



FASCICOLO SPECIALITA' FREE STYLE

In vigore da

Gennaio 2025

SVOLGIMENTO COMPETIZIONI INDIVIDUALI		
SERIE C	CORPO LIBERO	FREE STYLE CON OBBLIGATORIETA' INTEGRATE AL NJS
SERIE B	FREE STYLE CON OBBLIGATORIETA' INTEGRATE AL NJS	
SERIE A	FREE STYLE SENZA OBBLIGATORIETA' PER IL 2024	

- REGOLAMENTO CORPO LIBERO

Fascicolo Corpo Libero 2023-2024

- REGOLAMENTO FREE STYLE INTEGRATO AL NJS

Pag. 3

REQUISITI GRADI E SOLO STANDARD

FREE STYLE						
	SERIE C		SERIE B		SERIE A	
	GRADI	SOLO STANDARD	GRADI	SOLO STANDARD	GRADI	SOLO STANDARD
CADETTI	<u>2°</u>	PRINCIPIANTI	<u>1°</u>	INTERMEDIO	<u>1°</u>	AVANZATO
JUNIOR	<u>1°</u>	INTERMEDIO	<u>1°</u>	AVANZATO	<u>1°</u>	AVANZATO
SENIOR	<u>1°</u>	INTERMEDIO	<u>1°</u>	AVANZATO	<u>1°</u>	AVANZATO

TEMPI MUSICALI

• SPECIALITA' FREE STYLE		
Serie A	<i>Cat. C/Jr</i>	<i>da 1'30" a 2'00"</i>
	<i>Cat. Sr</i>	<i>da 2'00" a 2'30"</i>
Serie B	<i>Cat. C/Jr</i>	<i>da 1'30" a 2'00"</i>
	<i>Cat. Sr</i>	<i>da 2'00" a 2'30"</i>
Serie C	<i>Cat. C</i>	<i>da 1'15" a 1'45"</i>
	<i>Cat. Jr/Sr</i>	<i>da 1'30" a 2'00"</i>
• SPECIALITA' CORPO LIBERO		
Serie C	<i>Cat. C/Jr/Sr</i>	Musica FITw

IL FREE STYLE SERIE C & B INTEGRATO CON IL NJS (NEW JUDGING SYSTEM)

Qui di seguito le regole generali e specifiche estratte dal Manuale NJS WBTF che verranno utilizzate nell'anno agonistico **2024-25**.

Il metodo verrà introdotto nella sua forma originale

L'unica "localizzazione" del metodo riguarda l'utilizzo delle obbligatorietà.

Descrizione del FREESTYLE (NJS)

Il freestyle è la performance interpretativa di un atleta su musica a scelta, che comprende le 3 aree del twirling, tutte integrate in un programma che mostra il più alto livello di abilità tecnica e artistica raggiunte dall'atleta.

Focus sull'evento

1. Contenuto:

Il programma Freestyle è l'ultima dimostrazione dei risultati tecnici di un atleta racchiusi in un programma artistico che interpreta la musica scelta con le modalità di lanci, rolls e materiale di contatto.

Il programma deve essere adeguatamente bilanciato all'interno delle varie dinamiche musicali della musica scelta. Musicalità/Interpretazione sono un must per ottenere il massimo credito in quanto la componente musicale distingue questo evento da tutti gli altri.

Il programma sarà meticolosamente e logicamente coreografato con staging accattivante, sviluppo coreografico ed eventi ritmati che creano un range di "alti e bassi" dinamici e teatrali.

2. Esecuzione:

Le abilità presentate nel freestyle dovrebbero essere in perfetta connessione e dimostrare come priorità una corretta tecnica di corpo e del bastone, il tutto con musicalità e un approccio artistico. I movimenti con poca o nessuna considerazione per la musica riceveranno poco o nessun credito perché è la "caratterizzazione" degli elementi tecnici CON l'abilità artistica che produce la maggior quantità di valore.

Le abilità tecniche all'interno delle Aree sono determinate dalla qualità e dalla corretta formazione/tecnica del bastone e del corpo. La fusione simultanea di bastone e corpo è una priorità.

Il controllo totale e il mantenimento delle capacità tecniche e artistiche conferisce all'atleta un "look" professionale che trascende dall'Atletismo all'Arte.

MATERIALE OBBLIGATORIO

Ogni Free Style deve presentare **OBBLIGATORIAMENTE** alcuni elementi. Questi elementi vanno dichiarati sulla FICHE che deve essere consegnata preventivamente alla segreteria di gara il venerdì della settimana precedente la gara, ovvero 10 giorni prima della competizione.

Richieste generali, specifiche e penalità sono descritte in seguito.

I 7 elementi richiesti sono:

- 5 lanci
- 2 serie rolls

LANCI

Devono essere presentati 5 Lanci di cui:

- 1) 1 travelling complex (complesso in spostamento)
- 2) 1 stationary complex (stazionario complesso)
- 3) 1 pure spins (giri puri*)
- 4) 2 Free (Liberi)

Regole generali

- * Un giro puro si riconosce quando un atleta ruota di 360° o più su un piede solo, subito dopo aver lanciato il bastone e senza interruzioni tra il lancio e il giro. La ripresa del lancio deve essere eseguita immediatamente dopo aver concluso l'ultimo giro senza aggiunta di movimenti di corpo maggiore tra il giro e la ripresa. Movimenti di corpo minori possono essere aggiunti dopo l'ultimo giro, prima di prendere il bastone.

Il piede perno del giro deve essere in relevé massimo e il piede libero deve essere puntato e attaccato alla caviglia del piede perno. Il giro può essere eseguito girando verso destra o verso sinistra.

Giri interrotti, giri chainé o giri con cambi di direzione non sono considerati giri puri.

- I lanci devono essere sia verticali che orizzontali (almeno 1 deve essere su un piano diverso rispetto agli altri orizzontale o verticale)
- Le riprese standard e i modi di lanciare **standard** possono essere ripetuti sui 5 lanci.
- Le riprese e i modi di lanciare **non-standard** possono essere presentati una sola volta nello stesso piano (verticale o orizzontale)
- Lo stesso movimento di corpo può essere presentato al massimo sotto due lanci. Questa regola non riguarda né i giri puri né i giri chainé che possono essere presentati sotto più di due lanci.
- L'ordine di presentazione dei lanci richiesti è libero. L'atleta però deve eseguire i lanci nello stesso ordine come dichiarati sulla fiche dal tecnico.
- Piccoli lanci coreografici o rolls isolati possono essere presentati, ma devono essere inseriti per aumentare l'artisticità e la musicalità del free style, i lanci coreografici possono contenere al massimo un movimento di corpo.
- Altri lanci non richiesti vengono penalizzati.
- La compilazione errata delle fiche da parte del tecnico inerente alla errata attribuzione dei BV dei movimenti, modi di lanciare e riprendere **NON** comporta penalità. Sono previste penalità in caso di altri errori di compilazione come ad esempio l'errata dichiarazione delle famiglie dei lanci

DEFINIZIONE DI LANCIO

Un lancio è la proiezione del bastone in aria, con più di una rivoluzione, che è composta dai seguenti elementi:

Lancio = Modo di lanciare + movimento 1+ + Movimento(N) + Ripresa

Ciascuno dei 5 lanci richiesti riceverà un valore base (BV).

Il valore base di un lancio è la somma del valore base assegnato a ciascun elemento che compone il lancio

Lancio BV= Modo di lanciare BV + Movimento1 BV+ + Movimento(N) BV + Ripresa BV

Il valore base dei vari modi di lanciare, dei movimenti di corpo presentati sotto il lancio e delle varie tipologie di ripresa è elencato nella tabella in Appendice A, B e D.

Valore base dei Modi di lanciare

I modi di lanciare sono classificati in due grandi famiglie:

- Verticali
- Orizzontali

Le modalità di lancio sono raggruppate in base alla complessità in 6 gruppi e ciascun gruppo ha un valore base assegnato:

Modi di lanciare	Valore base
Standard	0.0
Group A	0.2
Group B	0.4
Group C	0.6
Group D	0.8
Group E	1.0

Fare riferimento alla CHART dei Lanci per una completa visione delle diverse modalità di lancio.

Valore base dei movimenti di corpo

I movimenti di corpo sono classificati nelle seguenti categorie:

- Giri
- Movimenti di danza stazionari
- Movimenti ginnici stazionari
- Movimenti in spostamento complessi
 - Spostamento base
 - Giri in spostamento
 - Movimenti in spostamento a terra
 - Salti
 - Acrobatica
- Complessi mixati: spostamento, stazionari complessi

A ciascuna categoria viene assegnato poi un gruppo il cui valore base è determinato dal livello di difficoltà.

Il valore base di ogni gruppo in cui sono divisi i movimenti di corpo è il seguente:

Movimenti di Corpo	Valore base			
Group A	<u>1.0</u>	<u>1.5</u>		
Group B	<u>2.0</u>	<u>2.5</u>	<u>3.0</u>	
Group C	<u>3.5</u>	<u>4.0</u>	<u>4.5</u>	5.0
Group D	<u>5.5</u>	<u>6.0</u>	<u>6.5</u>	

In aggiunta ai gruppi su citati è stata creata una categoria "Foundation". I movimenti di corpo che appartengono alla categoria Foundation sono considerati movimenti di base pertanto non hanno valore.

Fare riferimento alla CHART dei lanci per una completa visione della sezione dei movimenti di corpo e per la descrizione dei punti focali di ogni movimento di corpo.

Classificazione dei movimenti

I movimenti sono anche classificati in due grandi categorie:

Movimenti di corpo maggiore

Con l'indicazione "MOVIMENTI DI CORPO MAGGIORE" si intende un movimento che richiede un significativo controllo, flessibilità, forza, ampiezza ed estensione. Questa classificazione include ogni tipo di movimento tra i quali: illusion, rovesciate, salti e balzi (tutti i tipi) arabesque, attitude, grand battement, sauté, basque, tour jeté, cabriole.

I movimenti di corpo minore possono diventare di corpo maggiore quando l'esecuzione ha un alto grado di ampiezza o estensione.

Movimenti di corpo minore

Con l'indicazione "MOVIMENTI DI CORPO MINORE" si intende un movimento che non richiede un significativo controllo, scioltezza, ampiezza, forza, estensione e inoltre non richiede il ri-orientamento verticale o orizzontale del corpo. Questi movimenti hanno una durata di due tempi. Questa classificazione include: hop, skip, chassé, piqué, step-step, coupé, sauté.

Questi movimenti vengono utilizzati come preparazione o dopo un movimento di corpo maggiore.

Valore Base Riprese

Le varie tipologie di ripresa sono classificate in:

- Verticali
- Orizzontali

Le varie tipologie di ripresa sono divise sulla base della loro complessità e precisamente in 6 gruppi, ciascuno dei quali ha un suo valore base. Il valore base dei gruppi è differente tra ripresa verticale o orizzontale.

Riprese	Valore base riprese Verticali	Valore base Riprese Orizzontali
Standard	0.0	0.0
Group A	<u>0.2</u>	0.4
Group B	0.4	0.6
Group C	<u>0.6</u>	0.8
Group D	0.8	1.0
Group E	<u>1.0</u>	1.2

Fare riferimento alla Chart dei Lanci per una completa visione della tabella delle riprese.

Esempi - Come determinare il Valore Base di un lancio

Il valore base di un lancio è la somma del valore base assegnato a ciascuno degli elementi che compongono il lancio.

$$\text{Aerial BV} = \text{Lancio BV} + \text{Movimento 1 BV} + \dots + \text{Movimento (N) BV} + \text{Ripresa BV}$$

Esempio N°1

Lancio = Lancio da mano sx al diritto + ruota + ruota + ripresa schiena

	Modo di lanciare	Movimento1	Movimento2	Ripresa	Valore base del lancio
Elemento	LH THUMB FLIP V	Cartwheel	Cartwheel	LH Back Catch	
Valore base	<u>0.2</u>	<u>2.5</u>	<u>2.5</u>	<u>0.2</u>	5.4

Esempio N°2

Lancio = Lancio da interno in illusion + illusion + illusion + ripresa schiacciata SD

	Modo di lanciare	Movimento1	Movimento2	Ripresa	Valore base del lancio
Elemento	Inside illusion V	Illusion	Illusion	Slap Catch	
Valore base	<u>1.0</u>	<u>2.5</u>	<u>2.5</u>	<u>0.8</u>	6.8

Esempio N°3

Lancio= lancio orizzontale mano dx + giro + giro + giro + ripresa schiena mano sx

	Modo di lanciare	Movimento1	Movimento2	Movimento3	Ripresa	Valore base del lancio
Elemento	Right Hand H	spin	spin	spin	LH Back Catch	
Valore base	<u>0.2</u>	<u>1.0</u>	<u>1.0</u>	<u>1.0</u>	<u>0.4</u>	3.6

ROLLS

Nel punteggio tecnico del freestyle vengono richieste e valutate due serie rolls

- Una serie verticale
- Una orizzontale

Le due serie possono essere collegate.

I rolls verticali e orizzontali sono classificati nella tabella dei rolls.

Fare riferimento all'appendice E per una completa visione della tabella dei rolls.

Nella tabella i rolls sono definiti nei seguenti sotto-gruppi:

- Rolls mano/polso
- Rolls braccio/spalla
- Rolls gomiti
- Rolls nuca/spalla
- Pops
- Novità

I rolls sono classificati nella Tabella dei Roll in 5 gruppi (A, B, C, D, E) a seconda della loro difficoltà.

In aggiunta ai cinque gruppi è stata creata una categoria "Foundation". I rolls che appartengono alla categoria Foundation sono considerati rolls base e non danno nessun valore alla serie.

Un serie roll è composta da:

Apertura + Combinazione di rolls + Chiusura

Le due serie richieste nel freestyle avranno un loro valore di base.

Il valore di base (BV) di una serie rolls è la somma dei valori di base dei rolls in combinazione e di qualsiasi apertura e/o chiusura della serie rolls

Serie rolls BV = Apertura BV+ Combinazione rolls BV+ Chiusura BV

Per quanto riguarda il Merito Tecnico, il nuovo metodo di giudizio è focalizzato sulla qualità della serie rolls.

I rolls completamente eseguiti con le mani a causa di una mancanza di abilità NON sono riconosciuti.

Valore base della combinazione dei rolls

Una combinazione di rolls è il collegamento dei rolls definiti nella tabella dei rolls.

La serie richiesta deve essere complessa e composta da un alto numero di tipologia di rolls. Non c'è limite al numero dei rolls che possono essere inseriti in una combinazione.

Per determinare il valore base di una serie rolls, deve essere incluso nella serie un numero MINIMO e tipologia di rolls, come definito nella tabella sottostante. È importante notare che la tabella fornisce solo il numero Minimo e la tipologia dei rolls che determina il valore base e non intende definire un limite al numero e alla tipologia di rolls che può essere inserito nella combinazione della serie.

Per la combinazione dei rolls verticali si segue la seguente regola:

VALORE COMBINAZIONE ROLLS VERTICALI				
VALORE BASE	N° DI ROLLS	GRUPPO	N°DI ROLLS	GRUPPO
1.0	2	A		
2.0	3	A		
3.0	2	A	1	B
3.5	1	A	2	B
4.0	3	B		
5.0	2	B	1	C
5.5	1	B	2	C
6.0	3	C		
7.0	2	C	1	D
7.5	1	C	2	D
8.0	3	D		
9.0	2	D	1	E
9.5	1	D	2	E
10.0	3	E		

Per la combinazione dei rolls orizzontali seguire la seguente regola:

VALORE COMBINAZIONE ROLLS ORIZZONTALI				
VALORE BASE	N° DI ROLLS	GRUPPO	N°DI ROLLS	GRUPPO
1.0	1	A		
2.0	2	A		
3.0	1	A	1	B
4.0	2	B		
5.0	1	B	1	C
6.0	2	C		
7.0	1	C	1	D
8.0	2	D		
9.0	1	D	1	E
9.5	2	E		
10.0	3	E		

Per esempio, una serie roll verticale per ricevere il valore base di 3.0 deve essere composta almeno da 2 rolls del Gruppo A più 1 roll del Gruppo B.

Una combinazione Roll orizzontale per ricevere il valore base di 9.0 deve essere composta almeno da 1 ROLL del gruppo D e 1 roll del Gruppo E.

I rolls inclusi nella combinazione per determinare il valore base devono essere tutti diversi. Inoltre, lo stesso roll e la sua evoluzione non possono essere usati per soddisfare la richiesta.

Esempio N°1

V.NS.6.A (1 roll nuca al diritto) – V. NS.6.B (2 o più roll nuca al diritto) Non sono concessi nella stessa combinazione roll come rolls dichiarati affinché ne sia riconosciuto il Base Value

Esempio N°2

V. EL 6.A (3-5 gomiti alternati) – V.EL.6.B (6 o più gomiti consecutivi) Non sono concessi nella stessa combinazione roll come rolls dichiarati affinché ne sia riconosciuto il valore base.

Per il momento, non sono concesse altre combinazioni di serie rolls per definire il valore base. La IBTF si riserva la possibilità di aggiungere nuove combinazioni.

I rolls richiesti dovrebbero o possono essere direttamente collegati tramite altri “rolls liberi”.

Gli stop intenzionali dati dalla coreografia, per rendere la serie roll artisticamente più interessante, sono tollerati solo

se il bastone non è afferrato con le mani dall'atleta.

Questi stop intenzionali possono essere definiti come **interruzioni coreografiche** di una combinazione di rolls. Si riconoscono quando ci sono degli elementi non classificabili come rolls inseriti all'interno della serie per creare un effetto coreografico. Per poter essere definiti come interruzioni coreografiche il bastone non deve essere tenuto con le mani. Esempi includono il bastone accompagnato dal dorso/palmo della mano aperta o qualsiasi tipo di trappola non classificato come rolls.

Non c'è un limite numerico dei rolls che possono presentarsi in una combinazione.

Nel caso in cui i rolls dichiarati per dare valore alla serie non siano eseguiti collegati ma in modo isolato il base value dell'intera serie rolls sarà valorizzato a zero dal pannello tecnico.

Gli "Extra Rolls" presentati oltre alle serie richieste saranno valutati dal giudice nella composizione generale del punteggio.

Nel caso l'atleta non presenti 1 o più roll dichiarati per il riconoscimento del valore base della combinazione il giudice Fiche applicherà la relativa penalità.

Valore base dell'apertura della serie rolls

L'apertura/entrata di un roll è il COME inizia la combinazione.

Le aperture dei rolls vengono classificate in 3 gruppi:

- Apertura standard
- Apertura con flip, wrap o movimenti di corpo
- Apertura con un lancio

A causa della varietà delle entrate possibili, non è stato possibile descriverle in tabella.

Una galleria video di esempi dei 3 gruppi di apertura rolls è stata creata come riferimento per giudici e tecnici.

L'intricchezza e la musicalità dell'entrata saranno valutate nella composizione generale del punteggio.

È stato definito per ciascun Gruppo di entrata un valore base. I valori sono uguali sia per le entrate verticali che orizzontali.

Tipo di entrata nei rolls	Valore base
Entrata standard	0.0
Entrata tramite flip, wraps o movimento di corpo	0.2
Entrata da un lancio	0.4

Il base value di una apertura rolls viene riconosciuta dal pannello tecnico solo se l'apertura viene eseguita in modo collegato alla combinazione di rolls dichiarati. Nel caso in cui si verificasse un'interruzione tra l'apertura e la combinazione dei rolls il valore dell'apertura rolls sarà valorizzato a zero dal pannello tecnico

Valore base della chiusura della serie rolls

Il rolls di uscita è come la combinazione rolls termina.

I rolls di uscita sono stati classificati in 2 gruppi:

- Uscita della combinazione con movimenti di corpo maggiore
- Uscita della combinazione con riprese non standard

A causa della varietà delle possibili uscite, non è stato possibile descriverle in tabella.

Una galleria video di esempi dei 2 gruppi di uscita rolls definiti sopra è stata creata come riferimento per giudici e tecnici.

L'intricchezza e la musicalità delle uscite saranno valutate nella composizione generale del punteggio.

Per ogni gruppo di uscite è stato definito un valore base. I valori sono uguali per uscite verticali e orizzontali.

Tipo di uscita nei rolls	Valore base
Uscita della combinazione con movimenti di corpo maggiore	0.2
Uscita della combinazione con riprese non standard	0.2

Nel caso in cui le uscite selezionate presentino entrambe le caratteristiche (movimento di corpo maggiore e ripresa non standard) i 2 valori base saranno sommati (0,2 + 0,2) ne risulterà un valore base massimo di 0,4.

Il base value di una chiusura roll viene riconosciuto dal pannello tecnico solo se la chiusura viene eseguita in modo collegato alla combinazione di rolls dichiarati. Nel caso in cui si verificasse un'interruzione tra la chiusura del roll e la combinazione dei rolls il valore della rolls exit sarà valorizzato a zero dal pannello tecnico.

Esempio N°1

- Uscita rolls = pop + illusion + ripresa standard
- Valore base dell'uscita rolls = 0,2

Esempio N°2

- Uscita rolls = pop + illusion + ripresa rigirata
- Valore base dell'uscita rolls = 0,4

Esempio N°3

- Uscita rolls = pop + illusion + ripresa in illusion
- Valore base dell'uscita rolls = 0,4

Esempi – Come determinare il valore base della serie rolls

Il valore base (BV) di una serie rolls è la somma del valore base dei rolls in combinazione e di ogni entrata e/o uscita della combinazione.

$$\text{Serie rolls (BV)} = \text{entrata (VB)} + \text{combinazione di rolls (VB)} + \text{uscita (VB)}$$

Esempio N°1 – serie rolls verticale

L'atleta presenta una serie rolls verticale composta da 2 fish al diritto (V.HW.6) + 2 fujimi al diritto (V.EL.16.B) + 1 fish al rovescio (V.HW.6.B) + 1 angelo ejection (V.AS.4.C)

I rolls che danno valore alla combinazione sono solo quelli indicati nella tabella sottostante, gli altri non è necessario dichiararli.

	Entrata rolls	Rolls richiesto	Rolls richiesto	Rolls richiesto	Uscita rolls	Valore base del rolls
Elemento		V.EL.16.B 1 FORW. FUJIMI	V.HW.6.B 1 Rev fishtail	V.AS.4.C. 1 ANGEL ROLL LIFT OFF		
Valore base	0	5,0			0	5,0

Esempio N°2 – serie rolls verticale

L'atleta presenta una serie rolls verticale composta da un'entrata con flip + 2 fish al diritto (V.HW.6) + 2 fujimi al diritto (V.EL.16.B) + 1 fish al rovescio (V.HW.6.B) + 1 angelo ejection (V.AS.4.C)
+ uscita con un movimento di corpo maggiore ed una ripresa non standard.

I rolls che danno il valore alla combinazione sono solo quelli indicati nella tabella sottostante, gli altri non è necessario dichiararli.

	Entrata rolls	Rolls richiesto	Rolls richiesto	Rolls richiesto	Uscita rolls	Valore base del rolls
Elemento	CONTACT FLIP	V.EL.16.B 1 FORW. FUJIMI	V.HW.6.B 1 Rev Fishtail	V.AS.4.C. 1 ANGEL ROLL LIFT OFF	M.B.M + N ST. C.	
Valore base	0,2	5,0			0,4	5,6

Esempio N°3 – serie rolls orizzontale

L'atleta presenterà una serie rolls orizzontale composta da 2 o più rolls nuca al diritto (H.NS.5.B) + rolls mostro + 2 o più rolls braccio (H.NS.11.E.) + 1 rolls mostro sx e dx (H.NS.13.E) + pops continui alternati girando (H.PO.2.E)

I rolls che danno il valore alla combinazione sono solo quelli indicati nella tabella sottostante, gli altri non è necessario dichiararli.

	Entrata rolls	Rolls richiesto	Rolls richiesto	Rolls richiesto	Uscita rolls	Valore base del rolls
Elemento		H.Ns.11.E. Singer Roll (Monster Roll) W/2 Or More Arm Rolls	H.NS.13.E One(1<) Rev Singer Roll (Monster Roll) L And R Arms	H.PO.2.E Continuous Ladder Pops Turning, Alternating Elbows		
Valore Base		10,0				10,0

Esempio N°4 – serie rolls orizzontale

L'atleta presenterà una serie rolls orizzontale composta da un'entrata con wrap + 2 o più rolls nuca al diritto (H.NS.5.B) + rolls mostro + 2 o più rolls braccio (H.NS.11.E.) + 1 rolls mostro sx e dx (H.NS.13.E) + pops continui alternati girando (H.PO.2.E) + un'uscita con movimento di corpo maggiore e ripresa non standard.

I rolls che danno il valore alla combinazione sono solo quelli indicati nella tabella sottostante, gli altri non è necessario dichiararli.

	Entrata rolls	Rolls richiesto	Rolls richiesto	Rolls richiesto	Uscita rolls	Valore base del rolls
Elemento	wrap	H.NS.11.E. Singer Roll (Monster Roll) W/2 More Arm Rolls	H.NS.13.E One (1) Rev Singer Roll Monster Roll)L And R <u>Arms</u>	H.PO.2.E Continuous Ladder Pops Turning, Alternating <u>Elbows</u>	M.B.M + N ST. C.	
Valore base	0,2	10,0			0,4	10,6

OBBLIGATORIETA' per I FREE STYLE DI SERIE B & C 2025

	LANCI CON I GIRI	LANCI STAZIONARI COMPLESSI	LANCI COMPLESSI IN SPOSTAMENTO	LANCI LIBERI	VERTICAL ROLLS COMBINATION	HORIZONTAL ROLLS COMBINATION
Serie C	- Valore massimo dei giri dichiarati sotto lancio 2, (è possibile presentare solo max 2 giri) - Modo di lancio e ripresa liberi.	- Valore massimo dei movimenti dichiarati sotto il lancio stazionario complesso 3,5 (è possibile presentare solo max 1 giro illusion). - Modo di lancio e ripresa liberi.	- Valore massimo dei movimenti dichiarati sotto il lancio in spostamento 4 (è possibile presentare solo max 1 giro rovesciata). - Modo di lancio e ripresa liberi.	2 lanci liberi - valore massimo dei movimenti dichiarati sotto il lancio libero 4 (esempio: non è possibile presentare 2 illusion/2 ruote o 2 giri illusion) - modo di lanciare e riprendere libero NB: nel caso il lancio libero appartenesse alla categoria "Lanci con i giri" il tetto massimo sarà lo stesso dell'obbligatorietà	- Una serie rolls verticale, BV minimo 1	- Una serie rolls orizzontale, BV minimo 1
Serie B	- Valore massimo dei giri dichiarati sotto lancio 3 (è possibile presentare solo max 3 giri) - Modo di lancio libero e ripresa liberi.	- Valore massimo dei movimenti dichiarati sotto il lancio stazionario complesso 5 (è possibile presentare solo max 2 illusion). - Modo di lancio e ripresa liberi.	- Valore massimo dei movimenti dichiarati sotto il lancio in spostamento 6,5 (è possibile presentare al max ruota + ruota senza). - Modo di lancio e ripresa liberi.	2 lanci liberi - valore massimo dei movimenti dichiarati sotto il lancio libero 5,5 (esempio: non è possibile presentare 1 giro 2 illusion) - modo di lanciare e riprendere libero NB: nel caso il lancio libero appartenesse alla categoria "Lanci con i giri" il tetto massimo sarà lo stesso dell'obbligatorietà	- Una serie rolls verticale, BV minimo 1	- Una serie rolls orizzontale, BV minimo 1
Serie A	Almeno 1 lancio con i giri puri	Almeno 1 lancio stazionario	Almeno 1 lancio in spostamento	2 lanci liberi	Almeno una serie Rolls Verticale	Almeno una serie Rolls orizzontale

Per il materiale di contatto non sono previste obbligatorietà, il pannello dei components valuterà questo materiale nella corrispondente voce di giudizio.

METODO DI GIUDIZIO

La giuria sarà composta da tre pannelli di giudizio:

- *Pannello Tecnico (Giudici Fiche)*
- *Pannello Esecuzione*
- *Pannello Components*

PANNELLO TECNICO (GIUDICE FICHE)	PANNELLO ESECUZIONE	PANNELLO COMPONENTS
Controlla e riconosce i movimenti dichiarati e conferma o cambia il valore base dei movimenti (COSA)	Giudica la qualità degli elementi presentati (Merito Tecnico), utilizzando il grado di esecuzione (GOE) per Lanci e Rolls (COME)	Giudicano le Components (Espressione Artistica). Sotto questa voce verrà valutato anche il materiale di contatto.
Conta i lanci non coreografici non dichiarati in fiche	Conta le cadute di bastone e corpo dei movimenti dichiarati in fiche	Conta tutte le cadute di bastone e corpo avvenute durante l'esecuzione del freestyle

Il punteggio finale del Freestyle è la somma dei diversi punteggi assegnati dai tre pannelli.

Per tutte le regole inerenti il metodo di giudizio si rimanda alla traduzione italiana del Manuale [NJS IBT FS Solo - TRADOTTO_v5_2024-2025](#).

L'unica "localizzazione" del metodo riguarda l'utilizzo delle obbligatorietà, per cui è stata prevista una penalità specifica in caso di mancato rispetto dei valori massimi dei movimenti dichiarati sotto i lanci, che devono rispettare i limiti massimi previsti nella tabella obbligatorietà serie C-B 2023-2024.

Se il valore dei movimenti dichiarati sotto al lancio supera il tetto massimo e l'atleta esegue i movimenti superando il tetto massimo stabilito il "Presented Base Value" del lancio sarà valorizzato a zero.

Il materiale di contatto ed i rolls NON prevedono superamento del tetto massimo. Non vi sono penalità per quanto riguarda il materiale di contatto.

Oltre ai movimenti richiesti dalle obbligatorietà per i rolls l'atleta potrà quindi eseguire qualsivoglia numero e tipologia di materiale di contatto e rolls.

Il materiale di contatto eseguito con altezza eccessiva NON deve essere considerato tra il numero dei lanci, il giudice ne terrà conto nell'attribuzione del livello di abilità.

Caduta di bastone: si verifica quando in modo involontario il bastone perde il contatto con la mano dell'atleta e allo stesso tempo almeno una delle estremità del bastone (pomello piccolo e/o grande) tocca il pavimento. Se il bastone è in mano all'atleta e uno dei pomelli tocca il pavimento NON VIENE rilevata una caduta.

Caduta di persona: chiara perdita di equilibrio e appoggio obbligato di una parte del corpo al suolo. La penalità per la caduta di persona può essere attribuita per ogni caduta avvenuta in qualsiasi parte dell'esercizio.

Come da regolamento IBTF tutti i movimenti non terminati entro il suono dell'ultima nota musicale NON verranno considerati né per il credito, né per l'attribuzione di una penalità di superamento tetto massimo o caduta né per il soddisfacimento delle obbligatorio.

Il punteggio minimo per la specialità FS, dedotte le penalità, è 0.

PENALITA CADUTA DI BASTONE METODO DI GIUDIZIO FREESTYLE INTERNAZIONALE (SERIE A)

0,2 PUNTI

PENALITA' SUI TEMPI D'ESECUZIONE

I limiti massimo e minimo sono tassativi. Non sono più consentiti i 10 secondi di tolleranza.

← Esercizio individuale free style punti 0,5 per musica di durata superiore o inferiore al range consentito

PENALITA' PER ABBIGLIAMENTO IRREGOLARE

Un atleta può essere penalizzato per abbigliamento irregolare o indecoroso.

← Esercizi individuali free style punti 0,5

La penalità potrà essere assegnata solo nei seguenti casi:

- ← Il floor monitor della giornata ha segnalato all'atleta/squadra l'irregolarità
- ← L'atleta/squadra ha ricevuto nelle precedenti competizioni della stagione per la stessa specialità una segnalazione per abbigliamento irregolare

Se nessuna delle due condizioni sopra citate si sarà verificata il Presidente di giuria potrà solo segnalare ufficialmente all'atleta/squadra l'irregolarità e comunicarlo al floor monitor, in modo che quest'ultimo possa tenere traccia della segnalazione per le competizioni successive.