



# SETTORE PROPAGANDA MAJORETTES

Regolamento anno sportivo 2025/2026

Rev. Marzo 2026



# INDICE

[Regolamento anno sportivo 2025/2026](#)

[INDICE](#)

[1.0 Premessa](#)

[2.0 Regolamento Generale](#)

[3.0 Organizzazione gare](#)

[3.1 Jingle](#)

[4.0 Specialità JOY Majo](#)

[4.1 Specialità](#)

[4.2 Categorie di Età](#)

[4.3 Composizione](#)

[4.4 Tesseramento](#)

[4.4.1 Strutting](#)

[4.4.2 Pom Pon](#)

[4.4.3 Accessori](#)

[4.4.4 Note](#)

[4.5 Musica](#)

[4.6 Costume](#)

[4.7 Attrezzi](#)

[4.7.1 BASTONE](#)

[4.7.1.1 BASTONE PROFESSIONALE](#)

[4.7.1.2 BASTONE AMATORIALE](#)

[4.7.2 POM PON](#)

[4.7.3 ACCESSORIO](#)

[4.8 Entrata e uscita dal campo](#)

[4.9 Strutting](#)

[4.9.1 Obiettivi della disciplina](#)

[4.9.2 Discipline](#)

[Strutting Base](#)

[Strutting Intermedio](#)

[Strutting Avanzato](#)

[4.9.3 Esecuzione dell'esercizio](#)

[SOLO, DUO E TRIO](#)

[TEAM E SQUADRE](#)

[4.9.4 Richieste e Restrizioni](#)

[Livello Base](#)

[Livello Intermedio](#)

[Livello Avanzato](#)

[4.9.5 Musica](#)

[5.0 Pom pon](#)

[5.0.1 Obiettivi della disciplina](#)

[5.0.2 Discipline](#)

[Traditional POM](#)

[Exhibition POM](#)

[5.0.3 Richieste e Restrizioni](#)

[Traditional POM](#)

[Exhibition POM](#)

[5.0.4 Musica](#)

[5.1 Accessori](#)

[5.1.1 Obiettivi della disciplina](#)

[5.1.2 Richieste e Restrizioni](#)

[Il tempo massimo di posa in ingresso e rimozione in uscita degli accessori è di 1 minuto.](#)

[Accessori Base](#)

[Accessori Avanzato](#)

[5.1.3 Musica](#)

[6.0 Voci di giudizio](#)

[STRUTTING](#)

[STRUTTING BASE](#)

[SOLO](#)

[DUO/TRIO](#)

[SQUADRE](#)

[STRUTTING INTERMEDIO](#)

[STRUTTING AVANZATO](#)

[DESCRIZIONE VOCI DI GIUDIZIO STRUTTING](#)

[1. Fondamenti dello Strutting \(Tutti i livelli\)](#)

[2. Uso dell'Attrezzo \(Dall'Intermedio\)](#)

[3. Struttura e Dinamiche \(Squadre e Avanzati\)](#)

[POM PON](#)

[TRADITIONAL](#)

[EXHIBITION](#)

[ACCESSORI](#)

[DESCRIZIONE VOCI DI GIUDIZIO ACCESSORI E POM](#)

[1. Fondamenti Tecnici \(Comuni\)](#)

[Nota Accessori](#)

[2. Specifiche di Disciplina](#)

[Pom Pon Traditional](#)

[Pom Pon Exhibition](#)

[3. Dinamiche di Gruppo \(Duo, Trio, Team e Squadre\)](#)

[4. Coreografia ed Espressione \(Comuni\)](#)

[PENALITA'](#)

[BONUS](#)

[MEDAGLIE](#)

[STRUTTING BASE](#)

[STRUTTING INTERMEDIO](#)

[STRUTTING AVANZATO](#)

[POM TRADITIONAL](#)

[POM EXHIBITION](#)

[ACCESSORI](#)

[7.0 Specialità SHOW Majo](#)

[8.0 Specialità Legend Majo](#)

[1.0 Glossario](#)



# 1.0 Premessa

Il settore Propaganda Majorettes è un settore non agonistico della Federazione Italiana Twirling.

Le attività del settore sono progettate per favorire la diffusione della disciplina, facilitare l'avvicinamento dei giovani atleti attraverso proposte ludico-motorie e accompagnarli in un percorso di sviluppo motorio graduale.

Il settore è inoltre rivolto agli atleti amatoriali per il mantenimento dell'attività motoria ed è accessibile anche ad atleti agonisti che intendano gareggiare in un contesto privo di finalità agonistiche.

## 2.0 Regolamento Generale

Per partecipare alle attività del settore propaganda Majorettes gli atleti devono essere in possesso di tessera come atleta in corso di validità.

Come da Regolamento Tecnico Majorettes FITW, gli atleti sono obbligati a sottoporsi a visita medica sportiva una volta all'anno al fine di accertare l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica o agonistica. Non sono sottoposti all'obbligo di certificazione medica per l'esercizio dell'attività sportiva prescolare i bambini di età compresa tra 0 e 6 anni, ad eccezione dei casi indicati dal pediatra (DL 20.09.2017). Tipologia di certificato medico come da regole federali.

## 3.0 Organizzazione gare

La gara può essere organizzata a carattere zonale, provinciale, regionale e nazionale.

In caso di gara zonale, provinciale e regionale l'organizzazione sarà a carico delle società e/o del CR/Delegati Regionali Majorettes di riferimento.

Le date dovranno essere approvate dal Direttore Tecnico Nazionale Promozionale Majorettes, in accordo con la Direzione Tecnica Federale Majorettes e il Consiglio Federale. Il coordinamento dei programmi di gara e delle giurie sarà a cura dei CR/Delegati Regionali e/o dei rispettivi Direttori Tecnici del Settore Majorettes.

La richiesta da parte delle società per l'organizzazione delle gare del settore propaganda majorettes dovrà pervenire in segreteria regionale almeno 60 giorni prima della data dell'evento in calendario.

L'autorizzazione da parte del CR/Delegati Regionali Majorettes dovrà essere riconosciuta entro 15 gg dalla richiesta.

E' previsto un incontro a carattere interregionale che, per l'aspetto organizzativo, sarà invece a carico della FITW.

Agli organizzatori spetta la responsabilità di reperire il materiale, la strumentazione, il personale, i premi/diplomi e tutto quanto necessario per il regolare svolgimento dell'evento (vedi anche Regolamento Tecnico Majorettes FITW)

### 3.1 Jingle

Per gli eventi del settore Propaganda è previsto il Jingle di apertura e chiusura giornata che potrà essere utilizzato anche ogni qualvolta l'organizzatore della competizione lo ritenga opportuno (inizio/fine categorie, inizio/fine mezza giornata etc).

## 4.0 Specialità JOY Majo

### 4.1 Specialità

- **STRUTTING**
  - **Base**
  - **Intermedio**
  - **Avanzato**
  
- **POM PON**
  - **Traditional**
    - **Base**
    - **Avanzato**
  - **Exhibition**
    - **Base**
    - **Avanzato**
  
- **ACCESSORIES**
  - **Base**
  - **Avanzato**

## 4.2 Categorie di Età

Le categorie di età previste per i solo - duo/trio sono suddivise in:

Preagonismo	5-7 ANNI
Cadetti 1	8-9 ANNI
Cadetti 2	10-11 ANNI
Junior 1	12-13-14 ANNI
Junior 2	15-16-17 ANNI
Senior	dai 18 ANNI

L'età nei team e nelle squadre sono intese come la media delle età dei componenti:

Preagonismo	<7,99
Cadetti	8-13,99
Junior	14-16,99
Senior	> 17

## 4.3 Composizione

Sono previste categorie individuali:

- solo
- duo
- trio

E di squadra:

- team: da 4 a 7 persone
- squadra: da 8 in su

### 4.3.1 RISERVE

è consentito modificare la specialità di gara in caso di assenza di un atleta, purché la variazione venga comunicata alla Segreteria Federale tramite e-mail ([segreteria generale@fitw.it](mailto:segreteria generale@fitw.it)) **con almeno una settimana di anticipo**, al fine di permettere l'adeguamento del programma di gara.

L'utilizzo delle **riserve** è consentito con le seguenti condizioni:

- l'atleta inserito come riserva **non deve essere già in gara nella stessa categoria e specialità** (ad esempio, non è possibile sostituire un trio di strutting con un atleta appartenente a un altro trio di strutting);

- l'atleta deve essere **regolarmente tesserato**;
- la sostituzione **non deve comportare variazioni della categoria di età**.

Le disposizioni sopra indicate **non si applicano alle specialità individuali (solo)**.

## 4.4 Tesseramento

Le specialità del Joy Majo sono accessibili ad atleti con tessera promozionale, amatoriale o agonistica.

Per alcune specialità, l'accesso degli atleti agonisti è soggetto a **limitazioni**, al fine di garantire equilibrio competitivo e sicurezza.

### 4.4.1 Strutting

Specialità individuali:

<b>Tessera</b>	<b>Livelli consentiti</b>
Promozionale	Base, Intermedio, Avanzato
Amatoriale	Base, Intermedio, Avanzato
Agonistica	Avanzato

Specialità di squadra:

<b>Livello</b>	<b>Composizione della squadra</b>	<b>Limitazioni per atleti agonisti</b>
Base	Tessera promozionale/amatoriale	Nessuna partecipazione per atleti agonisti
Intermedio	Tessera promozionale/amatoriale	Nessuna partecipazione per atleti agonisti
Avanzato	Composizione mista possibile	Nessuna limitazione

#### 4.4.2 Pom Pon

Specialità individuali:

<b>Tessera</b>	<b>Livelli consentiti</b>
Promozionale	Base
Amatoriale	Base
Agonistica	Avanzato

Specialità di squadra:

<b>Livello</b>	<b>Composizione della squadra</b>	<b>Limitazioni per atleti agonisti</b>
Base	Tessera promozionale/amatoriale	Nessuna partecipazione per atleti agonisti
Avanzato	Composizione mista possibile	Nessuna limitazione

#### 4.4.3 Accessori

Specialità individuali:

<b>Tessera</b>	<b>Livelli consentiti</b>
Promozionale	Base
Amatoriale	Base
Agonistica	Avanzato

Specialità di squadra:

<b>Livello</b>	<b>Composizione della squadra</b>	<b>Limitazioni per atleti agonisti</b>
Base	Tessera promozionale/amatoriale	Nessuna partecipazione per atleti agonisti

Avanzato	Composizione mista possibile	Nessuna limitazione
----------	------------------------------	---------------------

#### 4.4.4 Note

Al fine di garantire la netta distinzione tra attività agonistica e attività promozionale/non agonistica, è fatto divieto agli atleti agonisti, iscritti o partecipanti nello stesso anno sportivo al Campionato Majorettes Agonistico nelle seguenti discipline:

- Exhibition Pom Corps
- ShowTwirl Accessories Solo/Duet/Corps

di partecipare alle corrispondenti specialità del settore Propaganda utilizzando lo stesso esercizio o la stessa formazione di squadra.

## 4.5 Musica

La scelta musicale è libera per le categorie:

- strutting avanzato
- tutte le specialità pom pon
- specialità accessori

Per le categorie solo, duo e trio la durata massima è 1:30.

Per le categorie di team e squadra la durata massima è 3:00.

Per la specialità strutting di base e intermedio invece la musica è imposta ed è scaricabile al link <https://www.federtwirling.it/download-media/category/8-musiche.html>.

## 4.6 Costume

Il costume è libero, si mantengono i criteri del Regolamento Tecnico Majorettes.

L'utilizzo degli stivali è facoltativo e soggetto alle direttive della struttura ospitante.

## 4.7 Attrezzi

### 4.7.1 BASTONE

È consentito utilizzare sia il bastone standard sia quello amatoriale.

La scelta della tipologia di bastone è a discrezione del tecnico; tuttavia, nelle discipline di duo, trio, team e squadra, tutti gli atleti devono utilizzare la stessa tipologia di bastone.

#### 4.7.1.1 BASTONE PROFESSIONALE

Il bastone da Twirling/Majorette è un'asta metallica cromata a sezione circolare di lunghezza compresa tra i 50 e i 75 cm, alle cui estremità vi sono due pomelli bianchi in gomma: uno piccolo (TIP) ed uno grande (BALL).

#### 4.7.1.2 BASTONE AMATORIALE

Il bastone amatoriale da Twirling/Majorette è un'asta in alluminio, ricoperte da pellicole adesive con effetto olografico in vari colori, con una lunghezza compresa tra i 50 e i 75 cm, alle cui estremità vi sono due pomelli bianchi in gomma: uno piccolo (TIP) ed uno grande (BALL).

#### 4.7.2 POM PON

I pom pon sono riconoscibili per un manico, anche nascosto, contornato da delle strisce colorate di vari materiali, che ne creano la forma a grappolo. Può essere di diverse dimensioni e colori, si utilizzano in coppia.

Nelle discipline di duo, trio, team e squadra, tutti gli atleti devono utilizzare la stessa tipologia di pom pon.

#### 4.7.3 ACCESSORIO

Oggetti di scena limitati che possono essere portati da un atleta per tutta la durata della performance. Sono consentiti pompon, bandiere, cerchi, striscioni, nastri, sciabole, ecc.

### 4.8 Campo di gara

#### 4.8.1 Misure Campo

**Strutting Solo, Duo, Trio:**

- **4 x 4 metri** per le categorie **Preagonismo e Cadetti 1**
- **7 x 7 metri** per tutte le altre categorie di età

**Altre specialità** (Strutting Team e Squadra, Pom e Accessori):

- Il campo gara è inteso come **l'intera area disponibile**.

#### 4.8.2 Entrata e uscita

Per tutte le specialità l'entrata avviene alla sinistra del tavolo di giuria e l'uscita a destra del tavolo di giuria.

### 4.9 Strutting

Il focus della disciplina strutting è formare i giovani atleti a una marcia corretta e pulita, con o senza movimenti di bastone.

### 4.9.1 Obiettivi della disciplina

- impostare la tecnica di marcia corretta
- impostare una tecnica del corpo corretta
- imparare a mantenere il ritmo
- imparare a utilizzare in modo appropriato lo spazio
- utilizzo dell'attrezzo in modo appropriato

### 4.9.2 Discipline

#### Strutting Base

Lo strutting di base prevede l'esecuzione di un esercizio di marcia in cui l'atleta o gli atleti devono seguire uno schema definito, dimostrando di saper seguire le linee, marciare in modo corretto seguendo il ritmo musicale, mantenere la postura appropriata e creare una performance gradevole.

#### Strutting Intermedio

Lo strutting intermedio è propedeutico alle discipline traditional e prevede l'esecuzione di un esercizio di marcia in cui l'atleta o gli atleti devono seguire uno schema definito, dimostrando di saper seguire le linee, marciare in modo corretto seguendo il ritmo musicale, mantenere la postura appropriata e creare una performance gradevole. Gli atleti devono dimostrare inoltre di saper utilizzare in modo appropriato il bastone introducendo movimenti semplici che accompagnino la marcia: dead stick, loop, figure 8.

#### Strutting Avanzato

Lo strutting avanzato prevede l'esecuzione di un esercizio di marcia in cui l'atleta o gli atleti devono seguire degli schemi, dimostrando di saper seguire le linee, creare figure, marciare in modo corretto seguendo il ritmo musicale, mantenere la postura appropriata e creare una performance gradevole includendo elementi di tecnica di bastone più complessi.

### 4.9.3 Esecuzione dell'esercizio

#### SOLO, DUO E TRIO

Solo, duo e trio devono seguire obbligatoriamente un percorso che ricrea un quadrato. Il punto di partenza è il punto A; da lì si procede nell'ordine verso i punti B, C e D, per poi terminare nuovamente al punto A.

L'entrata e l'uscita da e per il punto A può essere eseguita in marcia o in camminata.

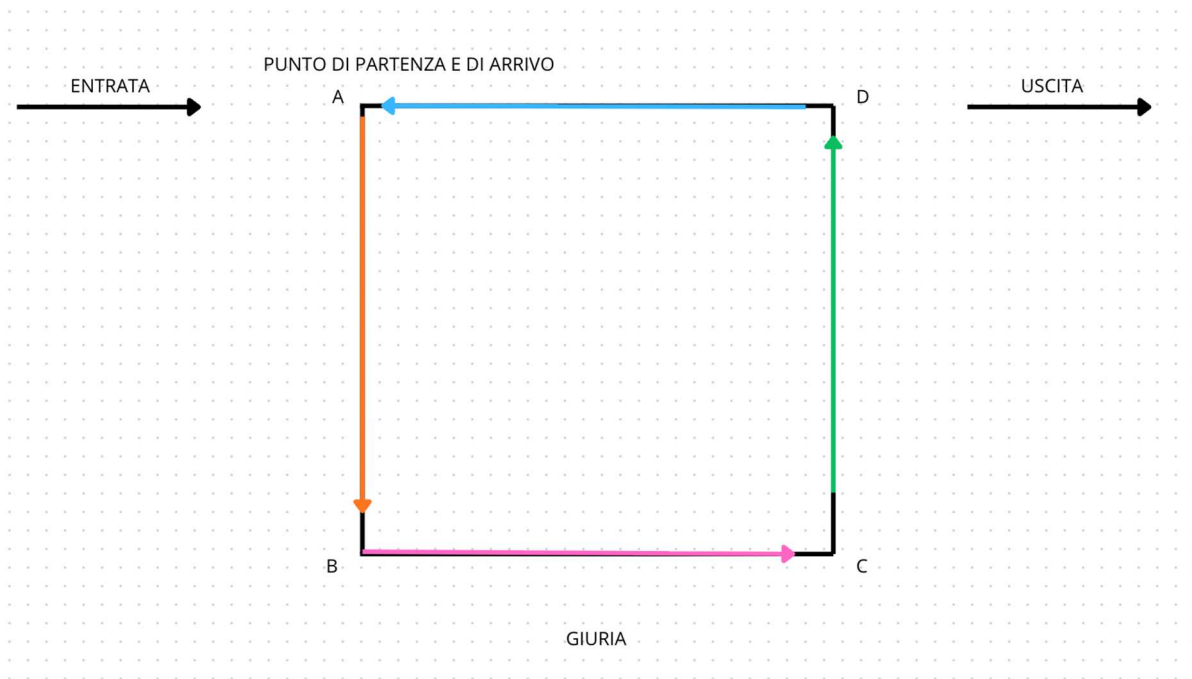
Al punto di partenza A:

- uno o più atleti raggiungono il punto A
- un atleta esegue il saluto;

- gli atleti eseguono 8 tempi di marcia fermi sul posto;
- gli atleti iniziano a seguire il percorso

Al punto di arrivo A:

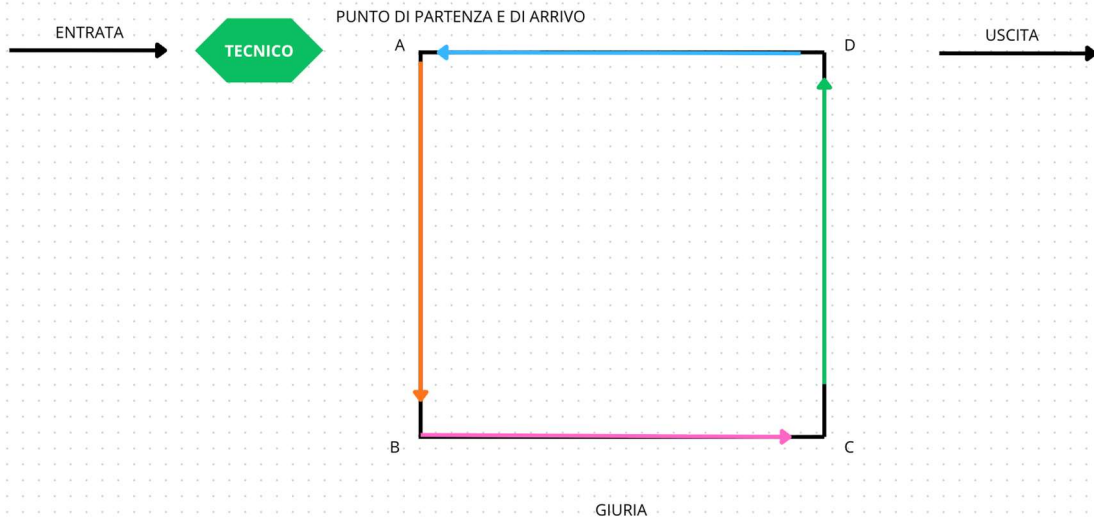
- gli atleti dovranno chiudere la marcia all'8
- un atleta esegue il saluto
- gli atleti escono dal campo



Solo per il **PREAGONISMO**, per la disciplina dello **Strutting Base**, il tecnico può:

- accompagnare le atlete fino al punto di partenza A
- contare per le atlete il momento del saluto e i primi 8 tempi di marcia fermi sul posto
- attendere l'atleta a fianco al punto A
- contare la chiusura della marcia e del saluto finale
- accompagnare l'atleta verso l'uscita

## PREAGONISMO



## TEAM E SQUADRE

I team e le squadre possono utilizzare tutto il campo di gara. La posizione iniziale dell'esercizio è a discrezione del tecnico.

Gli atleti:

- entrano in campo e si schierano al punto di partenza designato dal tecnico
- un atleta esegue il saluto
- gli atleti eseguono 8 tempi di marcia fermi sul posto;
- gli atleti proseguono con l'esercizio

Gli atleti chiudono la marcia in concomitanza dell'ultima nota musicale del brano musicale e procedono per l'uscita.

### 4.9.4 Richieste e Restrizioni

Livello Base

<b>Elementi</b>		<b>Base</b>
Marcia		Obbligatoria
Saluto		Obbligatorio
Percorso	Solo,	Quadrato

	Duo, Trio	
	Team, Squadre	Libero
Cambi formazione - differenti numero di linee, righe e file in differenti direzioni - diagonali - figure	Solo, Duo, Trio	-
	Team, Squadre	minimo 5
Lavoro con l'attrezzo	Lanci	Non permessi
	Rolls	Non permessi
	Materiale di Contatto	Permessa solo l'oscillazione del bastone che segue la marcia
Mov. Corpo Maggiore		Non concessi
Montaggi		Non concessi

#### Livello Intermedio

<b>Elementi</b>		<b>Intermedio</b>
Marcia		Obbligatoria
Saluto		Obbligatorio
Percorso	Solo, Duo, Trio	Quadrato
	Team, Squadre	Libero
Cambi formazione - differenti numero di linee, righe e file in differenti direzioni - diagonali - figure	Solo, Duo, Trio	-
	Team, Squadre	minimo 5

Lavoro con l'attrezzo	Lanci	Non permessi
	Rolls	Non permessi
	Materiale di Contatto	Sono permessi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- dead stick</li> <li>- oscillazioni dal pomello</li> <li>- figure a 8 orizzontali e verticali</li> <li>- movimento B</li> </ul>
Mov. Corpo Maggiore		Non concessi
Montaggi		Non concessi

Livello Avanzato

<b>Elementi</b>		<b>Avanzato</b>
Marcia		Obbligatoria
Saluto		Obbligatorio
Percorso	Solo, Duo, Trio	Quadrato
	Team, Squadre	Libero
Cambi formazione - differenti numero di linee, righe e file in differenti direzioni - diagonali - figure	Solo, Duo, Trio	-
	Team, Squadre	minimo 5
Lavoro con l'attrezzo	Lanci	Modi di lanciare: - mano aperta - dead stick a una o due mani - flip Modi di riprendere: - standard Max 1 lancio con giro
	Rolls	Non sono permessi: - roll nuca - ½ mostro o mostro completo - roll bocca - roll gola
	Materiale di Contatto	- Libero
Mov. Corpo Maggiore		Non concessi
Montaggi		Non concessi

4.9.5 Musica

	Base	Intermedio	Avanzato
Solo, duo, trio	Musica Imposta	Musica Imposta	Musica libera

Team, Squadre	Musica Imposta	Musica Imposta	Musica libera
---------------	----------------	----------------	---------------

## 5.0 Pom pon

Il focus della disciplina è formare i giovani atleti all'utilizzo del pom pon, sia esso accompagnato dalla marcia o con elementi di corpo più complessi.

### 5.0.1 Obiettivi della disciplina

- impostare una tecnica del corpo corretta
- utilizzo dell'attrezzo in modo appropriato
- imparare a utilizzare in modo appropriato lo spazio
- lavorare espressività artistica

### 5.0.2 Discipline

#### Traditional POM

Il traditional pom è propedeutico a prendere confidenza con l'attrezzo, il proprio corpo mantenendo il focus per l'esecuzione di una buona marcia.

Il traditional POM è offerto come specialità:

- team
- squadra

#### Exhibition POM

L'exhibition pom è il connubio del pom pon e una corretta tecnica di corpo. Permette lo sviluppo di elementi ginnici e acrobatici e di prendere confidenza con elementi più complessi propedeutici anche per il bastone.

L'exhibition POM è offerto come specialità:

- solo
- duo/trio
- team
- squadra

### 5.0.3 Richieste e Restrizioni

#### Traditional POM

<b>Elementi</b>		<b>Traditional</b>
Marcia		Obbligatoria
Saluto		Obbligatorio
Cambi formazione <ul style="list-style-type: none"><li>- differenti numero di linee, righe e file in differenti direzioni</li><li>- diagonali</li><li>- figure</li></ul>		<b>Livello Base:</b> minimo 5 <b>Livello Avanzato:</b> minimo 7
Lavoro con l'attrezzo	Lanci	Non permessi
	Rolls	Non permessi
	Materiale di Contatto	Permessi movimenti semplici del pom pon di accompagnamento del corpo senza distacco del pom pon dalla mano
Mov. Corpo Maggiore		Non concessi
Montaggi		Non concessi

## Exhibition POM

<b>Elementi</b>		<b>Exhibition</b>
Marcia		Facoltativa
Saluto		-
Cambi formazione - differenti numero di linee, righe e file in differenti direzioni - diagonali - figure	Solo, Duo, Trio	-
	Team, Squadre	<b>Livello Base:</b> minimo 5 <b>Livello Avanzato:</b> minimo 7
Lavoro con l'attrezzo	Lanci	Permessi
	Rolls	Permessi
	Materiale di Contatto	Permessi
Mov. Corpo Maggiore		<ul style="list-style-type: none"><li>- un movimento di corpo maggiore è concesso sotto il lancio</li><li>- nessun movimento di acrobatica aerea è concesso</li></ul>
Montaggi		<ul style="list-style-type: none"><li>- no lancio concorrente da montaggio</li><li>- montaggio massimo ½ piano</li></ul>

### 5.0.4 Musica

La scelta della musica è libera.

## 5.1 Accessori

Il focus della disciplina è esplorare l'aspetto coreografico e sviluppare l'espressione artistica.

### 5.1.1 Obiettivi della disciplina

- lavorare la corretta tecnica di bastone
- impostare una tecnica del corpo corretta
- utilizzo diversi attrezzi e accessori in modo appropriato
- imparare a utilizzare in modo appropriato lo spazio

- lavorare espressività artistica

## 5.1.2 Richieste e Restrizioni

Il tempo massimo di posa in ingresso e rimozione in uscita degli accessori è di 1 minuto.

Le dimensioni massime degli accessori e scenografie è di max 2,5 m altezza / 3,0 m lunghezza.

Si deve terminare la coreografia con l'attrezzo o un accessorio in mano.

### Accessori Base

<b>Elementi</b>		<b>Base</b>
Strumenti e accessori		Non è concesso utilizzare un secondo bastone come accessorio (es. kamaleon)
Cambi formazione <ul style="list-style-type: none"> <li>- differenti numero di linee, righe e file in differenti direzioni</li> <li>- diagonali</li> <li>- figure</li> </ul>	Solo, Duo, Trio	-
	Team, Squadre	minimo 5
Lavoro con l'attrezzo	Lanci	Modi di lanciare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- mano aperta</li> <li>- dead stick</li> <li>- standard</li> </ul> Modi di riprendere: <ul style="list-style-type: none"> <li>- standard</li> <li>- rigirata</li> <li>- schiena</li> </ul> Max 2 lanci giro con ripresa standard Max 1 lancio giro con ripresa complessa a vista 1 solo movimento di corpo maggiore sotto il lancio
	Rolls	Non sono permessi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- roll nuca</li> <li>- ½ mostro o mostro completo</li> <li>- roll bocca</li> <li>- roll gola</li> </ul>
	Materiale di Contatto	Libero
Mov. Corpo Maggiore		<ul style="list-style-type: none"> <li>- il movimento di corpo maggiore è concesso ma non può essere combinato con altri movimenti di corpo maggiore o giri</li> <li>- non è permesso l'illusion</li> <li>- non sono permessi movimenti acrobatici</li> </ul>
Montaggi		<ul style="list-style-type: none"> <li>- no lancio concorrente da montaggio</li> </ul>

	- montaggio massimo ½ piano
--	-----------------------------

## Accessori Avanzato

<b>Elementi</b>		<b>Avanzato</b>
Strumenti e accessori		-
Cambi formazione <ul style="list-style-type: none"> <li>- differenti numero di linee, righe e file in differenti direzioni</li> <li>- diagonali</li> <li>- figure</li> </ul>	Solo, Duo, Trio	-
	Team, Squadre	minimo 7
Lavoro con l'attrezzo	Lanci	Modi di lanciare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- libero</li> </ul> Modi di riprendere: <ul style="list-style-type: none"> <li>- libero</li> </ul> Max 2 lanci giro con ripresa standard Max 1 lancio giro con ripresa complessa a vista 1 solo movimento di corpo maggiore sotto il lancio
	Rolls	Non sono permessi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ mostro o mostro completo</li> <li>- roll bocca</li> <li>- roll gola</li> </ul>
	Materiale di Contatto	Libero
Mov. Corpo Maggiore		<ul style="list-style-type: none"> <li>- il movimento di corpo maggiore è concesso ma non può essere combinato con altri movimenti di corpo maggiore o giri</li> <li>- non sono permessi movimenti acrobatici aerei</li> </ul>
Montaggi		<ul style="list-style-type: none"> <li>- no lancio concorrente da montaggio</li> <li>- montaggio massimo ½ piano</li> </ul>

### 5.1.3 Musica

La scelta della musica è libera.

## 6.0 Voci di giudizio

### STRUTTING

#### STRUTTING BASE

##### SOLO

- Tecnica di marcia
- Ritmo
- Postura
- Mantenimento delle forme
- Presentazione

##### DUO/TRIO

- Tecnica di marcia
- Ritmo
- Postura
- Mantenimento delle forme
- Presentazione
- Syncro

##### SQUADRE

- Tecnica di marcia
- Ritmo
- Postura
- Mantenimento delle forme
- Varietà delle forme create
- Syncro
- Presentazione

### STRUTTING INTERMEDIO

##### SOLO

- Tecnica di marcia
- Tecnica di bastone
- Varietà
- Ritmo
- Postura
- Mantenimento delle forme

- Presentazione

#### DUO/TRIO

- Tecnica di marcia
- Tecnica di bastone
- Varietà
- Ritmo
- Postura
- Mantenimento delle forme
- Presentazione
- Syncro

#### SQUADRE

- Tecnica di marcia
- Tecnica di bastone
- Unione di marcia e bastone
- Ritmo
- Postura
- Mantenimento delle forme
- Varietà delle forme create
- Coreografia
- Syncro
- Presentazione

### STRUTTING AVANZATO

#### SOLO

- Tecnica di marcia
- Tecnica di bastone
- Varietà
- Difficoltà
- Ritmo
- Postura
- Mantenimento delle forme
- Presentazione

#### DUO/TRIO

- Tecnica di marcia
- Tecnica di bastone
- Varietà
- Difficoltà
- Ritmo
- Postura
- Mantenimento delle forme
- Presentazione
- Syncro

## SQUADRE

- Tecnica di marcia
- Tecnica di bastone
- Unione di marcia e bastone
- Coreografia
- Fluidità e velocità nei cambi coreografici
- Ritmo
- Postura
- Mantenimento delle forme
- Varietà delle forme create
- Syncro
- Presentazione



# DESCRIZIONE VOCI DI GIUDIZIO STRUTTING

## 1. Fondamenti dello Strutting (Tutti i livelli)

- **Tecnica di marcia:** Correttezza dei passi, allineamento, ampiezza e controllo motorio.
- **Ritmo:** Capacità di seguire fedelmente la musica o il tempo assegnato.
- **Postura:** Posizione e controllo del corpo, equilibrio ed eleganza costante.
- **Mantenimento delle forme:** Capacità di preservare figure e allineamenti nello spazio durante il movimento.
- **Presentazione:** L'impatto visivo globale, la sicurezza scenica e l'espressività dell'atleta.

## 2. Uso dell'Attrezzo (Dall'Intermedio)

- **Tecnica di bastone:** Padronanza dell'attrezzo attraverso prese, dead stick, rotazioni, lanci e controllo continuo.
- **Unione di marcia e bastone:** Il grado di coordinazione simultanea tra i passi di marcia e l'uso tecnico del bastone.

## 3. Struttura e Dinamiche (Squadre e Avanzati)

- **Coreografia:** Valutazione della struttura, della coerenza e della chiarezza delle sequenze.
- **Varietà delle forme create:** Diversità e creatività degli schemi geometrici e delle figure utilizzate (specifico per le Squadre).
- **Fluidità e velocità nei cambi:** (Avanzato) La rapidità e la continuità del movimento nel passaggio tra una figura coreografica e l'altra.
- **Syncro:** Il livello di sincronizzazione temporale e spaziale tra i componenti del gruppo.

## GRIGLIA ANALITICA STRUTTING

<b>VOCE DI GIUDIZIO</b>	<b>MEDIOCRE 0-20% 1pt</b>	<b>SUFFICIENTE 20-50% 2pt</b>	<b>BUONO 50-80% 3pt</b>	<b>ECCELLENTE 80-100% 4pt</b>
<b>Tecnica di marcia</b>	Carenze tecniche importanti	Carenze tecniche ma movimenti riconoscibili	Movimenti corretti e abbastanza sicuri	Esecuzione molto curata, precisa, fluida, sicura e ben sostenuta.
<b>Tecnica di bastone</b>	Uso del bastone scorretto o poco controllato	Uso del bastone discontinuo	Uso corretto con qualche errore di media gravità	Uso corretto con qualche imprecisione o senza errori gravi
<b>Unione di marcia e bastone</b>	Scarsa coordinazione	Coordinazione parziale	Buona integrazione dei due elementi	Ottima unione di marcia e bastone
<b>Coreografia</b>	Sequenze poco chiare o incomplete	Sequenze semplici ma comprensibili	Coreografia strutturata ma con imprecisioni	Coreografia strutturata e pulita
<b>Fluidità e velocità nei cambi coreografici</b>	Cambi lenti e poco fluidi	Cambi a volte incerti	Cambi generalmente fluidi per almeno la metà dell'esercizio	Cambi generalmente fluidi
<b>Ritmo</b>	Ritmo non rispettato	Ritmo parzialmente rispettato	Ritmo corretto per almeno metà esercizio	Ritmo generalmente corretto o con errori lievi
<b>Postura</b>	Postura scorretta e instabile	Postura con errori medio-gravi	Postura con imprecisioni	Postura corretta
<b>Mantenimento delle forme</b>	Forme spesso perse	Forme mantenute in modo discontinuo	Forme mantenute correttamente per la maggior parte dell'esercizio	Forme mantenute correttamente
<b>Varietà delle forme create</b>	Poca o nessuna varietà	Varietà limitata	Buona varietà	Ottima varietà

<b>Syncro</b>	Scarsa sincronizzazione	Sincronizzazione discontinua	Buona sincronizzazione	Ottima sincronizzazione
<b>Presentazione</b>	Presentazione poco curata	Presentazione semplice	Presentazione curata ma con lievi imprecisioni	Presentazione curata anche nei dettagli

## POM PON

### TRADITIONAL

- Qualità tecnica
- Varietà dei movimenti tecnici
- Difficoltà dei movimenti
- Qualità della marcia
- Qualità del corpo
- Difficoltà movimenti di attrezzo/marcia
- Precisione di esecuzione
- Insieme e sincronia
- Uniformità delle posizione
- Composizione della coreografia
- Varietà delle formazioni coreografiche
- Espressione generale

### EXHIBITION

#### SOLO

- Qualità tecnica
- Varietà dei movimenti tecnici
- Difficoltà dei movimenti
- Qualità del corpo
- Varietà dei movimenti di corpo
- Difficoltà dei movimenti di corpo
- Composizione della coreografia
- Espressione generale
- Interpretazione Tema

#### DUO-TRIO/SQUADRE

- Qualità tecnica
- Varietà dei movimenti tecnici
- Difficoltà dei movimenti
- Qualità del corpo
- Varietà dei movimenti di corpo

- Difficoltà dei movimenti di corpo
- Precisione di esecuzione
- Insieme e sincronia
- Uniformità delle posizione
- Composizione della coreografia
- Varietà delle formazioni coreografiche
- Espressione generale e Interpretazione Tema

## ACCESSORI

### SOLO

- Qualità tecnica con bastone e accessori
- Varietà dei movimenti tecnici con bastone e accessori
- Difficoltà dei movimenti con bastone e accessori
- Qualità del corpo
- Composizione della coreografia
- Espressione generale e Interpretazione Tema

### DUO-TRIO/SQUADRE

- Qualità tecnica con bastone e accessori
- Varietà dei movimenti tecnici con bastone e accessori
- Difficoltà dei movimenti con bastone e accessori
- Qualità del corpo
- Precisione di esecuzione
- Insieme e sincronia
- Uniformità delle posizione
- Composizione della coreografia
- Varietà delle formazioni coreografiche
- Espressione generale e Interpretazione Tema

## DESCRIZIONE VOCI DI GIUDIZIO ACCESSORI E POM

### 1. Fondamenti Tecnici (Comuni)

- **Qualità Tecnica:** Proporzionale all'abilità dell'atleta; esecuzione priva di deficienze, controllo, definizione, ampiezza, flessibilità e maestria estetica.
- **Varietà dei Movimenti Tecnici:** Scelte volte ad evitare la monotonia, seguendo il fraseggio e la struttura musicale per creare sequenze varie.
- **Difficoltà dei Movimenti:** Supportate dalla tecnica corretta, variano per forza, velocità, intensità e piani di lavoro.
- **Qualità del Corpo:** Controllo e perfezione estetica dei movimenti corporei, consapevolezza dell'esecuzione e ampiezza.

Nota Accessori

Tutti gli accessori devono essere utilizzati con la qualità tecnica appropriata.

## 2. Specifiche di Disciplina

Pom Pon Traditional

- **Qualità della Marcia:** Pulizia del movimento, ginocchia alla stessa altezza, punte tese e sincronia perfetta del piede sinistro sui battiti dispari.
- **Difficoltà Movimenti Attrezzo/Marcia:** Difficoltà del lavoro d'attrezzo eseguite mantenendo il ritmo della marcia e la corretta tecnica.

Pom Pon Exhibition

- **Varietà/Difficoltà Movimenti di Corpo:** Focus specifico sulla diversificazione e complessità dei soli movimenti corporei.

## 3. Dinamiche di Gruppo (Duo, Trio, Team e Squadre)

- **Precisione di Esecuzione:** Armonia tra musica e movimento; capacità di limitare errori di corpo e cadute d'attrezzo.
- **Insieme e Sincronia:** Esecuzione simultanea dei movimenti, correlazione agli accenti musicali e logica negli spostamenti.
- **Uniformità delle Posizioni:** Capacità del gruppo di rendere omogenei i segmenti corporei e le posizioni scelte, garantendo eleganza e consapevolezza collettiva.
- **Varietà delle Formazioni:** Creatività e diversità degli schemi coreografici e delle figure nello spazio.

## 4. Coreografia ed Espressione (Comuni)

- **Composizione della Coreografia:** L'idea/immagine della routine. Deve essere logica, adatta alla musica e bilanciata tra corpo, marcia e attrezzo.
- **Espressione Generale:** Uso completo dello spazio, varietà di direzioni e piani di lavoro.
- **Interpretazione Tema:** Capacità di trasmettere il significato della musica o del tema scelto attraverso il movimento.

## GRIGLIA ANALITICA ACCESSORI E POM

<b>VOCE DI GIUDIZIO</b>	<b>MEDIOCRE 0-20% 1pt</b>	<b>SUFFICIENTE 20-50% 2pt</b>	<b>BUONO 50-80% 3pt</b>	<b>ECCELLENTE 80-100% 4pt</b>
<b>QUALITÀ TECNICA / BASTONE</b>	Movimenti incompleti, gravi lacune, cadute frequenti.	Tecnica base presente ma incerta o con errori evidenti.	Buona padronanza, esecuzione consapevole e controllata.	Maestria totale, perfezione estetica, controllo assoluto.
<b>TECNICA DI MARCIA</b>	Passi scoordinati, fuori ritmo, postura cadente.	Corretta nei fondamentali ma manca ampiezza o pulizia.	Marcia pulita, ginocchia allineate, buon controllo.	Massima ampiezza, punte perfette, sincronia col battito.
<b>QUALITÀ DEL CORPO</b>	Mancanza di flessibilità e controllo; linee sporche.	Controllo limitato; estensione dei segmenti parziale.	Buona ampiezza e definizione delle linee corporee.	Controllo muscolare eccellente, ampiezza e flessibilità.
<b>DIFFICOLTÀ (TUTTE)</b>	Elementi non riusciti o eseguiti in modo pericoloso.	Difficoltà tentate ma con esecuzione approssimativa.	Difficoltà eseguite con sicurezza e buona tecnica.	Difficoltà elevate eseguite con estrema naturalezza.
<b>RITMO</b>	Incapacità di seguire la musica; fuori tempo costante.	Segue la musica a tratti; incertezze nei cambi tempo.	Ritmo costante e corretto per quasi tutta la prova.	Musicalità perfetta; ogni accento è sottolineato.
<b>INSIEME E SYNCRO (GRUPPI)</b>	Atleti scollegati; movimenti eseguiti in tempi diversi.	Sincronia presente solo nelle parti più semplici.	Buona coordinazione collettiva; errori sporadici.	Sincronia perfetta; il gruppo si muove come un solo corpo.
<b>UNIFORMITÀ / FORME</b>	Allineamenti storti; posizioni del corpo differenti.	Forme riconoscibili ma con imprecisioni geometriche.	Buona tenuta delle distanze e delle posizioni.	Geometrie impeccabili; posizioni identiche per tutti.
<b>COMPOSIZIONE / COREO</b>	Struttura illogica, monotona e senza varietà.	Struttura semplice, pochi passaggi vari o creativi.	Buona costruzione, uso dei piani e varietà tecnica.	Creazione artistica eccellente, logica e innovativa.
<b>FORMAZIONI / SPAZIO</b>	Uso ridotto del campo; figure confuse o ammassate.	Spazio usato correttamente ma con figure elementari.	Figure chiare, buon uso di tutto il campo di gara.	Transizioni rapide, figure complesse e creative.
<b>ESPRESSIONE / TEMA</b>	Espressione assente o disagio evidente in campo.	Espressione forzata; tema poco leggibile.	Atleta sicuro, comunica il tema in modo efficace.	Carisma eccezionale, interpretazione profonda e sicura.

<b>FLUIDITÀ CAMBI (STR. AV.)</b>	Cambi di posizione lenti e con interruzioni.	Passaggi visibili ma eseguiti con incertezza.	Cambi fluidi e continui tra le figure.	Passaggi rapidissimi e armoniosi, senza pause.
----------------------------------	--	---	--	--

## PENALITA'

- Caduta attrezzo: **0.5 pt**
- Caduta di corpo: **0.5 pt**
- Superamento restrizioni: **2pt**

## BONUS

- **BONUS ZERO CADUTE**

Assegnazione diploma qualora l'esercizio si concludesse senza cadute

- **BONUS SUPER SINCRO**

Assegnazione diploma in caso di specialità duo-trio/team/squadre qualora la sincronia tra gli atleti sia di qualità eccellente per la loro categoria di età

- **BONUS MARCIA**

Assegnazione diploma nelle categorie "**Strutting**" e "**Traditional POM**" qualora la marcia presentata presenta una eccellente qualità:

- ginocchia alla stessa altezza sx/dx
- punta del piede tesa
- piede sx di battito ai conteggi dispari della musica
- marcia in ritmo con la musica

## MEDAGLIE

Per ogni voce il giudice attribuisce un punteggio.

Si sommano i punteggi di tutte le voci ottenendo un totale punteggio per ogni giudice.

Somma dei totali dei giudici : nr dei giudici = media punteggi

Dalla media dei punteggi sottrarre le penalità.

Il punteggio minimo dovrà essere, in ogni caso, non inferiore al minimo previsto per categoria

## STRUTTING BASE

Categoria	Bronzo	Argento	Oro
<b>Solo</b>	da 5 a 9	da 10 a 15	da 16 a 20
<b>Duo/Trio</b>	da 6 a 11	da 12 a 18	da 19 a 24
<b>Squadre</b>	da 7 a 13	da 14 a 21	da 22 a 28

## STRUTTING INTERMEDIO

Categoria	Bronzo	Argento	Oro
-----------	--------	---------	-----

<b>Solo</b>	da 7 a 13	da 14 a 21	da 22 a 28
<b>Duo/Trio</b>	da 8 a 15	da 16 a 24	da 25 a 32
<b>Squadre</b>	da 10 a 19	da 20 a 31	da 32 a 40

### STRUTTING AVANZATO

<b>Categoria</b>	<b>Bronzo</b>	<b>Argento</b>	<b>Oro</b>
<b>Solo</b>	da 8 a 15	da 16 a 24	da 25 a 32
<b>Duo/Trio</b>	da 9 a 17	da 18 a 27	da 28 a 36
<b>Squadre</b>	da 11 a 21	da 22 a 34	da 35 a 44

### POM TRADITIONAL

<b>Categoria</b>	<b>Bronzo</b>	<b>Argento</b>	<b>Oro</b>
<b>Team/Squadra</b>	da 12 a 23	da 24 a 37	da 38 a 48

### POM EXHIBITION

<b>Categoria</b>	<b>Bronzo</b>	<b>Argento</b>	<b>Oro</b>
<b>Solo</b>	da 9 a 17	da 18 a 27	da 28 a 26
<b>Duo-Trio/Team/Squadra</b>	da 12 a 23	da 24 a 37	da 38 a 48

### ACCESSORI

<b>Categoria</b>	<b>Bronzo</b>	<b>Argento</b>	<b>Oro</b>
<b>Solo</b>	da 6 a 11	da 12 a 28	da 19 a 24
<b>Duo-Trio/Team/Squadra</b>	da 10 a 19	da 20 a 31	da 32 a 40

## 7.0 Specialità SHOW Majo

La specialità SHOW Majo è una specialità di squadra in cui non ci sono suddivisioni di età né restrizioni di attrezzo.

Le società possono creare qualsiasi coreografia con qualsiasi attrezzo mostrando quello che sanno fare, utilizzando qualsiasi musica si ritenga opportuna (si fa divieto di musiche che riportano incitamenti alla violenza, prostituzione ecc come da regolamento tecnico).

Può essere eseguita in staging o in camminata lungo la palestra.

La musica deve essere massimo di 3 min.

In caso di almeno 3 squadre iscritte, i giudici valuteranno la coreografia più originale e attribuiranno il premio speciale "Best SHOW Majo" (sia esso in formato coppa o attestato).

Possono prendere parte all'esibizione:

- atleti del settore promozionale
- atleti amatoriali
- atleti agonisti

FOGLIO DI GIUDIZIO				
NOME ATLETA/SQUADRA/SOCIETA': _____				
LUOGO - REGIONE - DATA: _____				
PERCENTUALE DI VALUTAZIONE	MEDIOCRE pt. 1 0% - 20%	SUFFICIENTE pt. 2 20% - 50%	BUONO pt. 3 50% - 80%	ECCELLENTE pt. 4 80% - 100%
<b>CONTENUTO</b>				
Originalità della coreografia/tema				
Precisione d'insieme				
Varietà di età				
Varietà di attrezzo				
Effetto generale				
Cura della tecnica				
Firma Giudice _____				

La varietà dell'età e la capacità di lavorare in sincrono con elementi di età più piccola contribuirà a alzare il punteggio della voce corrispondente.

La varietà di attrezzo contribuisce a una difficoltà del lavoro di squadra.

## 8.0 Specialità Legend Majo

La specialità LEGEND Majo è una specialità di squadra riservata alle atlete tesserate con età pari o superiore ai 25 anni (compiuti entro il 31 dicembre dell'anno sportivo in corso). La partecipazione è aperta sia ad ex atlete che desiderano riprendere la disciplina, sia a atlete in attività sportiva, sia a nuove atlete.

Essa è adibita alle specialità "LEGEND POM PON" e "LEGEND BATON" nelle gare di carattere zonali, provinciali, regionali e nazionali.

La categoria ha lo scopo di valorizzare l'esperienza sportiva e promuovere la continuità dell'attività amatoriale; in un contesto adatto alla fascia anagrafica delle partecipanti.

Le esibizioni saranno valutate secondo i criteri generali del regolamento federale, con attenzione particolare alla pulizia tecnica, alla coesione del gruppo, alla presenza scenica e alla qualità artistica, tenendo conto delle caratteristiche della categoria.

La specialità si divide in:

- LEGEND POM
- LEGEND BATON

Le coreografie devono essere eseguite in staging con musica a scelta di massimo 3 minuti. Il numero minimo dei componenti per questa specialità è di 4 atleti.

Non c'è alcuna restrizione in nessuna delle due categorie, in modo da dare ampio spazio alla creatività della coreografia e alla qualità tecnica dei movimenti.

I punti chiave sono la coesione del gruppo, la consapevolezza degli/le atleti/e in campo, la presenza scenica, la qualità artistica e il divertimento

La scala di valutazione è su **100 punti**:

- Originalità della coreografia/tema: 20 punti
- Precisione d'insieme: 20 punti
- Lavoro con l'attrezzo: 20 punti
- Effetto generale: 20 punti
- Valore di intrattenimento: 20 punti

La classifica di punteggio determinerà il podio.



## APPENDICE

# 1.0 Glossario

## **LANCIO**

Si definisce "lancio" quando l'attrezzo viene lanciato in aria distaccandosi dal corpo dell'atleta.

Ha tre fasi:

- fase di lancio (il momento del rilascio dell'attrezzo)
- fase di volo (momento in cui l'attrezzo si trova in aria)
- fase di ripresa (momento in cui l'attrezzo viene ripreso)

A seconda del movimento dell'atleta durante la **fase di volo**, si distingue in:

- **LANCIO STAZIONARIO**

L'atleta esegue uno o più movimenti sul posto.

- **LANCIO IN SPOSTAMENTO**

L'atleta si sposta da un punto A a un punto B con un movimento (chassè, ruota, grand jetè)

- **LANCIO CON GIRI**

L'atleta compie dei giri su se stesso. Possono essere multipli, interrotti o nella doppia direzione.

La **fase di ripresa** si differenzia per la tipologia di ripresa: standard, complessa, non a vista, rolls, in ruota e/o rovesciata.

### ➤ **MODI DI LANCIARE: LANCIO STANDARD**

Si definisce "lancio standard" l'esecuzione delle seguenti tipologie di lancio, sia con la mano destra che con la sinistra:

- Lancio verticale al diritto (con il pollice).
- Lancio verticale a rovescio.
- Lancio orizzontale al diritto.
- Lancio orizzontale a rovescio.

### ➤ **MODO DI RIPRENDERE: RIPRESA STANDARD**

Si definisce "ripresa standard" la ripresa di mano destra o mano sinistra a "GRAB"

## **ROLLS**

Movimenti in cui l'attrezzo esegue una o più rivoluzioni sulla superficie del corpo senza essere tenuto con le mani.

## **MATERIALE DI CONTATTO**

Movimenti d'attrezzo eseguiti a contatto o vicino a corpo.

Include:

- figure 8
- fottè
- dita
- wrap e lasciate
- pretzel
- flip

## **MOVIMENTO DI CORPO MAGGIORE**

Un movimento che richiede un controllo significativo, flessibilità, forza, ampiezza ed estensione.

Questa classificazione include ogni movimento di corpo desiderato e include movimenti come:

- illusions
- rovesciate
- salti (di ogni tipo)
- sauté arabesque
- attitude
- grand battement,
- sauté de basque
- tour jeté
- cabriole avanti o indietro.

Per eseguire questi movimenti servono circa tre tempi.

## **MOVIMENTO DI CORPO MINORE**

Un movimento che non richiede controllo, flessibilità, forza, ampiezza o estensione significativi e in più non richiede un ri-orientamento orizzontale o verticale rispetto all'attrezzo (nessuna rotazione del corpo) o muovere il corpo a testa in giù (illusions, ponti, ecc)

Per eseguire questi movimenti serviranno circa due tempi. Questa classificazione include movimenti come:

- saltelli
- skip,
- chassé
- piqué step-step e coupé
- sauté.

Questa categoria viene spesso usata come preparazione o chiusura dei movimenti.

## **MOVIMENTO ACROBATICO**

Un movimento sarà considerato acrobatico in un programma di majorette quando l'intento del movimento è che entrambi i piedi lascino il pavimento, passino sopra la testa e atterrino sul pavimento dal lato opposto.

I piedi possono staccarsi dal pavimento o toccarlo nuovamente sia contemporaneamente che uno alla volta. Questo si applica quando il movimento viene eseguito su:

- le mani (es. una ruota eseguita sulle mani)
- le braccia (es. una ruota eseguita sugli avambracci)
- la testa (es. una verticale sulla testa)
- in aria con il supporto del corpo di un'altra persona (es. una ruota eseguita con il corpo appoggiato sulle gambe di un'altra persona)

Esempi tipici sono: passaggi in avanti o indietro (front/back walkovers), ruote (cartwheels), capovolte (somersaults), ecc.

NOTA: la capovolta su una spalla **non è considerata un movimento acrobatico** ma rientra nei movimenti di corpo maggiore.

## **MOVIMENTO ACROBATICO AEREO**

Un movimento del corpo in cui l'atleta compie una rotazione completa in aria senza essere sostenuto o senza toccare il pavimento con le mani.

Esempi:

- In aria senza supporto del corpo (es. salto mortale laterale, salto mortale all'indietro, camminata acrobatica aerea)

NOTA: Una "butterfly orizzontale" (dove i piedi non passano sopra la testa) non è considerata un movimento acrobatico aereo. È considerato un movimento di corpo maggiore.

Un "fish-flop" (un movimento a terra eseguito solo su una spalla e senza verticale sulla testa) **non è considerato un movimento acrobatico**. È considerato un **movimento di danza**.

## **GIRO CHAINE'**

Il "giro chainé" è classificato come giro. Es. Singolo giro chainé=1 giro; doppio giro chainé= 2 giri.

## **MONTAGGIO**

I **montaggi** sono definiti come qualsiasi sollevamento o forma "corporea" che raggiunge due piani o più.

Un **piano** (come in un edificio di 10 piani) è definito come l'altezza di una persona.

**1/2 piano** è definito come l'altezza di una persona inginocchiata/seduta o in affondo.