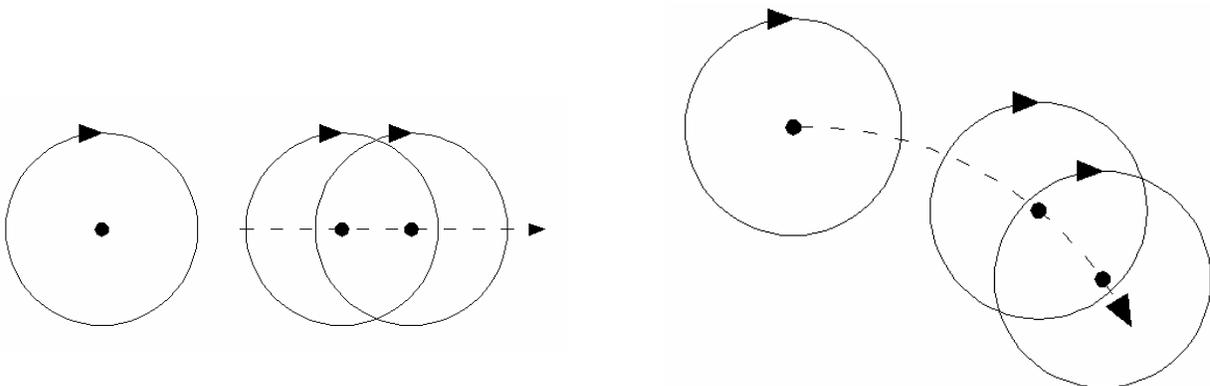
**Il cerchio che cambia la propria direzione di rotazione (da oraria ad antioraria o viceversa) è un elemento di difficoltà.**

### **Spostamento**

**Lo spostamento del cerchio sulla superficie pattinabile è una difficoltà sostanziale**

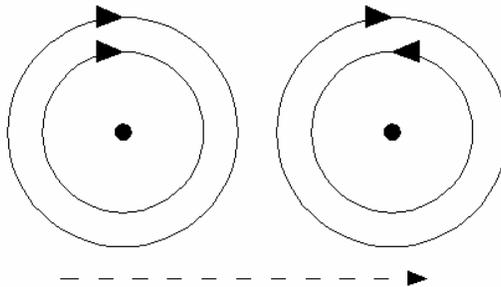


**Il mantenimento della direzione di spostamento del cerchio lungo un asse senza sbandamenti laterali nel senso della rotazione è elemento di notevole difficoltà.**



## Costituiscono specifici fattori dello spostamento di un cerchio:

- spostamento in linea retta
- rotondità del cerchio
- concentricità costante nel caso di 2 o più cerchi
- qualità del pattinaggio (tutti i pattinatori debbono eseguire lo stesso passo, nella stessa direzione, senza l'utilizzo del freno)
- sequenze di passi eseguite durante lo spostamento .



### Prese e sequenze di passi

Le differenti prese ed eventuali cambi delle stesse, e le sequenze di passi inserite nell'esecuzione del cerchio aumentano il coefficiente di difficoltà.

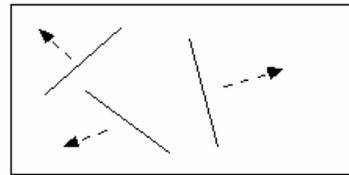
### Velocità

Generalmente la velocità di rotazione di un cerchio rende più difficile l'elemento a causa della forza centrifuga.

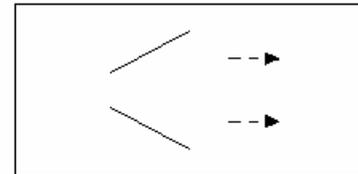
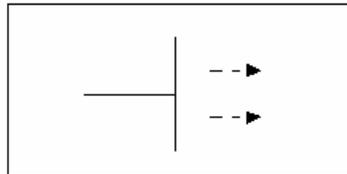
Tuttavia il valore tecnico diminuisce se la velocità influisce negativamente sulla qualità del pattinaggio e sulla rotondità del cerchio.

## 2. LINEE

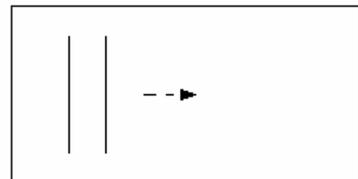
**A- Serie di linee con direzioni diverse.**



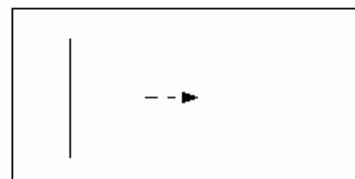
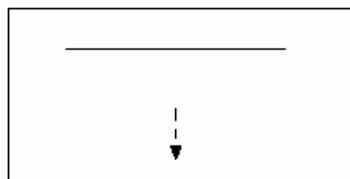
**B- Serie di linee con la stessa direzione**



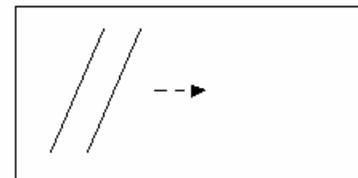
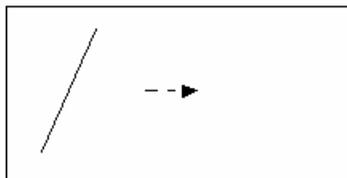
**C- Linee parallele**



**D- Linea unica**



**E- -Linee con movimento diagonale**



## **FATTORI SPECIFICI DI DIFFICOLTÀ**

### **Direzione**

**Il cambio di direzione accresce la difficoltà della linea**

**Una linea che ruota e che contemporaneamente cambia direzione accresce ulteriormente il proprio livello di difficoltà .**

### **Prese e sequenze di passi**

**I diversi tipi di presa e le sequenze di passi inserite nelle linee aumentano il coefficiente di difficoltà.**

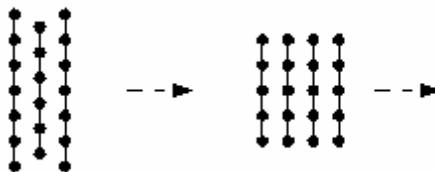
### **Velocità**

**Generalmente maggiore è la velocità con la quale la linea si sposta sulla superficie pattinabile, maggiore è la difficoltà nel mantenere l'allineamento.**

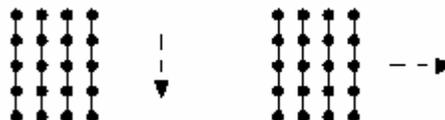
**Tuttavia il coefficiente di difficoltà diminuisce se la velocità influisce negativamente sulla qualità del pattinaggio e sull'allineamento stesso.**

## **3. BLOCCHI**

**A- blocchi senza cambio di direzione**



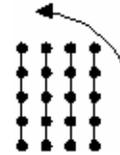
**B- blocchi con cambio di direzione ma senza cambio di allineamento**



**C- blocchi con cambio di direzione e cambi di linea**



**D- blocchi in rotazione intorno ad un punto.**

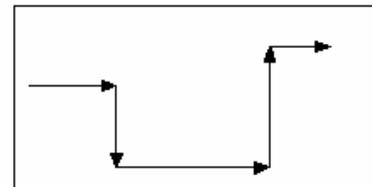


**E- blocchi senza prese**

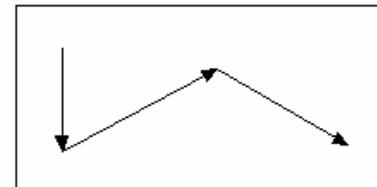


## ***TIPOLOGIE DI SPOSTAMENTO DEL BLOCCO***

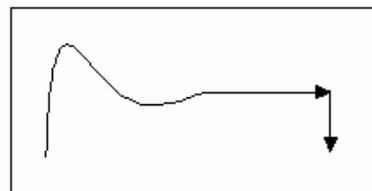
**A- parallelamente ai lati della pista**



**B- combinazione di direzioni sulla diagonale della pista**



**C- combinazioni di assi, diagonali, curve e rotazioni.**



## **FATTORI SPECIFICI DI DIFFICOLTÀ**

### **Direzione**

Maggiori sono i cambi di direzione ,maggiore è il coefficiente di difficoltà

### **Prese e sequenze di passi**

Differenti prese e inserimenti di sequenze di passi nel blocco aumentano il coefficiente di difficoltà.

Il blocco "aperto" (senza prese) risulta essere quello con maggior coefficiente di difficoltà in relazione al tipo di passi e spostamenti che vengono eseguiti.

### **Velocità**

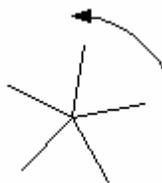
Generalmente maggiore è la velocità con la quale il blocco si sposta sulla superficie pattinabile, maggiore è la difficoltà nel mantenere la configurazione del medesimo.

Il maggior coefficiente deriva dalla sommatoria della velocità di esecuzione dei passi e della velocità di spostamento e cambio di direzione ed allineamento. Tuttavia il coefficiente di difficoltà diminuisce se la velocità influisce negativamente sulla qualità del pattinaggio e dell'allineamento di configurazione.

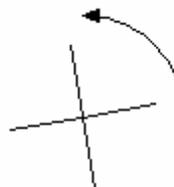
## **4.MULINI**

### **4.1 Mulini con perno centrale**

**A- a 5 o più braccia**



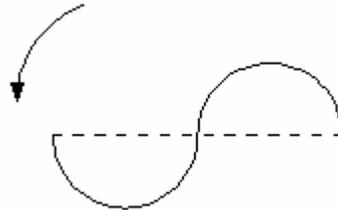
**B- a 4 braccia**



**C- a 3 braccia**



**D- ad esse**

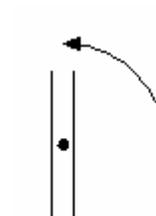


**E- a 2 braccia**

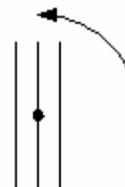


## 4.2 Mulini paralleli

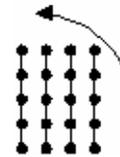
**A- Mulino a doppio allineamento**



**B- Mulino a triplo allineamento**

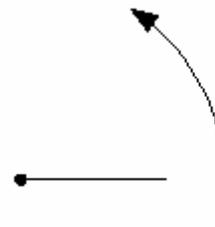


**C- Mulino a 4 allineamenti o a blocco**

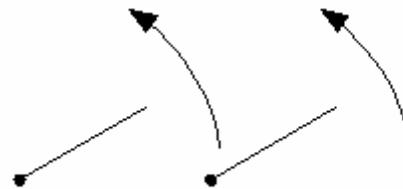


### 4.3 MULINI A PERNO ESTERNO (PIVOT)

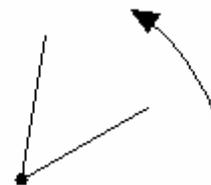
**A- a 1 braccio**



**B- 2 mulini paralleli**



**C- mulino a "V"**



**D- pivot parallelo**

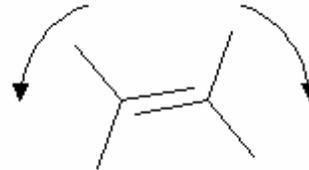


## 4.4 MULINI AD "INCASTRO"

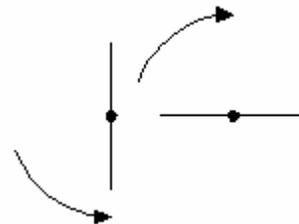
A- mulini a "V" ad "incastro"



B- mulini a 3 braccia ad "incastro"

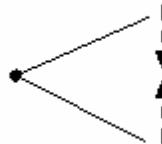
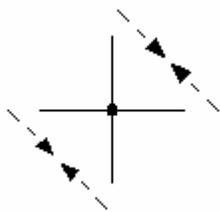


C- mulini a 2 braccia ad "incastro" e perpendicolari

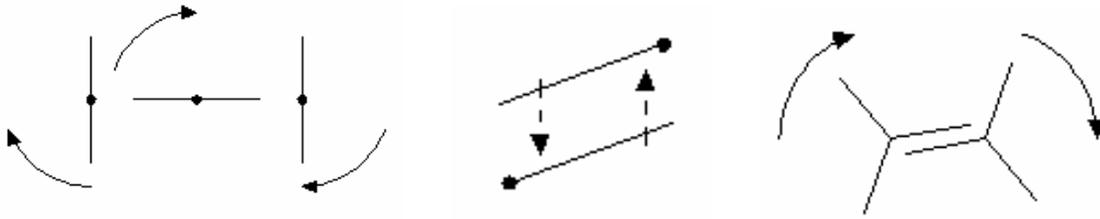


## 4.5 MULINI CON INTERSEZIONI

A- Intersezione con lo stesso perno



## B- Intersezione con perni differenti



## ***FATTORI SPECIFICI DI DIFFICOLTÀ***

### **Diametro**

**Maggiore è il diametro del mulino ,maggiore è la difficoltà di allineamento**

### **Perno**

**Il mulino che non è chiuso al centro (perno staccato) ha maggior coefficiente di difficoltà**

### **Direzione**

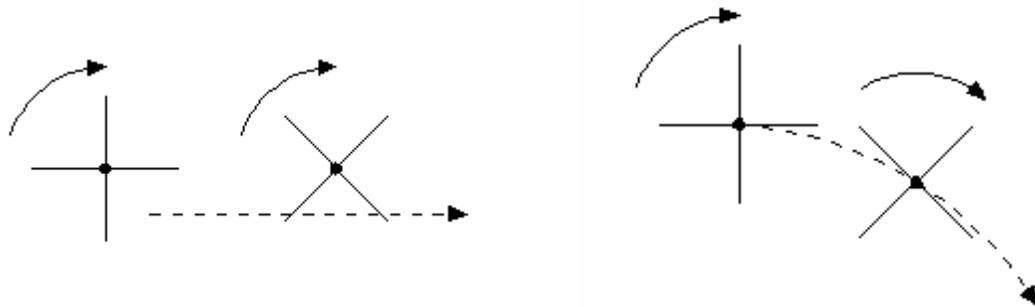
**Il cambio di direzione della rotazione ha maggior coefficiente di difficoltà. Tuttavia il cambio di direzione deve essere veloce e allineato.**

### **Spostamento**

**Lo spostamento del mulino sulla superficie pattinabile accresce notevolmente il coefficiente di difficoltà.**

**Il coefficiente aumenta ulteriormente se durante lo spostamento si hanno cambi di configurazione.**

**Il mantenimento della direzione di spostamento del mulino lungo un asse senza sbandamenti laterali nel senso della rotazione è elemento di notevole difficoltà.**



## Costituiscono specifici fattori dello spostamento di un mulino:

- spostamento in linea retta
- configurazione del mulino
- distanza costante dei perni nel caso di più mulini
- qualità del pattinaggio (tutti i pattinatori debbono eseguire lo stesso passo, nella stessa direzione, senza l'utilizzo del freno)
- sequenze di passi eseguite durante lo spostamento .

### Prese e sequenze di passi

Differenti prese e inserimenti di sequenze di passi nel mulino aumentano il coefficiente di difficoltà.

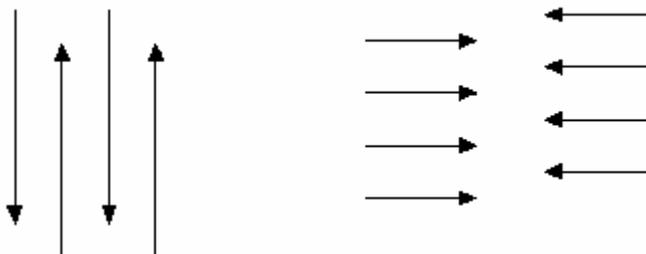
### velocità

Generalmente maggiore è la velocità con la quale il mulino ruota e si sposta sulla superficie, maggiore è la difficoltà nel mantenere la configurazione del medesimo .

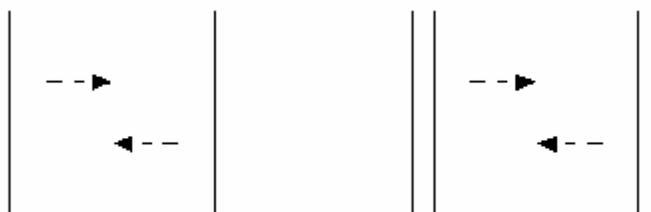
Tuttavia il coefficiente di difficoltà diminuisce se la velocità influisce negativamente sulla qualità del pattinaggio e dell'allineamento di configurazione.

## 5.INTERSEZIONI

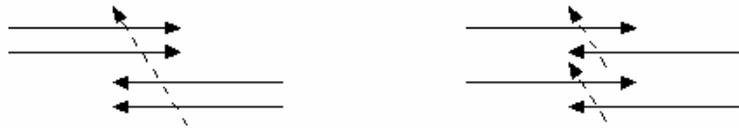
### A- Intersezione di linee



### B- Intersezione di linee parallele



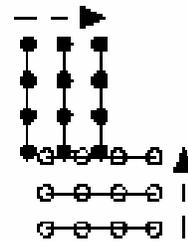
**C- Intersezione di linee in diagonale**



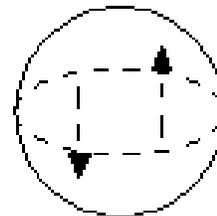
**D- Intersezione di linee ad angolo**



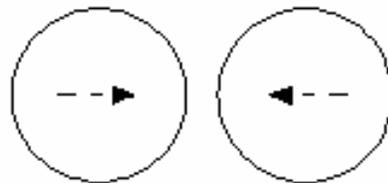
**E- intersezione di blocchi**



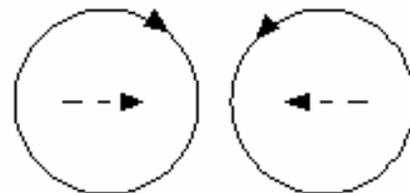
**F- collassamento del cerchio**



**G- intersezione di cerchi senza rotazione**



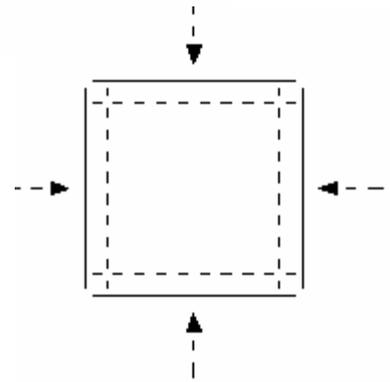
**H- intersezione di cerchi con rotazione**



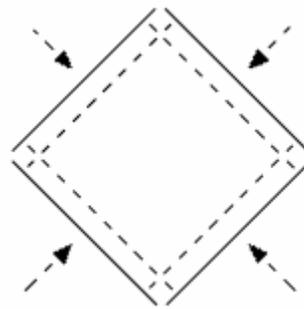
**I- intersezione a triangolo**



**J- intersezione a quadrato**

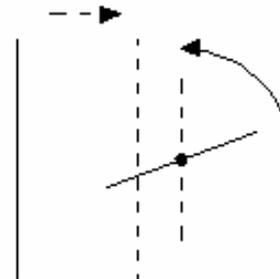
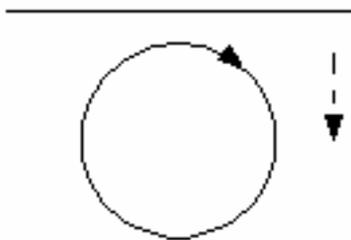


**K- Intersezione a rombo**



**L- Combinazione con altri elementi**

**Ad esempio intersezione tra linea e cerchio, oppure tra linea e mulino**



## ***FATTORI SPECIFICI DI DIFFICOLTÀ***

### **Distanza**

Minore è la distanza tra i pattinatori, maggiore è il coefficiente di difficoltà.

### **Direzione**

Il cambio di direzione durante l'intersezione è difficoltoso.

Sequenze di passi e rotazioni durante l'intersezione aumentano il coefficiente di difficoltà.

### **Velocità**

La velocità con la quale i pattinatori passano attraverso i punti di intersezione aumenta il coefficiente di difficoltà .

Tuttavia il livello di difficoltà diminuisce se la velocità influisce negativamente sulla configurazione dell'intersezione.

## **6.ELEMENTI ADDIZIONALI**

Oltre alle figure obbligatorie devono essere presi in considerazione i seguenti elementi, applicabili ad ognuna delle figure già analizzate .

### ***PASSI***

L'inserimento di passi in ogni singolo elemento aumenta il coefficiente di difficoltà.

#### ***Livello 1***

Passi singoli, ad esempio tre, mohawks, chasses,..

#### ***Livello 2***

Combinazioni di passi, ad esempio tre contro tre,doppi tre,ecc

#### ***Livello 3***

Sequenze complesse di passi, come ad esempio twizzles, volte e controvolte

L'intero programma deve contenere un bilanciamento adeguato di passi, con cambi di velocità correlati alla musicalità dei brani presentati.

Le sequenze di passi aumentano il coefficiente di difficoltà anche in relazione alla distanza dei pattinatori durante l'esecuzione.

L'apertura delle prese per eseguire le rotazioni comporta un aumento del coefficiente, dovuto alla difficoltà nel mantenere gli allineamenti.

## ***VELOCITÀ***

La velocità della squadra deve essere adattata all'abilità dei pattinatori. Se la velocità influisce negativamente sulla pulizia di esecuzione, il valore dei singoli elementi e dell'intero programma sarà inferiore.

- La velocità deve essere applicata a tutti gli aspetti del programma (non solo velocità di spostamento, ma anche velocità di esecuzione dei passi e delle transitions).
- I medesimi passi eseguiti con velocità superiore hanno maggior valore degli stessi eseguiti lentamente.
- Il programma deve contenere diversificazioni di velocità per evidenziare i cambi di ritmo essenziali.
- La velocità non può prescindere dalla messa a "tempo" dei passi e degli elementi inseriti nel programma.

## ***TRANSITIONS***

Tra gli elementi di costruzione del programma, le transitions risultano essenziali e di grande pregio quando sono eseguite in maniera fluida e nel modo più "invisibile".

Questo significa che la connessione degli elementi deve essere presentata senza che tra gli stessi vi siano stop ed evidenti forzature di direzioni, cambi, passi.

Inoltre la miglior transitions risulterà quella che non evidenzia quanto sta per essere eseguito successivamente dalla squadra.

La stessa poi non deve essere esente dal rispetto del tema coreografico del programma rappresentato.

## LE PRESE

Le differenti tipologie di prese aumentano il coefficiente di difficoltà dei vari elementi.

Generalmente si differenziano i tipi di presa riportati di seguito

### 1. Mano in mano

1. a braccia tese



2. a braccia sollevate o abbassate



3. gomiti piegati a contatto

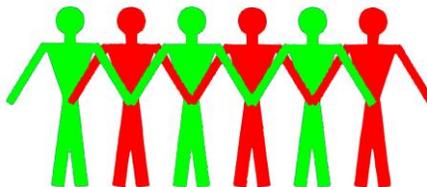


La difficoltà aumenta se le mani hanno minor tensione e stabilità: è più difficile mantenere gli allineamenti, la configurazione della manovra e la distanza tra i pattinatori quando la presa è più labile.

Variazioni di mano e posizioni durante l'esecuzione degli elementi ne accrescono la difficoltà.

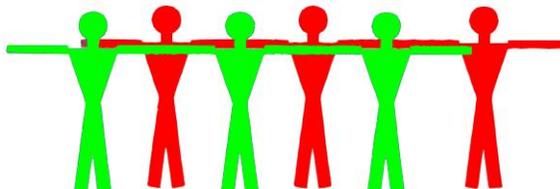
## 2. Canestro

### A- canestro "falso"

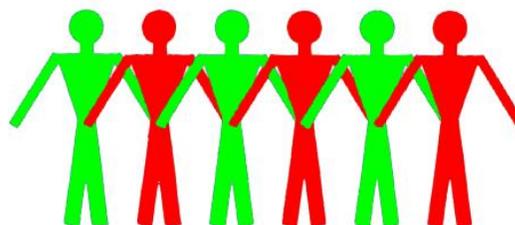


È formata da due linee distinte di pattinatori, che vengono intrecciate. Le braccia dei pattinatori appartenenti ad una linea rimangono sempre sopra quelle dei pattinatori appartenenti all'altra linea. La presa può essere davanti o dietro.

Una variante secondaria della presa a canestro "falso" è con le braccia alle spalle.



### B- canestro "vero"



La presa a canestro "vero" è molto simile al canestro "falso", tuttavia le braccia sono intrecciate (tutti i pattinatori hanno il braccio destro sopra quello del vicino e il sinistro sotto). Nonostante il canestro "vero" e "falso" siano molto simili visti da lontano, la presa a canestro "vero" è decisamente più difficile da eseguire e per questo non è solamente da considerare come variazione della presa a canestro "falso", ma come presa differente.

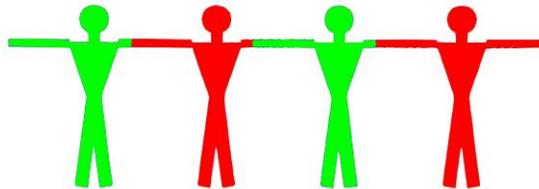
La presa a canestro (vero o falso) ha un alto coefficiente di difficoltà perché comporta una stretta vicinanza tra i pattinatori e rende il lavoro di piedi molto rischioso.

### 3. Mano - spalla

A- conseguente



B- affiancato

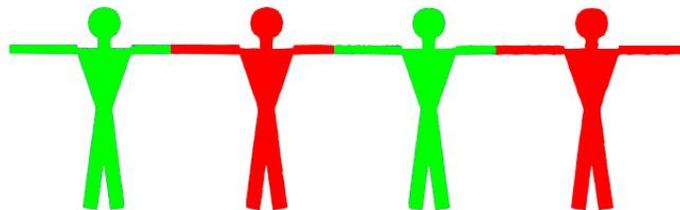


In alcuni elementi questa (in alternativa alla presa al bicipite, molto simile) è la sola presa possibile.

L'importante è che la mano rimanga stabile e non scivoli al gomito.

### 4. Mano - gomito

A- a braccia stese

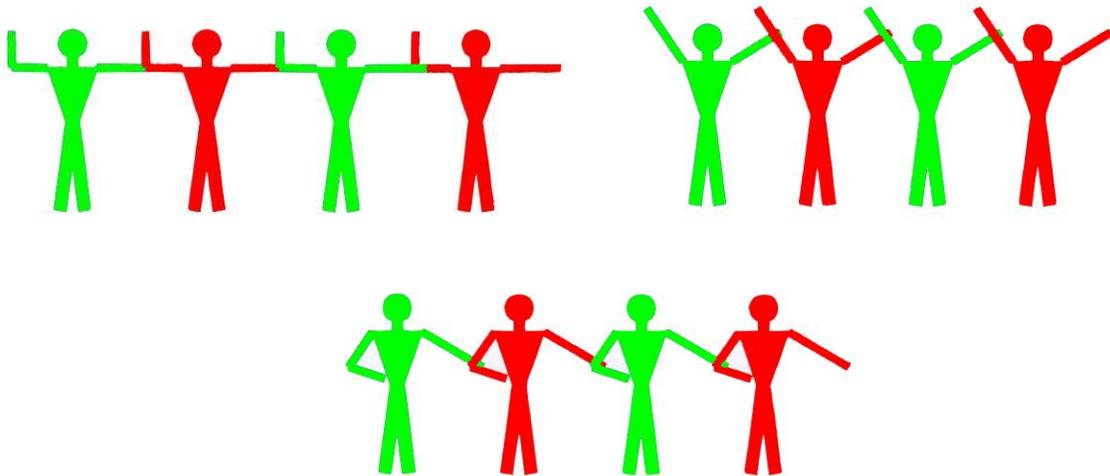


È difficile differenziarla visivamente dalla presa mano - spalla.

Riduce la distanza rispetto alla mano in mano e dà maggiore stabilità alle linee.

Al contrario, riducendo la distanza tra i pattinatori, rende meno agevole il passaggio nelle intersezioni.

**Sono possibili anche variazioni di presa con gomito piegato a 90°, braccio steso in alto, braccio piegato e mano appoggiata sul fianco.**

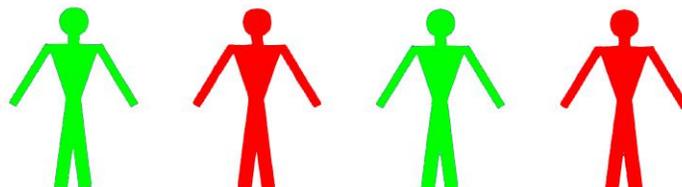


## **5. Uncinata**



**È la classica presa "a braccetto" con i gomiti incrociati**

## **6. Non presa**



**È generalmente la tenuta più difficile, sebbene in realtà non ci sia una presa diretta**

I pattinatori non hanno nessun contatto diretto l'uno con l'altro e il controllo di distanza ed allineamento tra di loro è estremamente difficile. Maggiore è la distanza, maggiore è la difficoltà nel mantenere la formazione.

Generalmente la si può vedere in blocchi o cerchi.

## **CLASSIFICAZIONE GENERICA DI PRESE PER TUTTI GLI ELEMENTI:**

- le prese che danno la minore stabilità agli elementi, sono le più difficili. Ad esempio le intersezioni che cominciano da prese "corte" sono più rischiose e quindi più difficili da eseguire correttamente.
- I cambi di presa durante l'esecuzione dell'elemento ne accrescono il coefficiente di difficoltà. In particolare la distanza tra i pattinatori può cambiare (ridurre la presa è più difficile che allungarla ad esempio in un cerchio si deve contrastare la forza centrifuga) rendendo difficile mantenere la stabilità della figura. In particolare passare da una presa "lunga" ad una "corta" in un cerchio o in un mulino è più difficile che il contrario in quanto è necessario contrastare la forza centrifuga

