

**REGOLAMENTO**  
**COMPETIZIONI PATTINAGGIO ARTISTICO**  
**COPPIE ARTISTICO**  
By World Skate Artistic Technical Commission

---

---



# Indice

<b>1</b>	<b>PROPRIETÁ</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>COPPIE</b> .....	<b>6</b>
	REQUISITI PER I COSTUMI .....	6
	2.2 RISCALDAMENTO UFFICIALE .....	6
<b>3</b>	<b>GENERALI</b> .....	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>ELEMENTI TECNICI</b> .....	<b>7</b>
	4.1 SHORT PROGRAM.....	8
	4.2 SHORT PROGRAM JUNIOR E SENIOR .....	8
	4.3 SHORT PROGRAM JEUNESSE.....	8
	4.4 SHORT PROGRAM CADET.....	8
	4.5 SHORT PROGRAM ALLIEVI.....	8
	4.6 PROGRAMMA LUNGO JUNIOR E SENIOR .....	9
	4.7 PROGRAMMA LUNGO JEUNESSE .....	9
	4.8 PROGRAMMA LUNGO CADETTI.....	9
	4.9 PROGRAMMA LUNGO ALLIEVI .....	10
	4.10 PROGRAMMA LUNGO ESORDIENTI.....	10
	4.11 PROGRAMMA LUNGO GIOVANISSIMI.....	11
<b>5</b>	<b>ELEMENTI TECNICI</b> .....	<b>11</b>
	5.1 SALTI IN PARALLELO .....	11
	5.2 TROTTOLE IN PARALLELO .....	11
	5.3 TROTTOLE D'INCONTRO.....	11
	<i>Bonus per variazioni difficili</i> .....	12
	<i>Variazioni difficili per le trottolo d'incontro combinate</i> .....	12
	<i>Chiarimenti</i> .....	12
	5.4 SALTI LANCIATI .....	13
	5.5 SPIRALI.....	13
	<i>Livelli</i> .....	13
	<i>Features</i> .....	13
	5.6 SERIE DI PASSI.....	13
	<i>Definizioni</i> .....	13
	<i>Livelli</i> .....	14
	<i>Features</i> .....	14
	<i>Chiarimenti</i> .....	14
	5.7 SOLLEVAMENTI.....	15
	<i>Livelli</i> .....	16
	<i>Features per sollevamenti singoli</i> .....	16
	<i>Axel - Flip - Low militano (Mezzo Laccio americano) -Low kennedy (Mezzo laccio): Features</i> .....	16
	<i>Airplane (Axel piatto) - features</i> .....	17
	<i>Reversed Loop (Rittberger rovescio) - features</i> .....	17
	<i>Press (Finto Laccio) - Features</i> .....	17
	<i>Pancake (Piatto rovescio) - Features</i> .....	17
	<i>Kennedy (Laccio) - Features</i> .....	17
	<i>Militano (Laccio americano) - Features</i> .....	17
	<i>Reversed Cartwheel e Cartwheel (Vite rovescia e Vite) - Features</i> .....	18
	<i>Spin pancake (Venerucci) - Features</i> .....	18
	<i>Combinazione di sollevamenti</i> .....	18
	<i>Livelli</i> .....	18

	<i>Combinazione di sollevamenti - Features</i> .....	18
	<i>Chiarimenti</i> .....	19
5.8	LUTZ TWIST.....	19
	<i>Livelli</i> .....	19
	<i>Features</i> .....	20
	<i>Chiarimenti</i> .....	20
5.9	SEQUENZA COREOGRAFICA .....	20
<b>6</b>	<b>QOE</b> .....	<b>20</b>
6.1	QOE POSITIVI .....	20
6.2	QOE NEGATIVI .....	23
<b>7</b>	<b>COMPONENTS</b> .....	<b>24</b>
7.1	CATEGORIE E IMPRESSIONE ARTISTICA.....	25
<b>8</b>	<b>PENALIZZAZIONI</b> .....	<b>25</b>
8.1	DAL GIUDICE .....	25
8.2	DAL PANNELLO TECNICO.....	25
<b>9</b>	<b>GENERALI SULLE COPPIE</b> .....	<b>25</b>
9.1	PUNTEGGI.....	25
	<i>Sollevamenti - valutazioni</i> .....	25
	<i>Valutazione delle trottole</i> .....	26
9.2	SOLLEVAMENTI.....	27
	<i>Note speciali sull'esecuzione dei sollevamenti</i> .....	27
	<i>Around the Back Lift (sollevamento dietro la schiena)</i> .....	27
	<i>Flip Sagittale (Reversed Split Position)</i> .....	28
	<i>Airplane (Axel piatto) (salita base)</i> .....	28
	<i>Airplane (Axel piatto) (salita avanzata)</i> .....	28
	<i>Press (Finto Laccio) (tenuta a due mani)</i> .....	29
	<i>Press (Finto Laccio) (presa ad una mano)</i> .....	29
	<i>Press (Finto Laccio) (presa a due mani, posizione sdraiata)</i> .....	29
	<i>Press (Finto Laccio) (presa ad una mano posizione sdraiata)</i> .....	30
	<i>Pancake (Piatto rovescio)</i> .....	30
	<i>Pancake Lift (one-handed position)</i> .....	31
	<i>Cartwheel (Vite)</i> .....	31
	<i>Cartwheel (Vite) (posizione a T)</i> .....	32
	<i>Kennedy (Laccio)</i> .....	32
	<i>Kennedy layout position (Laccio piatto)</i> .....	32
	<i>Kennedy one-handed layout (Laccio piatto presa ad una mano)</i> .....	33
	<i>Militano (Laccio americano)</i> .....	33
	<i>Militano (Laccio americano) (ad una e senza mani)</i> .....	34
	<i>Sollevamento Star</i> .....	34
	<i>Reversed loop (Rittbergher rovescio)</i> .....	34
	<i>Reverse Cartwheel (Vite rovescia)</i> .....	34
	<i>Spin pancake (Venerucci)</i> .....	34
9.3	TROTTOLE D'INSIEME.....	35
	<i>Kilian camel (trottola angelo)</i> .....	35
	<i>Pull around catch-waist camel (Trottola ad angelo affiancata)</i> .....	35
	<i>Tango or face to face camels (Trottole ad angelo faccia a faccia)</i> .....	35
	<i>Face to face inner back sit (Circasso opposta interna indietro)</i> .....	36
	<i>Face to face outer back sit (Circasso opposta esterna indietro)</i> .....	36
	<i>Lay over camel (Trottola ad angelo rovesciata)</i> .....	36
	<i>Hazel spin (Circasso parallela)</i> .....	36
	<i>Impossible spins (Trottole impossibili)</i> .....	37

9.4	SPIRALE DELLA MORTE .....	37
9.5	LUTZ TWIST .....	38

## 1 PROPRIETÀ

---

Questo documento è stato redatto e pubblicato dalla COMMISSIONE TECNICA MONDIALE DI PATTINAGGIO ARTISTICO, perciò non può essere copiato.

## 2 COPPIE

---

Questo documento concerne i regolamenti per le competizioni delle coppie Senior, Junior, Cadetti, Jeunesse, Allievi, Esordienti e Giovanissimi.

### Requisiti per i costumi

---

- In tutti gli eventi competitivi di pattinaggio artistico a rotelle, (inclusi raduni ufficiali), i costumi degli uomini e delle donne devono essere attinenti alla musica e non devono causare imbarazzo ai pattinatori, ai giudici e al pubblico. (Non è richiesto che i costumi per le prove pista siano fedeli alla musica, ma tutte le altre regole sui costumi restano valide).
- Costumi con scollatura molto profonda o che mostrano la vita scoperta saranno considerati costumi di Spettacolo e non adatti a campionati di pattinaggio.
- Ogni parte del costume, incluse perle, decorazioni, piume, etc. devono essere fissate saldamente al fine di evitare ostacoli agli atleti successivi. Pietre più grandi di 4mm di diametro NON SONO PERMESSE.
- Il costume della donna deve essere realizzato in modo che copra completamente i fianchi e la parte posteriore. Body sgambati French-cut leotards sono severamente proibiti, es. Body con taglio più alto dell'osso iliaco. Materiali trasparenti SONO PERMESSI SOLO SULLE BRACCIA, GAMBE, SPALLE e SCHIENA (sopra il girovita).
- 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. Materiali che danno idea di nudità (come materiali trasparenti e a rete) o complete nudità non sono permessi. Materiali trasparenti SONO PERMESSI SOLO SULLE BRACCIA E SULLE SPALLE. 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 attillati che danno idea di nudità)~~
- Oggetti di qualsiasi natura non sono consentiti. Ciò significa che il costume di gara rimane il medesimo senza alcuna aggiunta per tutta la durata dell'esecuzione, e comunque non è consentito l'utilizzo di nessun accessorio dall'inizio alla fine del programma.
- Dipingere qualsiasi parte del corpo è considerato "show", pertanto non è consentito.
- La penalizzazione applicata ad ogni violazione al regolamento dei costumi è di 1.0. Il referee prenderà in considerazione anche l'opinione dei giudici, per le eventuali penalizzazioni da applicare alle violazioni dei costumi.

### 2.2 Riscaldamento ufficiale

---

Il riscaldamento ufficiale deve essere considerato parte dell'evento. Pertanto saranno applicate tutte le regole inerenti, le possibili interruzioni.

Per le coppie, il riscaldamento ufficiale è basato sulla durata del programma, incrementato di due (2) minuti. Lo speaker darà avviso ai partecipanti, quando manca l'ultimo minuto di prova pista.

Nelle competizioni di coppia, le prove ufficiali saranno consentite a gruppi formati da non più di 5 (cinque) coppie. A discrezione del giudice e nell'interesse della sicurezza, questo numero potrebbe essere modificato.

Durante l'esposizione del punteggio, è consentito all'atleta/coppia successiva a competere, l'utilizzo della superficie di gara.

Al termine della prova pista ufficiale, il primo pattinatore ad eseguire, avrà a disposizione un altro minuto (1), prima di cominciare l'esibizione.

L'ATC potrà decidere di non applicare questa regola, nel caso di situazioni eccezionali riguardanti limiti di tempo e/o il numero dei partecipanti.

### 3 GENERALI

---

Queste competizioni coinvolgono due 2 atleti, un maschio e una femmina.

Le competizioni di coppia sono composte da due parti: uno short program e un programma lungo, eccetto per Esordienti e Giovanissimi.

La durata dei programmi è la seguente:

Short program

- Junior e Senior 3:00 min +/- 5 secondi.
- Cadet e Jeunesse 2:30 min +/- 5 secondi.
- Allievi 2:00 min +/- 5 secondi.

Programma lungo

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

Il punteggio dello short program e del programma lungo per coppie sarà composto da due parti:

- Contenuto tecnico.
- Components.

Inginocchiarsi o sdraiarsi in terra è permesso solo per una volta e per un Massimo di cinque (5) secondi.

Nella scheda con gli elementi tecnici del programma, è obbligatorio scrivere il momento della partenza della serie di passi e specificare dove i pattinatori eseguiranno il salto Lutz.

### 4 ELEMENTI TECNICI

---

Il contenuto tecnico è la somma dei valori dati a ogni elemento tecnico presentato dalla coppia. Per la consultazione dei valori degli elementi individuali, si prega di far riferimento al foglio Excel con i valori.

Gli elementi tecnici di coppia sono:

- Sollevamenti.
- Salti in parallelo.
- Trottole in parallelo.
- Salti lanciati.
- Luts twist.
- Trottole d'incontro.
- Spirali della morte.
- Sequenze di passi.

#### 4.1 Short program

---

##### Generali

- Elementi aggiuntivi 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 nel calcolo del punteggio.

#### 4.2 Short program Junior e 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, Massimo 40 secondi.**

##### 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 Short program Jeunesse

---

- Un sollevamento singolo - Press lift (Finto laccio). Minimo tre (3), massimo quattro (4) rotazioni dell'uomo.
- Un salto in parallelo.
- Una trottola in parallelo- singola, angelo. Minimo tre (3) rotazioni (Decisa ogni anno dall'ATC).
- Un salto lanciato - consentiti solo doppi o axel. No doppio Axel.
- Trottola d'incontro - pull around camel (angelo esterna indietro), entrata libera.
- Una spirale della morte - decisa ogni anno dall' ATC.
- Una serie di passai, Massimo livello 4, **massimo 40 secondi.**

#### 4.4 Short program Cadet

---

- Un sollevamento singolo - flip reversed split position (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.
- Trottola d'incontro - circasso parallela.
- Una spirale della morte - esterna indietro.
- Una sequenza di passi Massimo livello 4, **massimo 40 secondi.**

#### 4.5 Short program Allievi

---

- Sollevamento singolo - axel dritto.
- Un salto in parallelo - axel.
- Una trottola in parallelo - trottola abbassata (interna indietro).
- Un salto lanciato - Loop lanciato (1 rotazione).
- Trottola d'incontro - abbassata.
- Spirale ad angelo - interna avanti.

- Una sequenza di passi massimo livello 3, **massimo 30 secondi**.

#### 4.6 Programma lungo Junior e Senior

---

- Massimo due (2) salti lanciati (**devono essere salti diversi**).
- Un (1) salto twist.
- Massimo (1) trottola d'incontro, in combinazione o singola (deciso ogni anno da ATC). Se l'elemento da eseguire è una trottola d'incontro combinata, la combinazione deve 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 (massimi (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) sequenza di passi **massimo 40 secondi**.

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 posizione della dama (4 posizioni).

Junior:

- Massimo 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 posizione della dama (4 posizioni).
- Le salite dei sollevamenti devono essere diverse tra loro.

#### 4.7 Programma Lungo Jeunesse

---

- Massimo due (2) sollevamenti (singoli o combinati). Reverse Cartwheel (ogni tipo) e Spin Pancake (venerucci) non sono permessi. Ogni combinazione di sollevamenti non può eccedere otto (8) rotazioni dell'uomo con non più di due (2) cambi posizione della dama (3 posizioni), e i sollevamenti singoli non devono eccedere le quattro (4) rotazioni.
- Massimo un (1) salto in parallelo.
- Massimo una (1) combinazione di due (2) salti.
- Massimo una (1) trottola in parallelo combinata di massimo tre (3) posizioni.
- Massimo due (2) salti lanciati con Massimo due (2) rotazioni (**devono essere salti differenti**).
- Massimo un (1) salto twist con massimo (2) rotazioni.
- Massimo una (1) trottola d'incontro (singola o combinata di tre (3) posizioni massimo (decisa ogni anno dall'ATC).
- Massimo una (1) spirale della morte, scelta libera.
- Massimo una (1) serie di passi, massimo livello 4, **massimo 40 secondi**.
- Una (1) sequenza coreografica dove i partner devono sempre tenersi l'un l'altro.
- **Le salite dei sollevamenti devono essere diverse tra loro.**

#### 4.8 Programma Lungo Cadetti

---

- Massimo due (2) sollevamenti (singoli o in combinazione). Non sono permessi sollevamenti sopra la testa del cavaliere. Sollevamenti a scelta tra: : Axel, Flip sagittale, sollevamento dietro la schiena, etc. Ogni sollevamento combinato non deve eccedere le otto (8) rotazioni dell'uomo, con non più di due (2) cambi di posizione



della dama (3 posizioni) e i sollevamenti singoli non devono eccedere quattro (4) rotazioni.

- Massimo un (1) salto in parallelo.
- Massimo una (1) combinazione di massimo due (2) salti.
- Massimo una (1) combinazione di trottole in parallelo con un massimo di tre (3) posizioni.
- Massimo due (2) salti lanciati con un massimo di due (2) rotazioni (**devono essere salti differenti**).
- Massimo un (1) salto twist **con massimo due (2) rotazioni**.
- Massimo una (1) trottola d'incontro (singola o in combinazione con un massimo di tre (3) posizioni. Decise ogni anno da ATC). Trottola d'incontro Impossibile (ogni tipo) e trottole sorpasso con la dama in posizione rovesciata non sono permesse.
- Massimo una (1) spirale della morte, scelta libera.
- Massimo una (1) sequenza di passi, massimo livello 4, **massimo 40 secondi**.
- Una (1) sequenza coreografica dove i partner devono sempre tenersi l'un l'altro.
- **Le salite dei sollevamenti devono essere diverse tra loro.**

#### 4.9 Programma Lungo Allievi

---

- Massimo un (1) sollevamento a una posizione\*.
- Massimo una (1) combinazione di sollevamenti\*.

\*Axel, Flip sagittale (flip Reversed Split position), sollevamento dietro la schiena (Around the back lift), etc. Non sono permessi sollevamenti sopra la testa del cavaliere. Ogni combinazione di sollevamenti non deve eccedere otto (8) rotazioni dell'uomo, con non più di due (2) cambi posizione per la dama (3 posizioni) e i sollevamenti singolo non deve eccedere le quattro (4) rotazioni.

- Massimo due (2) salti in parallelo con un massimo di due (2) rotazioni (doppio axel o triplo non sono permessi). **Un (1) salto potrebbe essere una combinazione di massimo due (2) salti**.
- Massimo una (1) trottola combinata in parallelo con un massimo di due (2) posizioni, scelta tra verticale ed abbassata (qualsiasi filo), angelo FO & BO (avanti esterno & indietro esterno).
- Massimo due (2) salti lanciati - Axel, Doppio Toe loop, Doppio Salchow (**devono essere differenti**).
- Massimo una (1) trottola d'incontro combinata con un massimo di due (2) posizioni. Scelta tra verticale, abbassata, circasso, circasso opposta, angelo, angelo faccia a faccia, arabesque.
- Massimo una (1) spirale ad angelo, spirale della morte BO (indietro esterno, (scelta ogni anno da ATC).
- Massimo una (1) serie di passi, massimo livello 3, **massimo 30 secondi**.
- **Le salite dei sollevamenti devono essere diverse tra loro.**

#### 4.10 Programma Lungo Esordienti

---

- Massimo due (2) salti in parallelo (no combinazioni). Massimo Axel, Doppio Toe loop, Doppio Salchow.
- Massimo una (1) trottola in parallelo, singola o combinata, scelta tra verticale e abbassata (qualsiasi filo). **Massimo due (2) posizioni se trottola combinata**.
- Massimo due (2) salti lanciati: singola rotazione o axel (**devono essere salti differenti**).
- Massimo una (1) trottola d'incontro: una (1) posizione scelta tra verticali, abbassate, circasso.
- Massimo una (1) spirale, ad angelo BO.
- Massimo una (1) sequenza di passi, massimo livello 2, **massimo 20 secondi**.

- SOLLEVAMENTI NON SONO PERMESSI.

#### 4.11 Programma Lungo Giovanissimi

---

- Massimo un (1) salto in parallelo (no combinazioni). Può essere eseguito solo un (1) salto a una rotazione.
- Massimo una (1) combinazione di salti con un massimo di 3 salti. Possono essere eseguiti solo salti da una (1) rotazione.
- Massimo una (1) trottola in parallelo singola o combinata, a scelta tra le verticali (massimo due (2) posizioni se combinata).
- Massimo una (1) trottola d'incontro: una (1) posizione a scelta tra le verticali.
- Massimo una (1) sequenza di passi massimo livello 1, **Massimo 20 secondi**. I quattro (4) passi e "turns" che saranno conteggiati per determinare il livello sono: Cross avanti, tre interno, tre esterno, Mohawk aperto.
- 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/FREE SKATING.
- 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" (underrotated <) e l'altro un salto completo, il pannello tecnico chiamerà comunque il salto "sotto ruotato" (underrotated <).
- 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/FREE SKATING.
- Se i pattinatori eseguono trottole diverse (ad esempio il maschio una tacca e la dama solo una trottola angelo), il pannello tecnico chiamerà la 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'incontro

---

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

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
Outer back upright /Verticale esterna indietro
Inside back upright/Verticale interna indietro
Face to face inner back sit/Circasso opposta interna
Face to face outer back sit/Circasso opposta esterna
Hazel spin/Circasso parallela
Catch at waist/Trottola ad angelo affiancata
Kilian camel spin/Trottola ad angelo
Lay Over Camel/Trottola ad angelo rovesciata
Tango position camel spin (man on the RFI, woman on the LBI)Trottola angelo faccia a faccia (uomo in RFI, donna su LBI)
Impossible camel/Trottola impossibile
Reverse lay over camel (man's leg over the woman)Sorpasso (gamba dell'uomo sopra la donna)
Impossible sit (sleeping beauty)/impossible abbassata (bella addormentata)

### ***Bonus per variazioni difficili***

Di seguito sono presenti i bonus chiamati dal pannello tecnico per le variazioni delle trottole:

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

### ***Variazioni difficili per le trottole d'incontro combinate***

- Entrata difficile- > più 10% sul valore **della sola prima posizione.**
- Cambio di posizione difficile nella combinazione -> più 10% sulle posizioni seguenti il cambio.
  - Cambio di posizioni difficile per una trottola d'incontro combinata:
    - 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 chiamare una trottola d'incontro singola, i pattinatori devono completare almeno tre (3) rotazioni.
- Per chiamare, una trottola d'incontro combinata, una delle posizioni DEVE essere mantenuta per almeno due (2) rotazioni, in caso contrario sarà chiamata NO TROTTOLA
- In una trottola di incontro combinata, si possono eseguire massimo quattro (4) posizioni.
- Se la coppia esegue una variazione difficile o un'entrata difficile e, la precedente e la trottola successiva 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 della gamba sopra la dama (sorpasso) sarà applicato solo se la gamba dell'uomo passa sopra la dama per almeno tre (3) volte.
- In una trottola d'incontro combinata, il sistema sommerà i valori delle singole trottole chiamate dal pannello tecnico.
- **Per la *feature* cambio difficile, nel momento in cui nessuna posizione viene confermata dopo la *feature*, il bonus non sarà applicato.**

#### 5.4 Salti lanciati

---

Salti lanciati saranno chiamati come salti individuali.

**Non è permesso ripetere lo stesso salto lanciato.**

#### 5.5 Spirali

---

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.

**Requisiti del livello base:**

- Posizione corretta per entrambi i partner mantenuta per almeno un (1) giro.
- Posizione dell'uomo: il perno deve essere chiaro con i fianchi non più alti del ginocchio della gamba portante. Il filo deve essere chiaro e continuo.
- Posizione della dama:  
**Spirale angelo:** La posizione deve essere quella di un corretto angelo mantenuta per l'intera esecuzione e nel corretto filo.  
**Spirale della morte:** I fianchi devono essere alla stessa altezza del ginocchio della gamba portante. Deve esserci un arco molto pronunciato. Il filo deve essere chiaro e continuo. Per le spirali a filo interno, la dama deve essere almeno su tre ruote.

#### Livelli

---

- Livello Base - corretta esecuzione della spirale della morte.
- Livello 1 - base + una (1) *feature*.
- Livello 2 - base + due (2) *features*.
- Livello 3 - base + tre (3) *features*.

#### Features

---

- Entrata difficile (che precede l'inizio dell'elemento): posizione spaccata laterale della dama, posizione abbassata della dama, **pattino in presa**.
- Cambio di presa (cambio di mano tra uomo e donna) - **deve esserci almeno una (1) rotazione prima e mezza (1/2) rotazione dopo il cambio (o viceversa) per essere considerata come una *feature*.**
- Più di una (1) rotazione (una *feature* 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 della morte interna).
- Posizione difficile dell'uomo

#### 5.6 Serie di passi

---

##### 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 altrimenti saranno considerati come tre *turns*), tre, contro tre, boccole, contro volte, volte:

**Turns su due piedi:** Mohawks, Choctaws. Per il Choctaw, il filo di uscita sarà quello che definirà il senso del *turn* (es. LFI - RBO, il senso sarà considerato come 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 roll  
Nota: salti da mezza rotazione o da una rotazione, su due piedi o su un piede non sono considerati come *turn* o passi. La pattinata in avanti e quella indietro non è un cambio di direzione rotazionale.

**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

### Requisiti del Livello base:

- I pattinatori devono includere passi/passi di collegamento.
- Lo schema è libero, deve coprire almeno  $\frac{3}{4}$  della lunghezza della pista. C'è un tempo limite a seconda delle categorie.
- DEVE partire dal lato corto della pista e deve arrivare al lato corto opposto della pista.

### Livelli

Livello Base - StB	Livello 1 - St1	Livello 2 - St2	Livello 3 - St3	Livello 4 - St4
Una serie di passi che rispetta i requisiti di base e le suddette specifiche.	Livello Base E devono essere eseguiti 4 <i>turns</i> e deve includere una (1) <i>feature</i> (scelta solamente tra <i>feature</i> 1, 2 o 5).	Livello B E devono essere eseguiti 6 <i>turns</i> e deve includere due (2) diverse <i>features</i> .	Livello B E devono essere eseguiti 8 <i>turns</i> e deve includere tre (3) diverse <i>features</i> .	Livello B E devono essere eseguiti 10 <i>turns</i> e deve includere quattro (4) diverse <i>features</i> .

### Features

1. **Body movements:** sono richiesti tre (3) differenti *body movements*.
2. **Choctaws:** I pattinatori devono aggiungere due (2) Choctaws, uno in senso orario e l'altro in senso antiorario. Saranno considerati solo Choctaws dall'avanti all'indietro.
3. **Cluster:** per essere considerati come una *feature* tutti i *turns* presentati nel cluster devono essere confermati.
4. **Turns su piedi differenti:** i *turns* richiesti dal livello devono essere presentati entrambi con il piede destro e con il piede sinistro, in senso orario o antiorario per loops e *travelings*. Devono essere distribuiti uniformemente tra il piede sinistro /antiorario e il piede destro /orario. Vedi le Precisazioni.
5. **Prese:** i pattinatori devono eseguire in presa il 50% della serie di passi.

### Chiarimenti

- La serie di passi DEVE partire da una posizione ferma o da una posizione di "fermata-ripartenza" (stop and go). In caso contrario, il Pannello Tecnico inizierà a contare quando si renderà conto che la serie di passi è iniziata.
- È permesso pattinare sullo schema già eseguito.
- I *turns* possono essere eseguiti simultaneamente o meno.
- Nessuno di essi può essere contato più di due volte.

- I Tre non saranno considerati come un *turn* ed essere contati per raggiungere il livello, ma saranno considerati come *turns* per il cluster.
- I *turns* del cluster sono inclusi in quelli richiesti per il livello.
- Per essere considerati tali, I *Turns* devono mostrare chiaramente il filo prima e dopo il cambio di direzione e devono essere evidenti. *Turns* saltati non saranno considerati.
- Se un pattinatore tocca la gamba libera a terra all'uscita del *turn*, questo *turn* non sarà considerato.
- Per la *feature* numero 1: **movimenti eseguiti all'inizio o alla fine della serie, mentre il/i pattinatore/i non stanno pattinando, non saranno contati.**
- **Per la *feature* numero 4 non è obbligatorio eseguire lo stesso tipo di *turns* in entrambi le direzioni, o con entrambi i piedi per raggiungere il livello. Ad esempio:**
  - Primo esempio:
    - Controtre Destro.
    - Contro tre Sinistro.
    - Controvoltra destra.
    - Controvolta sinistra
    - Volta destra.
    - Volta sinistra
  - Secondo esempio:
    - Controtre Destro.
    - Controvolta sinistra
    - Volta destra.
    - Controtre sinistro.
    - Boccola orario.
    - Traveling anti-orario.
  - Terzo esempio:
    - Boccola orario.
    - Boccola anti-orario.
    - Traveling anti-orario
    - Traveling orario.
    - Controtre destro.
    - Volta sinistra.
- Turns e/o passi devono essere distribuiti su tutta la serie. Non devono esserci lunghi tratti senza *turns* o passi. Altrimenti i giudici assegneranno un QOE negativo.
- Brevi fermate sono permesse se necessarie a caratterizzare la musica.
- Può essere incluso solo un (1) salto di Massimo una (1) rotazione (anche se non un salto codificato). Un ulteriore salto sarà come elemento non permesso e penalizzato come tale.
- **Se il/i pattinatore/I presentano più *turns* di quelli richiesti per il Massimo livello della categoria, il livello potrebbe essere abbassato a 1.**

## 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 del consentito, il pannello tecnico chiamerà il sollevamento; le *features* presentate nella parte non consentita non saranno considerate. La coppia sarà penalizzata di 1.0 dal totale.

- É permesso eseguire una mezza rotazione per iniziare il sollevamento e una mezza rotazione per uscire dal sollevamento.
- Sollevamenti in cui venga usato in modo evidente il puntale da parte dell'uomo nella fase di salita o dove la dama usa le spalle del partner per aiutarsi a raggiungere la posizione corretta, il sollevamento sarà chiamato dal pannello tecnico come **SOLLEVAMENTO NO LEVEL**.
- Per sollevamenti sotto la testa:
  - La dama deve avere sempre almeno una mano mantenuta come supporto con l'altro partner, con l'unica eccezione se la coppia esegue un sollevamento a tre (3) differenti posizioni, e in quel caso una delle posizioni può essere eseguita senza mani dalla dama. In ogni caso, i sollevamenti senza mani non saranno considerati come *feature* per il livello.
  - Sedersi sulla schiena o sulle spalle dell'uomo non è permesso. Se questo succede, la posizione e tutte le sue *features* non saranno considerate.

Elenco dei sollevamenti in ordine di difficoltà:

DESCRIPTION
Axel and Axel Around the back
Flip
Low Kennedy
Low Militano
Airplane
Reversed Loop
Pancake
Press
Cartwheel
Pancake Twist Airplane
Kennedy
Militano
Reversed Cartwheel
Spin Pancake

### Livelli

- Livello **Base** - corretta esecuzione del sollevamento.
- Livello **1** - base + 1 *feature*.
- Livello **2** - base + 2 *features*.
- Livello **3** - base + 3 *features*.
- Livello **4** - base + 4 *features*.

### Features per sollevamenti singoli

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

- Variazione difficile nella salita.
- Puntata con divaricata laterale attorno alla schiena - Partenza flip difficile.
- Con una sola mano.
- **Rotazione in senso orario.**
- Variazione difficile nella posizione della dama.
- Variazione difficile nell'uscita.
- **Eseguire un elemento di pattinaggio durante il sollevamento (Vd Precisazioni).**

### ***Airplane (Axel piatto) - features***

---

- Variazione difficile nella salita.
- La Dama non si tiene con le mani.
- Presa a una sola mano dell'uomo.
- Presa dell'uomo la mano sinistra.
- **Rotazione in senso orario.**
- Variazione difficile nella posizione della dama.
- Variazione difficile nell'uscita.
- **Eseguire un elemento di pattinaggio durante il sollevamento (Vedi Precisazioni).**

### ***Reversed Loop (Rittberger rovescio) - features***

---

- Variazione difficile nella salita.
- La Dama non si tiene con le mani.
- **Rotazione in senso orario.**
- Variazione difficile nella posizione della dama.
- Variazione difficile nell'uscita.
- **Eseguire un elemento di pattinaggio durante il sollevamento (Vedi Precisazioni).**

### ***Press (Finto Laccio) - Features***

---

- Variazione difficile nella salita.
- Presa con una mano.
- **Presa dell'uomo con la mano sinistra.**
- **Rotazione in senso orario.**
- Variazione difficile nella posizione della dama (side split, lay out, Militano position).
- Variazione difficile nell'uscita.
- **Eseguire un elemento di pattinaggio durante il sollevamento (Vedi Precisazioni).**

### ***Pancake (Piatto rovescio) - Features***

---

- Variazione difficile nella salita.
- La Dama non si tiene con le mani.
- **Rotazione in senso orario.**
- Presa a una sola mano dell'uomo.
- Presa con la mano sinistra dell'uomo.
- Variazione difficile nella posizione della dama.
- Variazione difficile nell'uscita.
- **Eseguire un elemento di pattinaggio durante il sollevamento (Vedi Precisazioni).**

### ***Kennedy (Laccio) - Features***

---

- Variazione difficile nella salita (salita con i pattinatori che scrono all'avanti è da considerarsi una variazione difficile).
- Presa ad una mano.
- **Rotazione in senso orario.**
- Variazione difficile della posizione della dama. (side split, lay out).
- Variazione difficile nell'uscita.
- **Eseguire un elemento di pattinaggio durante il sollevamento (Vedi Precisazioni).**

### ***Militano (Laccio americano) - Features***

---

- 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.



- **Rotazione in senso orario.**
- Variazione difficile della posizione della dama.
- Variazione difficile nell'uscita.
- **Eseguire un elemento di pattinaggio durante il sollevamento (Vedi Precisazioni).**

### ***Reversed Cartwheel e Cartwheel (Vite rovescia e Vite) - Features***

---

- Variazione difficile nella salita.
- La dama non si tiene con le mani.
- **Rotazione in senso orario.**
- Variazione difficile della posizione della dama. (side split o T position).
- Variazione difficile nell'uscita.
- **Eseguire un elemento di pattinaggio durante il sollevamento (Vedi Precisazioni).**

### ***Spin pancake (Venerucci) - Features***

---

- Variazione difficile nella salita.
- La dama non si tiene con le mani.
- **Rotazione in senso orario.**
- Presa ad una mano dell'uomo.
- Braccio sinistro tenuto dall'uomo
- Variazione difficile della posizione della dama.
- Variazione difficile nell'uscita.
- **Eseguire un elemento di pattinaggio durante il sollevamento (Vedi Precisazioni).**

### ***Combinazione di sollevamenti***

---

La combinazione di sollevamenti, sarà chiamata 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 stessa.

### ***Livelli***

---

Per ogni livello c'è una percentuale corrispondente che verrà calcolata a seconda del sollevamento utilizzato per la partenza.

La combinazione livello 1 sarà chiamata se c'è solo uno (1) cambio di posizione.

- Livello **Base** - Valore del livello 1 della partenza del sollevamento + 20%.
- Livello **1** - 1 *feature* -> livello 1 + 20% del livello 1 della partenza del sollevamento.
- Livello **2** - 2 *features* -> livello 2 + 20% del livello 1 della partenza del sollevamento.
- Livello **3** - 3 *features* -> livello 3 + 20% del livello 1 della partenza del sollevamento.
- Livello **4** - 4 *features* -> livello 4 + 20% del livello 1 della partenza del sollevamento.

### ***Combinazione di sollevamenti - Features***

---

- Variazione difficile nella salita.
- **Presa a una mano** dell'uomo
- Senza mani dell'uomo.
- **Rotazione in senso orario.** 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).
- 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.
- **Eseguire un elemento di pattinaggio durante il sollevamento (Vedi Precisazioni).**
- Cambio di posizione, in generale quando la dama cambia l'asse per i sollevamenti sopra la testa.
  - Piatto rovescio twist Axel piatto (Pancake Twist Airplane).
  - Cambio da vite (Cartwheel) a posizione Layback della dama.
  - Cambio da vite (Cartwheel) a Laccio (Kennedy).
  - Cambio da piatto rovescio (Pancake) a Laccio americano (Militano).
  - Cambio da Laccio americano (Militano) a vite (Cartwheel).

## Chiarimenti

---

- Le variazioni difficili nell'uscita, saranno considerate soltanto se le componenti tecniche dell'elemento eseguito sono rispettate.
- Le *features* “una mano dell'uomo” o “senza mani della donna” saranno chiamate soltanto se la posizione sarà mantenuta per almeno una rotazione e mezzo (1 ½).
- **Le variazioni difficili della posizione della dama sono: Biellmann, spaccata, ring.**
- Sollevamenti combinati: le *features* “senza mani” o “presa a una mano dell'uomo” o “presa a una mano della dama” saranno chiamate solo se si mantiene la mano libera per almeno due (2) posizioni.
- Sollevamenti combinati: solo una salita difficile un'uscita difficile può essere contata per raggiungere il livello. Ciò significa che, se la coppia esegue una salita difficile e un'uscita difficile, il pannello tecnico chiamerà SOLO una *feature*.
- 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.
- **Ina Bauer, Spread Eagle, Carriage (bilanciamento su un piede): dopo la salita, durante la rotazione o prima dell'uscita sono elementi difficili del pattinaggio da essere considerati come *feature*.**
- Nel programma corto, il numero massimo di posizioni è tre (3), nel programma lungo è di quattro (4) posizioni per Senior e Junior e tre (3) posizioni per Jeunesse, Cadetti e Allievi.
- Variazioni difficili o cambi di posizione saranno contati solo se la precedente posizione e la posizione seguente sono mantenute per almeno una rotazione e mezzo (1 ½) rotazioni.
- Se la coppia esegue solo una posizione per il sollevamento combinato e nemmeno prova a cambiare posizione, sarà considerato come sollevamento singolo e occuperà la relativa 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.

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 **Base** - corretta esecuzione dell'elemento
- Livello **1** - base + 1 *feature*.
- Livello **2** - base + 2 *features*.

- Livello 3 - base + 3 *features*.

### Features

---

- Spaccata della dama (ogni gamba ad almeno 45° rispetto all'asse del suo corpo).
- Particolare/difficile posizione della dama durante il twist.
- Prendere la dama sui suoi fianchi senza usare le sue mani/braccia o ogni altra parte del corpo che tocchi 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, deve 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 Sequenza coreografica

---

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 seguire.
- Sono permesse le fermate.
- La sequenza non ha limiti di tempo.

## 6 QOE

---

La giuria deve valutare i QOE per ogni elemento tecnico chiamato. Per determinare il QOE finale, la giuria deve 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 .

---

I giudici devono valutare i propri QOE utilizzando le seguenti linee guida:

- 0 quando i pattinatori raggiungono le caratteristiche base dell'elemento.
- +1 quando i pattinatori raggiungono 1 - 2 *features*.
- +2 quando i pattinatori raggiungono 3 - 4 *features*.
- +3 quando i pattinatori raggiungono 5 - 6 *features*.

#### Features.

La definizione di caratteristica/*feature* è: una qualità tipica oppure una parte importante di un elemento tecnico. Le *features* sono elencate in ordine di importanza.

### SOLLEVAMENTI

- Buona salita e discesa di entrambi i pattinatori.
- Corretta posizione in aria e artisticamente buona.
- Buon uso della pista durante l'esecuzione dell'elemento.
- Buona esecuzione dei mohawks da parte dell'uomo: piedi vicini, veloci e fili chiari e puliti.
- Buona velocità e fluidità.
- Esecuzione dell'elemento senza dare l'impressione di fatica o sforzo (il sollevamento deve sembrare "senza sforzo")
- In armonia con la musica.

### SALTI LANCIATI

- 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.

### TWIST

- Buona salita e discesa di entrambi i partner.
- Buona posizione dell'uomo subito 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).
- In armonia con la musica.
- Chiara ed evidente spaccata della dama.

### TROTTOLE D'INCONTRO

- 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

- Buona fluidità in entrata e uscita.
- Buon controllo e velocità quando la posizione è raggiunta.
- Buona qualità della posizione di entrambi i partner (pivot dell'uomo e posizione della dama).
- Chiaro e costante filo del pivot.
- 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

- Partenza particolare, creativa e difficile.
- Passi e movimenti riconoscibili appena prima della partenza.
- Posizione creativa in aria e/o partenza ritardata della rotazione in aria.
- Altezza e lunghezza molto buone.
- Buona estensione 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).
- Buon unisono 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.
- **Distanza non superiore a 1.5m. tra i partner.**
- Armonia con la musica

### TROTTOLE IN PARALLELO

- Buon controllo della trottola durante l'esecuzione (entrata, rotazione, uscita, cambio di piede)
- Capacità di centratura della 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 superiori rispetto al minimo richiesto.
- Armonia con la musica.

### SEQUENZA DI PASSI

- 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.

### SEQUENZA COREOGRAFICA

- 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
<b>SALTI - SALTI LANCIATI</b>			
Caduta	-3	Assenza di velocità, altezza, lunghezza e brutta posizione in aria	-1 o -2
Downgrade (<<<)	-3	Sottoruotato (Underrotated) (<)	-1
Arrive a 2 piedi	-3	Mezzo ruotato (Half rotated) (<<)	-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 sincornia	-1 o -2
		Una mano o la gamba libera tocca la pista durante l'arrivo	-1
<b>LUTZ TWIST</b>			
Caduta	-3	Assenza di altezza e/o lunghezza	da -1 a -3
La dama atterra sull'uomo	-2 o -3	Partenza non buona (assenza di velocità, assenza di puntata)	-1 o -2
La dama non viene presa all'arrivo	-2 o -3	Usare le spalle dell'uomo durante la presa	-1 o -2
Arrivo su due piedi	-2 o -3	Arrivo scorretto (assenza di velocità, posizioni scorrette, assenza di posizione faccia a faccia)	-1 o -2
Due mai sulla pista all'arrivo	-2 o -3	Presa della dama NON sulla vita	-2
Downgrade (<<<)	-3	Lunga preparazione	-1
		Uomo su due piedi	-1
		Sottoruotato (Underrotated) (<)	-1
		Mezzo ruotato (Half rotated) (<<)	-2
		Una mano o gamba libera sulla pista durante l'arrivo	-1
		Assenza di braccia stese dell'uomo durante il lancio	-2
<b>TROTTOLE - TROTTOLE D'INCONTRO</b>			
Caduta	-3	Posizione scorretta, lentezza, oscillazioni	da -1 a -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 o -3	Cambio piede sbagliato (puntale, fili sbagliati e non marcati)	da -1 a -3
		Una mano o gamba libera sulla pista per perdita di equilibrio.	-2 o -3
		Mancanza di sincronia e grande distanza tra i partner	da -1 a -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
<b>SERIE DI PASSI</b>			
Caduta	-3	Traiettoria scorretta	da -1 a -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
<b>SOLLEVAMENTI</b>			
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
Per sollevamenti sotto la testa: sedersi sulla schiena o sulle spalle dell'uomo	-3	Utilizzo dei tamponi durante i mohawks	-2
		Preparazione lunga	-1
		Gamba libera sulla pista durante la discesa	-1
<b>SPIRALI DELLA MORTE</b>			
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
<b>SEQUENZA COREOGRAFICA</b>			
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 COMPONENTS

Il punteggio dell'impressione artistica sarà la somma di quattro (4) *components*. Per ognuno dei *components* la giuria deve 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.

## 8 PENALIZZAZIONI

Una deduzione di un (1.0) punto (se non diversamente specificato) sarà applicata alla somma del contenuto tecnico e dell'impressione artistica ogni volta che uno dei seguenti sarà eseguito:

### 8.1 Dal giudice

Maggior numero di rotazioni nei sollevamenti (sollevamenti da 4, 8 e 12 rotazioni)	1.0 punto
Inginocchiarsi o stendersi sulla pista più di una volta o più di un Massimo di cinque (5) secondi (incluso inizio e fine)	1.0 punto
Violazioni sul costume (a discrezione dei giudici)	1.0 punto
Tempo del programma inferiore al minimo	0.5 punto ogni 10 secondi or parte di esso
Tempo dall'inizio della musica e il primo movimento superiore a 10 secondi	0.5 punto
Musica con testo inappropriate o volgare, in ogni lingua	1.0 punto
Caduta di un pattinatore	1.0 punto
Caduta di due pattinatori	2.0 punti

### 8.2 Dal pannello tecnico

Numero superiore di posizioni consentite per trottole d'incontro combinate	1.0 punto
Numero superiore di posizioni per i sollevamenti (3 e 4)	1.0 punto
Salto a più di una rotazione nella sequenza di passi	1.0 punto
Elemento obbligatorio non presentato	1.0 punto

## 9 GENERALI SULLE COPPIE

### 9.1 Punteggi

#### *Sollevamenti - valutazioni*

- Il puntale non deve essere mai usato dall'uomo durante ogni parte del sollevamento, dovrà usare mohawk stretti e vicini.
- In tutte le salite dei sollevamenti la partenza della donna deve consistere in una partenza di salti riconosciuti e codificati.
- La donna deve raggiungere il punto più alto del sollevamento senza interruzioni, in maniera continua e regolare.
- Entrambi i partner devono utilizzare lo stesso sforzo nella fase di salita di tutti i sollevamenti.



- La posizione della dama durante il sollevamento deve essere eseguita in modo pulito: divaricando le gambe alla massima estensione possibile e senza piegare le ginocchia, le punte dei piedi in tensione, mantenendo una posizione del corpo stabile e in controllo per tutta la durata dell'elemento tecnico.
- La coppia riceverà più valore per un sollevamento in cui la dama dimostrerà l'abilità di mantenere la posizione del sollevamento per tutto il numero di rotazioni consentite. Meno valore deve 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 ½) prima di effettuare il cambio nella posizione successiva.
- Le spalle dell'uomo non possono essere usate per assistere la dama in fase di discesa di un sollevamento. La discesa della dama non può essere interrotta dal punto più alto del sollevamento alla posizione di discesa finale.
- Un sollevamento, in cui la dama utilizza il piede libero o i puntali in fase di discesa, dovrà essere valutato con minor valore.
- Il Twist Lutz deve essere eseguito con una buona altezza e con tutte le rotazioni completate in aria per ricevere un valore pieno. Le coppie che arrivano in posizione frontale 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, tensione, 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 e il più vicino possibile.
- Le discese dei sollevamenti devono essere eseguite "dolcemente", la dama deve essere accompagnata sulla pista e non lasciata cadere in posizione di arrivo.

### ***Valutazione delle trottole***

- La corretta esecuzione di trottole in parallelo è un'arte tutta. 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 nasconda 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 deve cercare di mantenere la miglior posizione corporea. Al fine di valutare a pieno le trottole in parallelo, la giuria deve avere modo di vedere chiaramente ogni partner che mantiene la posizione abbastanza a lungo per permettere ai giudici una chiara visione del filo di entrata, dei fili di rotazione, della posizione di rotazione (minimo due rotazioni per ogni posizione), e del filo di uscita.
- Le rotazioni del corpo nelle trottole angelo in parallelo devono essere uguali, cosicché, quando eseguite, la coppia dia l'immagine dinanzi allo specchio. L'arco della schiena e la curva del collo devono essere identiche, ed entrambe le gambe libere devono 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 deve 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 considerato come rotazione.
- L'utilizzo dei puntali durante qualsiasi parte della trottola in parallelo è un errore 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. Di seguito alcune linee guida per l'esecuzione dei sollevamenti.

All'inizio di qualsiasi sollevamento, una sinergia dell'uomo che si piega e della dama che salta rende più facile l'azione ed il raggiungimento per la donna della posizione corretta richiesta. L'uomo non deve mai sollevare la donna dal pavimento, ma durante la fase ascendente, ossia mentre lei si sta spingendo verso l'alto.

Durante la rotazione, l'uomo non deve mai spingere sui fili avanti interni, ma deve utilizzare la sua velocità di entrata per mantenere lo scorrimento del sollevamento. L'utilizzo dei puntali, durante l'esecuzione dell'esercizio non è consentito. Deve eseguire una serie di mohawk veloci, tacco/tacco, per completare il numero di rotazioni richieste. La posizione del corpo dell'uomo deve essere dritta, inclinata leggermente in avanti e con le ginocchia che si piegano solo 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 scendono su fili definiti, con le posizioni di arrivo in massima distensione possibile. Il ginocchio portante di entrambi i partner deve essere piegato il più possibile per ottenere la posizione di arrivo desiderata.

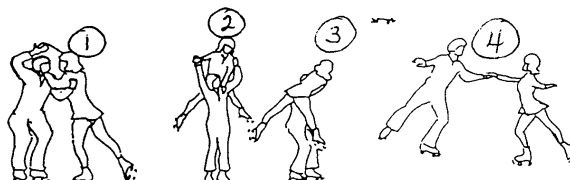
### *Around the Back Lift (sollevamento dietro la schiena)*

---

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.

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, con entrambi i partner rivolti 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.

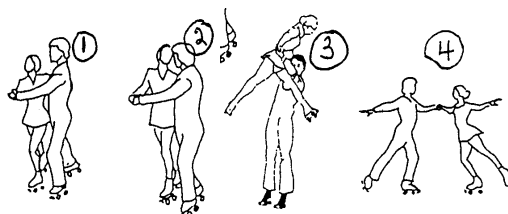
Dopo il completamento delle rotazioni richieste, l'uomo porterà la dama attorno e l'accompagnerà su un filo destro esterno indietro, mentre lui sarà su un filo sinistro avanti esterno. Tenendo la mano destra della donna con la sua mano sinistra, entrambi i partner avranno una posizione di uscita tirata. 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 (Reversed Split Position)***

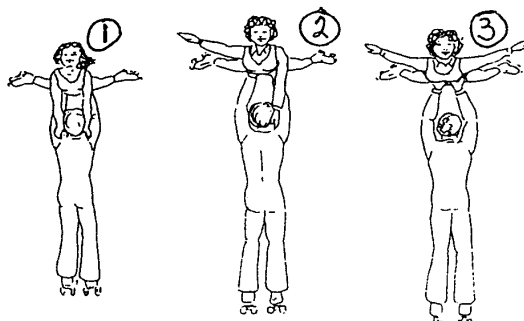
Entrambi i partner pattinano all' indietro, con la dama posizionata al fianco destro dell'uomo. La mano sinistra della donna è sopra la spalla destra dell'uomo, la mano destra dell'uomo è sotto l'ascella sinistra della dama, la mano destra della dama e quella sinistra dell'uomo si tengono tra loro davanti 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, mentre la posizione di uscita dell'uomo è opzionale. L'uomo può uscire sia in avanti su un filo esterno sinistro, indietro su un filo esterno destro, abbinando la posizione di arrivo il più possibile. La solita postura per gli arrivi del sollevamento deve essere mantenuta.



### ***Airplane (Axel piatto) (salita base)***

Questo sollevamento inizia con i partner uno di fronte all'altro, con l'uomo che scorre in avanti. La dama viene presa sul bacino (pollici verso l'alto), l'uomo si piega per iniziare il sollevamento e 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 dal bacino sopra la sua testa fino a raggiungere una posizione distesa, con le gambe della donna in spaccata, schiena inarcata e testa in alto. Lei deve tenere le braccia ferme durante tutta la rotazione. L'uomo fa scendere la dama di fronte a sé, 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 variante, la posizione dei partner è rovesciata, ossia con l'uomo che scorre all'indietro anziché all'avanti. L'uomo prende la mano sinistra della dama con la sua mano destra portandola 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.

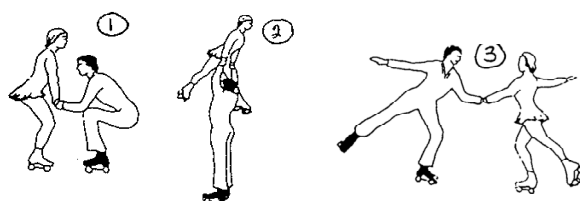
NOTA: Dal punto di vista di valutazione, questa salita dovrà ricevere più valore di quella base. Durante questo sollevamento, la dama può tenersi con entrambe le mani, una mano, o scegliere di lasciare completamente la presa.

### ***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 posizione del Finto Laccio deve essere mantenuta senza perdere la presa delle mani dalla posizione di partenza e fino alla posizione distesa. Come altri sollevamenti, l'uomo deve sfruttare maggiormente 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, con le braccia bloccate. La posizione di uscita del Finto Laccio è opzionale, ma in tutte, le posizioni del corpo devono mantenere una buona postura: gambe libere tirate, schiena dritta, testa alta, e punte dei piedi semiaperte.

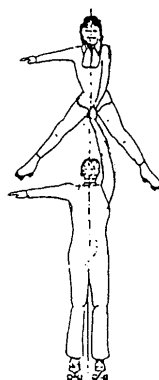
NOTA: Mentre ruota, l'uomo deve eseguire Mohawks stretti e vicini che gli permettono di girare attorno all'asse del proprio corpo senza oscillazioni avanti, indietro o di fianco. Questa pratica deve essere la norma in tutti i sollevamenti.

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.



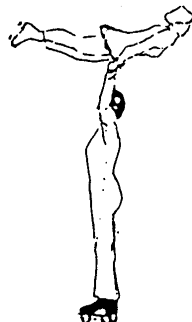
### ***Press (Finto Laccio) (presa ad una mano)***

Il Finto Laccio eseguito con presa ad una mano inizia allo stesso modo di quello normale. Durante il cambio ad una 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 deve variare, deve rimanere forte e bloccata come detto precedentemente.



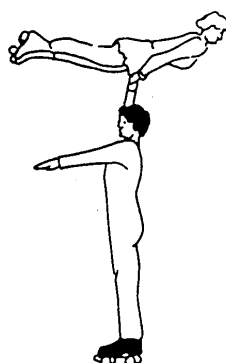
### ***Press (Finto Laccio) (presa a due mani, posizione sdraiata)***

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 in 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.



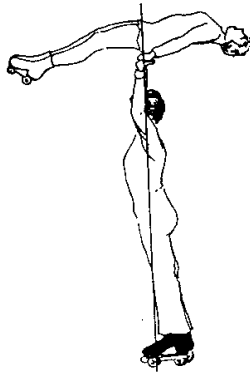
### ***Press (Finto Laccio) (presa ad una mano posizione sdraiata)***

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 deve 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.



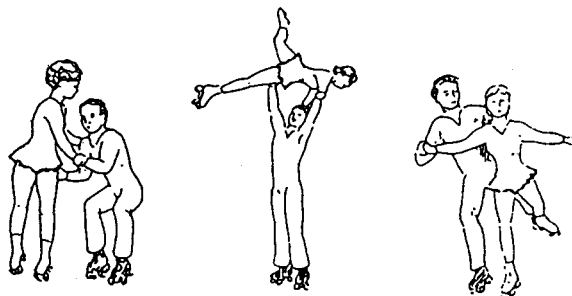
### ***Pancake Lift (one-handed position)***

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 dei glutei 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 deve mantenere una posizione distesa e tirata. La posizione di uscita è ancora una volta opzionale, purché sia tirata.



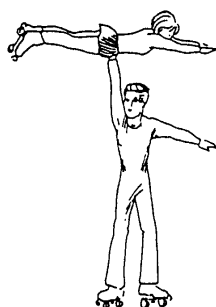
### ***Cartwheel (Vite)***

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 deve rimanere parallela alla superficie pattinabile. La dama deve avere una schiena arcata in tensione (senza appendersi all'uomo), l'effetto generale deve essere quello di una trottola angelo esterna avanti. La spalla e il fianco destro della donna devono 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.



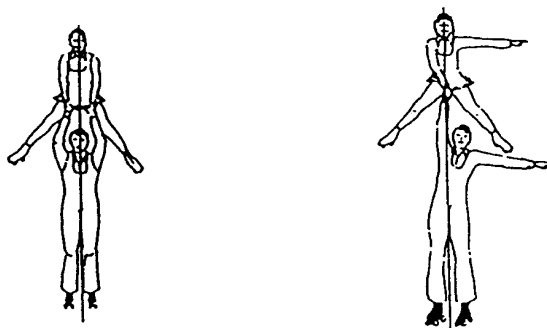
### ***Cartwheel (Vite) (posizione a T)***

Eseguita come la Vite normale, ma la dama porta entrambe le gambe in una posizione a “T”. Questa posizione deve essere eseguita parallelamente alla pista, mantenendola più in tensione possibile senza movimenti. In nessun momento la donna deve 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 devono 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 deve essere in spaccata completa: gambe distese e punte semiaperte. La posizione di uscita è opzionale, purché sia in tensione.



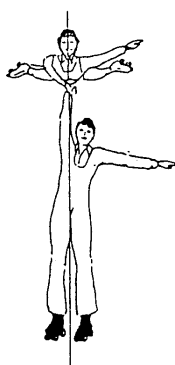
### ***Kennedy layout position (Laccio piatto)***

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 deve essere alta e la schiena dritta, senza che ci sia alcun movimento visibile una volta raggiunta la posizione. L'uomo deve bloccare la dama in questa posizione oltre il proprio (di lui) asse corporeo e ruotare con le spalle parallele alla pista. Questo sollevamento deve 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 devono 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 deve 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.

Per passare alla posizione senza mani, la dama deve lasciare entrambe le mani, togliendo prima la mano sinistra per permettere all'uomo di prendere la sua gamba sinistra. Questo può effettuarsi più semplicemente mantenendo il peso sulla destra. Dopo che la mano sinistra è stata lasciata, il peso si sposta sulla gamba sinistra (e sulla mano destra dell'uomo) per permettere di lasciare anche la mano destra della dama. L'uscita del sollevamento è opzionale purché la dama sia fatta scendere in un chiaro filo esterno indietro, come da standard posizione di uscita.

### ***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)***

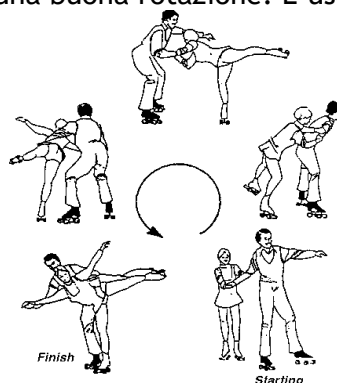
---

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

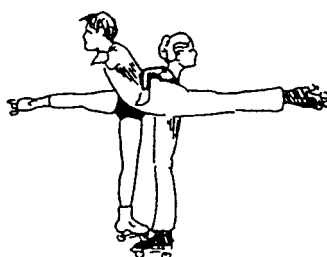
#### ***Kilian camel (trottola angelo)***

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 deve 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 devono essere uguali, mostrando una buona rotazione. L'uscita della trottola è opzionale.



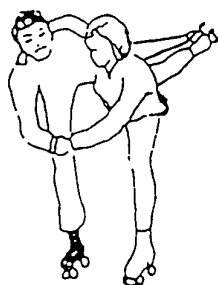
#### ***Pull around catch-waist camel (Trottola ad angelo affiancata)***

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 devono essere rivolti in direzioni opposte. L'uscita è opzionale.



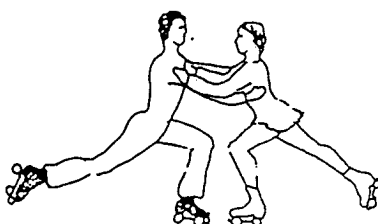
#### ***Tango or face to face camels (Trottole ad angelo faccia a faccia)***

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 deve 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 devono 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 deve essere uguale una buona posizione di trottola deve 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 devono restare dritte, con la testa eretta. L'uscita di questa trottola è opzionale.



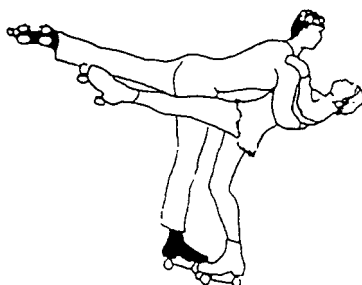
### ***Face to face outer back sit (Circasso opposta esterna indietro)***

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 angolo 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 angolo 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.

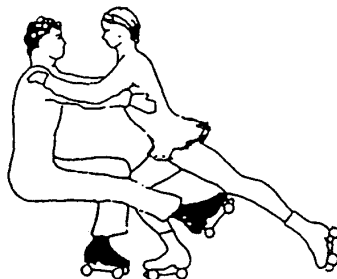


### ***Hazel spin (Circasso parallela)***

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 deve passare in filo indietro

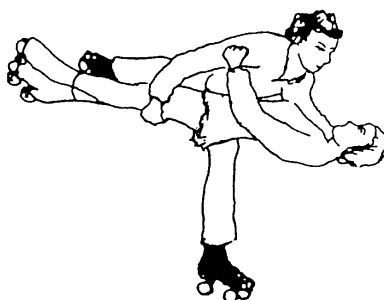
esterno destro dove la sua gamba libera (di lei) si stende dietro di lei. L'uomo deve afferrare la schiena della donna con entrambe le mani; la donna deve afferrare le spalle del partner.

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.



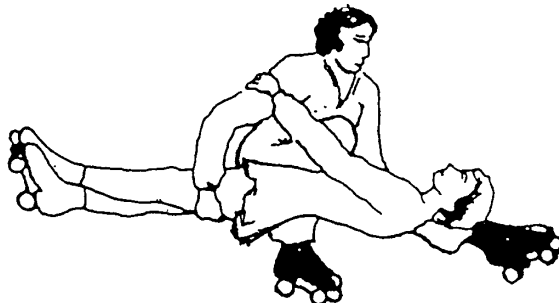
### **Impossible sit (Impossibile abbassata).**

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

### **Impossible 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 devono essere fatte in tensione, con la testa eretta, le braccia distese, la schiena dritta, e la gamba libera in tensione.

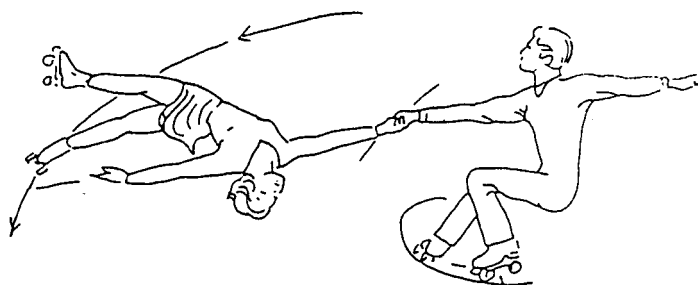


## **9.4 Spirale della morte**

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 deve 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 deve 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 deve 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.

