



FASCICOLO CORPO LIBERO

In vigore da

Ottobre 2023

CORPO LIBERO

Condizioni generali

Il Corpo Libero viene eseguito come parte integrativa del Free Style dagli atleti di serie C.

Il valore percentuale dell'esercizio a corpo libero è del 25%

L'atleta che esegue una sola delle specialità richieste e non completa la competizione entrerà in classifica con il solo/i punteggi ottenuti.

Obiettivo

L'obiettivo del corpo libero è di raggiungere la perfezione assoluta nell'esecuzione dei movimenti obbligatori, di mantenere controllo e disciplina durante le parti di transizione, e di sviluppare un elevato grado di espressività corporea.

Musica

La musica è obbligatoria.

Composizione

L'esercizio deve presentare in ordine come descritto qui di seguito i 5 movimenti obbligatori (che non possono essere inseriti in altri momenti dell'esercizio) + un movimento libero a scelta tra quelli descritti (sesto movimento).

Il quinto movimento è diverso per i maschi e le femmine:

- CATEGORIA MASCHILE -> SALTO COSACCO LATERALE
- CATEGORIA FEMMINILE -> ARABESQUE

I movimenti obbligatori devono essere chiari e ben definiti dall'inizio alla fine e non devono essere collegati direttamente (o meglio intersecati) con altri movimenti, non sono più richiesti i 4 tempi liberi tra un movimento obbligatorio ed il successivo.

Ogni movimento può essere eseguito una sola volta ed in forma singola. Non può quindi essere direttamente collegato ad un altro movimento obbligatorio o ad un movimento di corpo maggiore.

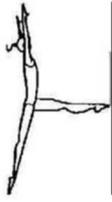
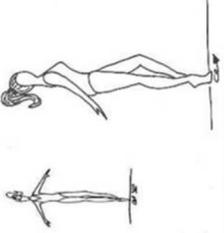
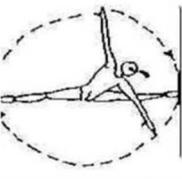
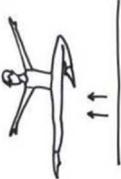
Nel caso, deve essere considerato omesso.

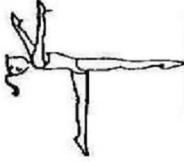
Il materiale libero da inserire non ha vincoli, eccetto che per i movimenti doppi, che possono essere presentati dopo l'esecuzione del SESTO movimento.

La collocazione temporale sulla musica è libera.

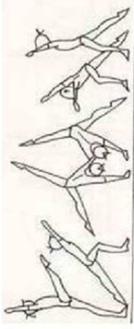
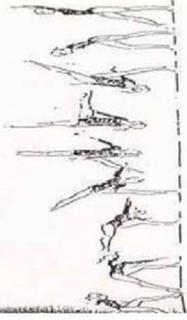
Il tecnico deve dichiarare il movimento libero scelto alla segreteria del Comitato regionale di competenza o alla segreteria federale il venerdì della settimana precedente la gara , ovvero 10 giorni prima della competizione. La dichiarazione del movimento andrà fatta utilizzando l'apposito modulo predisposto dalla segreteria federale.

MOVIMENTI OBBLIGATORI CORPO LIBERO

	MOVIMENTO		PRESENTAZIONE	PUNTI FONDAMENTALI
1	Gran jètè Sagittale video		Come per lo short program Gamba destra: direzione del corpo verso la diagonale avanti sinistra. Gamba sinistra: verso la diagonale avanti destra.	<ul style="list-style-type: none"> • Per le femmine dare valore ad ampiezza (che deve arrivare a 180°) e leggerezza del salto, per i maschi la forza e la potenza • La posizione delle braccia è libera ma controllata
2	Planche frontale Piede a terra o in relevé video		Come da figura spalle e bacino rivolti a lato, è possibile presentare ai giudici sia il lato della gamba portante sia il lato della gamba lavorante.	<ul style="list-style-type: none"> • Non è richiesto il relevé • Le anche devono essere allineate e parallele al pavimento • Piede, anche, spalle e gamba libera devono essere allineate
3	2 giri puri "twirling" Giro a dx o sx video		La partenza dei giri deve essere fronte ai giudici.	<ul style="list-style-type: none"> • Partenza e arrivo devono essere in 5^ relevé • Gamba portante tesa • Piede gamba libera alla caviglia della portante • Ginocchio chiuso • Posizione delle braccia libere
4	Illusion a rovescio Gamba portante dx o sn video		Il movimento deve essere eseguito con partenza fronte ai giudici, come per lo short program.	<ul style="list-style-type: none"> • Partenza e arrivo in 5^ relevé • Piccolo passo frontale o diagonale (come short Program) • Esecuzione sul piano frontale alla giuria • Ampiezza 180° • Braccia controllate a V
5	Salto cosacco Con gamba laterale Per FREE STYLE MASCHILE video		Come da figura spalle e anche frontali ai giudici	<ul style="list-style-type: none"> • Il ginocchio della gamba flessa deve essere all'altezza almeno dell'anca e in en dehor • La gamba laterale deve essere almeno parallela al pavimento • Braccia controllate

5	Arabesque In relevé Per FREE STYLE FEMMINILE		Come da figura spalle e bacino rivolti a lato, è possibile presentare ai giudici sia il lato della gamba portante sia il lato della gamba lavorante.	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura gamba 90° o oltre • Anche allineate • Braccia controllate • Allineamento gamba portante, anche, spalle • Evidente momento di equilibrio (no slancio)
video				

MOVIMENTI LIBERI

6	Ruota a due mani		Come da figura il movimento deve essere presentato sul piano frontale. E' possibile offrire ai giudici sia la fronte che il dorso.	<ul style="list-style-type: none"> • Allineamento 4 appoggi • Appoggi consecutivi piede-mano-mano-piede • Passaggio per la verticale in divaricata • Ampia divaricata • Controllo arti
6	Rovesciata a due mani avanti		Come da figura, è possibile eseguire verso destra o sinistra, spalle laterali ai giudici	<ul style="list-style-type: none"> • Allineamento mani e spalle, che devono restare parallele per tutto il movimento • Lavoro con la parte dorsale della schiena • Ampia divaricata • Controllo arti • Rialzata su una sola gamba
6	Rovesciata a due mani indietro		Come da figura, è possibile eseguire verso destra o sinistra, spalle laterali ai giudici	<ul style="list-style-type: none"> • Allineamento mani e spalle, che devono restare parallele per tutto il movimento • Lavoro con la parte dorsale della schiena • Ampia divaricata • Controllo arti • Partenza con lo slancio di una gamba
6	Ruota senza mani Frontale o laterale		Come da figura il movimento deve essere presentato sul piano frontale. E' possibile presentare ai giudici sia la fronte che il dorso. Con o senza rincorsa	<ul style="list-style-type: none"> • Spinta dinamica • Ricerca della velocità • Passaggio per la verticale • Ampia divaricata • Controllo arti • Arrivo controllato
video				

PLAYLIST: [youtube link](#)

METODO DI GIUDIZIO

Il metodo di giudizio degli elementi obbligatori del *corpo libero* si basa sulla determinazione dell'abilità dimostrata nell'esecuzione degli stessi utilizzando il concetto delle Fasce di Riferimento.

Fasce di riferimento:

- Mediocre
- Sufficiente
- Buono
- Eccellente
- Superiore

Il giudice dovrà attribuire un valore ad ognuno dei 6 movimenti ed anche a:

- Composizione
- Performance

Le fasce di abilità individuate da ogni singolo giudice per ogni movimento dovranno essere attigue, in caso contrario dovrà intervenire il Presidente di Giuria.

- Il valore "0" viene assegnato solo se il movimento non viene presentato o se il giudice è nell'impossibilità oggettiva di riconoscerlo.
- Qualora il movimento non fosse eseguito nel piano o direzione indicati, verrà declassato di una fascia dal livello di abilità attribuito dal giudice.
- Se l'atleta per evidenti motivi di primo soccorso abbandona il campo di gara o viene fermato nella sua esibizione dal Presidente di Giuria e non è in grado di ripetere l'esercizio, il corpo libero verrà giudicato indipendentemente dal tempo di esecuzione, assegnando "zero" a tutti i movimenti non presentati e valutando in modo opportuno le voci di composizione e performance.

Per tutte le altre casistiche di sospensione di un esercizio si rimanda ai Regolamenti Tecnico e di Giuria.

- Al movimento libero "ruota senza mani" dovrà essere assegnato valore "0" se presentato con l'appoggio anche solo di una mano, in quanto non rispecchierebbe la natura stessa del movimento.
- Gli equilibri non richiedono un numero minimo di secondi di "tenuta" bensì saranno considerati come, altro movimento valore 0,0, solo se eseguiti senza "momento di posa" ed in forma di slancio.
- I movimenti non eseguiti in *rélevé*, ove richiesto, comporteranno la diminuzione del livello di abilità dell'atleta, il movimento riceverà il credito appropriato ma non lo 0,0.
- I movimenti eseguiti con apertura ridotta (es: *grand jete*, ecc..) riceveranno credito appropriato ma non lo 0,0
- Caduta di persona: tutte le cadute di persona siano esse durante l'esecuzione di una obbligatorio o durante il materiale libero dovranno essere penalizzate nella determinazione del livello di abilità.
- Se l'atleta sceglie di eseguire come movimento libero la ruota a due mani, il suo punteggio potrà essere al massimo 4.

A ciascuna fascia di abilità viene assegnato un punteggio secondo la tabella qui sotto:

Movimento non eseguito o non riconoscibile	0
Mediocre	1,0
Sufficiente	2,0
Buono	3,0
Eccellente	4,0
Superiore	5,0

Per ogni singolo movimento, comprese composizione e performance, viene fatta la media (togliendo il punteggio più alto e quello più basso se il numero di giudici è maggiore o uguale a 4); si sommano, si divide per 8 (6 movimenti + composizione e performance) e si moltiplica per 25%.

TABELLA RIASSUNTIVA DEGLI ERRORI DEL CORPO LIBERO

0.0	MOVIMENTO NON PRESENTATO IN ASSOLUTO - OMESSO
	MOVIMENTO OGGETTIVAMENTE IMPOSSIBILE DA RICONOSCERE
	EQUILIBRI ESEGUITI SOTTO FORMA DI SLANCIO
	MOVIMENTO COLLEGATO AD UN ALTRO MOVIMENTO MOVIMENTO ESEGUITO FUORI MUSICA
	RUOTA SENZA MANI ESEGUITA CON L'APPOGGIO ANCHE SOLO DI UNA MANO
DECLASSAMENTI	MOVIMENTO NON ESEGUITO NEL PIANO O DIREZIONE INDICATA (declassamento di una fascia di abilità)
	MOVIMENTI NON ESEGUITI IN RELEVÉ OVE RICHIESTO (declassamento di una fascia di abilità)
1.0	DOPPIO MOVIMENTO ESEGUITO PRIMA DEL SESTO MOVIMENTO
	RIPETIZIONE DI UNO DEI 5 MOVIMENTI OBBLIGATORI O DEL MOVIMENTO DICHIARATO

PRINCIPI PER DETERMINARE L'ABILITÀ NEL GIUDICARE IL CORPO LIBERO

1. La valutazione di questa specialità si basa sulla tecnica del corpo. L'enfasi è sulla capacità di esecuzione, che è l'abilità. Ciò include la padronanza dei movimenti essenziali, il controllo anche durante le parti di transizione e una presentazione chiara e fluida. Il giudizio dei movimenti del corpo libero avviene tramite una costruzione di punteggio.
2. Professionalità: è l'elemento intangibile che separa gli amatori dagli abili atleti. Ciò comporta una combinazione di allenamento, disciplina, consapevolezza totale della responsabilità dell'esecuzione, qualità che abilitano l'atleta a destreggiarsi in ogni situazione.
3. Chiarezza e sicurezza: il giudice deve riconoscere lo sviluppo dell'abilità di un atleta e se questo sviluppo poggia su delle basi solide.

Considerazioni per la costruzione del punteggio:

lista di controllo per la tecnica di corpo

- l'apertura parte dall'anca
- il corpo non deve mostrare tensione
- nessun movimento deve influenzare la parte superiore del corpo
- durante il passaggio tra una difficoltà e l'altra o una serie di difficoltà non deve mostrare rilassamento
- il controllo totale è necessario per ogni movimento

Considerazioni che determinano quanto sopra:

- postura
- estensione
- controllo
- tempismo e ritmo
- apertura degli arti inferiori
- allineamento dei piedi
- corretta posizione delle braccia
- corretta posizione della testa
- equilibrio
- corretta disposizione del peso su un piede
- ampiezza

Più i movimenti vengono eseguiti correttamente, più alto sarà il livello di abilità dell'atleta e di conseguenza più alta sarà la sua fascia di abilità.

Altri fattori includono la forza, la scioltezza, il controllo e la disciplina.

Alcuni errori potrebbero essere causati dal grado di richiesta del movimento stesso.

Il livello di tolleranza dipende dal grado di richiesta.

L'età di un atleta può causare differenze per lo sviluppo del controllo, della disciplina e della maturità del movimento. La struttura del corpo (per esempio il peso, l'altezza, la lunghezza degli arti, la larghezza delle spalle) può causare altri problemi.

Gli errori non sono tutti uguali. Si deve valutare la causa dell'errore. La tolleranza del giudice deve essere più alta per un errore che è istantaneo alla performance rispetto ad un errore causato da una deficienza tecnica.

Scala dell'abilità per il giudizio dei movimenti di corpo obbligatori

MEDIOCRE (1,0) - Grado di successo 0-20%

NON HA CAPITO IL MOVIMENTO

Nuovo allo sport del twirling
Gravi carenze tecniche
Movimento indefinito
Totale mancanza di fluidità
Attenzione concentrata esclusivamente sul movimento
Assenza di controllo

SUFFICIENTE (2,0) - Grado di successo 21-40%

HA CAPITO IL MOVIMENTO MA NON LO PUO' ESEGUIRE CORRETTAMENTE

C'è comprensione del movimento
Tentativo di controllo e disciplina
Presenti errori
Concentrazione sull'esecuzione del movimento obbligatorio
Ampiezza limitata ma chiarezza delle forme comprensibili
Mancanza di fluidità
Disattenzione costante al controllo degli arti inferiori e superiori

BUONO (3,0) - Grado di successo 41-60%

HA CAPITO IL MOVIMENTO MA L'ESECUZIONE E' IMPRECISA (INSTABILE)

Chiarezza delle forme
Il movimento inizia ad essere fluido
Buona ampiezza
Sviluppo non uguale di tutte le capacità condizionali e coordinative
Sforzo fisico
Dettagli non definiti (mani, piedi, etc)

ECCELLENTE (4,0) - Grado di successo 61-80%*HA CAPITO IL MOVIMENTO PUO' ESEGUIRLO QUASI CORRETTAMENTE*

Tecnica chiara e definita
Disciplina e controllo quasi totale
Velocità sostenuta
Abbastanza fluido
Assenza di tensione nella postura
Ampiezza ben definita

SUPERIORE (5,0) - Grado di successo 81-100%*HA CAPITO IL MOVIMENTO E PUO' ESEGUIRLO CORRETTAMENTE*

Disciplina e controllo totale
Ampiezza massima
Assenza di sforzo
Movimento fluido
Controllo totale dei dettagli

ERRORI

Il riconoscimento degli errori e della loro gravità va ad influire sulla determinazione della fascia di abilità con la quale l'atleta esegue l'elemento obbligatorio.

Di seguito una tabella che riporta gli errori più comuni di ciascun movimento, la gravità con cui questi si presentano e l'eventuale combinazione di due o più vanno chiaramente ad influire sulla fascia di abilità.

I sotto citati errori rappresentano una minima casistica di possibilità esecutiva pertanto questo elenco intende essere solo un esempio ed un parziale strumento di lavoro per consentire al giudice una più agevole determinazione della fascia di abilità.

Le conoscenze e le competenze di ogni giudice unite all'obiettività, saranno il solo ed unico strumento completo indispensabile per l'attribuzione della corretta fascia di abilità.

Sarà compito del giudice scegliere la fascia più appropriata in presenza di errori elencati in 2 o più differenti livelli di abilità.

TABELLA DEGLI ERRORI PIU' COMUNI

MOVIMENTO: GRAND JETE'			
ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 90° - Mancato controllo parte inferiore del corpo - Mancato controllo parte superiore del corpo - Arrivo pesante o rigido 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°) - Scarsa tenuta - Stacco in due tempi - Sforzo eccessivo nella preparazione e durante il movimento - Mancato controllo all'arrivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 180° - Controllo non totale degli arti inferiori e superiori - Sforzo nella parte superiore del corpo - Piccola perdita di equilibrio all'arrivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza lievemente inferiore a 180° - Lievissime imprecisioni agli arti inferiori o superiori

MOVIMENTO : PLANCHE FRONTALE			
ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Corpo squadrato - Scarsa tenuta e controllo - Difficoltà elevate a raggiungere la posizione di equilibrio - Arti inferiori piegati/flessi 	<ul style="list-style-type: none"> - Perdita di controllo della gamba libera/portante - Qualche difficoltà a raggiungere la posizione - Corpo non perfettamente allineato - Tenuta orizzontale con gamba inferiore a 90° e busto superiore a 90° 	<ul style="list-style-type: none"> - Piccola imperfezione nell'allineamento del corpo - Piccola perdita di equilibrio - Tenuta orizzontale con gamba superiore a 90° e busto inferiore a 90° 	<ul style="list-style-type: none"> - En dehor non completamente eseguito

MOVIMENTO: DUE GIRI PURI "TWIRLING"			
ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Rotazione incompleta - Mancanza di controllo gamba portante/ libera - Mancato relevè - Mancanza di controllo parte superiore del corpo - Perdita di equilibrio - Appoggio del piede durante i giri (doppia spinta) - Incrocio 	<ul style="list-style-type: none"> - Gamba portante non completamente tesa - Relevè inconsistente - Perdita di controllo della parte superiore del corpo/braccia - Spalle alte - Arrivo con appoggio del piede dietro al termine dei giri 	<ul style="list-style-type: none"> - Relevè debole - Piccola perdita di equilibrio all'arrivo - Piede non chiuso alla caviglia 	<ul style="list-style-type: none"> - Giri non interamente fluidi

MOVIMENTO: ILLUSION ROVESCIO			
ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza ridotta (90°) - Appoggio di 1-2 mani a terra - Corpo squadrato - Esecuzione con apertura in diagonale - Arti inferiori piegati/flessi - Movimento incompleto 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°) - Appoggio lieve di 1 mano a terra - Scarso controllo degli arti inferiori - Piano di rotazione non chiaro 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 180° - Controllo non totale degli arti inferiori - Piccola perdita di equilibrio all'arrivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza lievemente inferiore a 180°

MOVIMENTO : ARABESQUE categoria femminile

ERRORI GRAVI (MEDIocre)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 45° - Perdita di controllo della gamba libera/portante - Elevata difficoltà a mantenere la posizione - Allineamento del corpo non definito - Eccessivo sforzo nella parte superiore del corpo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 90° - Piccola perdita di controllo della gamba libera/portante - Corpo non perfettamente allineato 	<ul style="list-style-type: none"> - Piccola imperfezione nell'allineamento del corpo - Piccola perdita di equilibrio - Piccola mancanza di controllo degli arti inferiori/superiori 	

MOVIMENTO : SALTO COSACCO LATERALE categoria maschile

ERRORI GRAVI (MEDIocre)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Minima elevazione - Mancato richiamo della gamba di spinta - Mancato controllo parte inferiore del corpo - Mancato controllo parte superiore del corpo - Arrivo pesante o rigido 	<ul style="list-style-type: none"> - Scarsa tenuta - Sforzo eccessivo nella preparazione e durante il movimento - Mancato controllo all'arrivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Controllo non totale degli arti inferiori e superiori - Sforzo nella parte superiore del corpo - Piccola perdita di equilibrio all'arrivo 	Lievisime imprecisioni agli arti inferiori o superiori

MOVIMENTO : RUOTA A DUE MANI			
ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Mancato passaggio dalla verticale (corpo squadrato) - Ampiezza inferiore a 90° - Mancanza di tenuta totale - Braccia/gambe piegate - Arrivo non controllato - Appoggio contemporaneo delle mani 	<ul style="list-style-type: none"> - Appoggio mani non in linea - Scarsa tenuta - Arrivo impreciso - Appoggio mano troppo vicina al piede corrispondente 	<ul style="list-style-type: none"> - Controllo non totale degli arti inferiori - Piccola perdita di equilibrio all'arrivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Lievissime imprecisioni agli arti inferiori

MOVIMENTO : ROVESCIAATA AVANTI E INDIETRO			
ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 90° - Arrivo con il secondo piede prima della risalita - Gambe flesse - Braccia piegate 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°) - Arrivo pesante - Arti inferiori lievemente flessi - Appoggio mani non in linea - Non perfetto allineamento mani spalle 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 180° - Controllo non totale degli arti inferiori - Piccola perdita di equilibrio all'arrivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza lievemente inferiore a 180° - Lieve perdita di fluidità

MOVIMENTO : RUOTA SENZA MANI			
ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 90° - Gambe che passano dall'orizzontale - Gambe flesse - Arrivo pesante o rigido - Elevazione insufficiente 	<ul style="list-style-type: none"> - Perdita di controllo degli arti inferiori - Allineamento non perfetto - Perdita di controllo all'arrivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Controllo non totale degli arti inferiori - Piccola perdita di equilibrio all'arrivo - Braccia non controllate 	<ul style="list-style-type: none"> - Lieve imprecisione all'arrivo

COMPOSIZIONE

La composizione è la trama che lega i movimenti obbligatori e il materiale libero, è il coordinamento e la struttura nel disegno totale.

Nella composizione dovranno essere rilevate le seguenti caratteristiche:

- successione logica dei movimenti: armonioso fluire di un movimento in un altro sia dei movimenti richiesti che di quelli liberi;
- staging: adeguato piazzamento dei movimenti nel tempo e nello spazio (utilizzo dello spazio);
- accordo visivo e uditivo (musicalità visiva che attiene alle responsabilità del costruttore): funzionale e adeguata scelta dei movimenti in relazione alla richiesta musicale;
- Originalità: ricercatezza ed originalità nel collegare i movimenti richiesti.

Il costruttore deve comporre l'esercizio in base al livello di abilità dell'atleta e risaltarne le qualità.

PERFORMANCE

L'abilità dell'atleta di portare in vita il programma scritto attraverso eccellenza tecnica, musicalità e stile.

- **Abilità Tecnica:** include la tecnica dei movimenti di corpo. Quanto più il movimento sarà esente da deficienze tecniche ed errori dovuti all'esecuzione, quanto più vi saranno correttezza ed accuratezza tanto più sarà elevato il livello di abilità.
- **Musicalità visiva** (appartenente alla responsabilità dell'atleta): riguarda l'abilità dell'atleta di rendere il programma scritto, musicalmente visivo. Include l'abilità di esprimere, interpretare e comunicare la musica. Ciò dipende in gran parte dalle abilità tecniche dell'atleta. La musicalità visiva deve essere valutata per tutto l'intero esercizio.
- **Interpretazione ed intrattenimento:** l'abilità di trasmettere il carattere e lo stile unico dell'individuo (identità). Abilità dell'atleta di intrattenere, catturare l'attenzione del giudice e mantenere l'attenzione del pubblico su di sé.
- **Professionalità:** combinazione di allenamento, disciplina, orgoglio e una totale conoscenza delle responsabilità dell'atleta, qualità che permettono all'atleta di mantenere il controllo di ogni situazione.

DESCRIZIONE FASCE DI ABILITA 'PER COMPOSIZIONE E PERFORMANCE

COMPOSIZIONE

MEDIOCRE (1,0)	Grado di successo 0-20%
<p>La creatività è ad un basso livello e sono presenti molte ripetizioni. Il costruttore a questo livello non riesce solitamente a costruire un programma che sia equilibrato, logico e privo di errori di staging. Musicalmente, si vedranno errori di adattamento, interpretazioni improprie, mancanza di tempismo, e pochi tentativi di adattare il ritmo o accenti al movimento.</p>	
SUFFICIENTE (2,0)	Grado di successo 21-40%
<p>Il costruttore ha una migliore capacità nella costruzione di base. Il programma avrà una certa continuità e fluidità ma vi è raramente uno sviluppo logico delle idee; il fluire naturale dei movimenti spesso è interrotto piuttosto che agevolato e vi saranno ancora molte ripetizioni e problemi di staging seppur meno gravi. Il programma è più leggibile di quello della fascia precedente poiché vi è una minore confusione. Il costruttore ha cominciato a capire e risponde alle richieste della musica abbinandovi correttamente i movimenti.</p>	
BUONO (3,0)	Grado di successo 41-60%
<p>Il costruttore non è ancora in grado di produrre una composizione di livello elevato. Ci può essere una mancanza di continuità o staging inefficace. Concettualmente, sebbene il programma appare non sofisticato è comunque leggibile e mostra sufficienti livelli di creatività. Il livello di abilità dell'atleta è più alto, quindi dovrebbe essere visualizzata una più vasta gamma di movimenti di collegamento. I movimenti sono adattati alla musica e conformi alle richieste musicali, ma non sono adeguatamente esaltati o disposti per migliorare l'interpretazione della musica.</p>	
ECCELLENTE (4,0)	Grado di successo 61-80%
<p>A questo livello, il costruttore ha ideato un programma costantemente solido ed è diventato più esperto nello studio dei dettagli. L'atleta mostra un livello di abilità elevato ed uno stile proprio. L'interpretazione della musica è evidenziata con espressioni, aderenza al ritmo, ed accenti. Corpo e musica sono mescolati simultaneamente ad un livello elevato. Il costruttore può collegare in modo naturale gli elementi richiesti con il materiale di collegamento e l'esercizio fluisce in maniera naturale e logica.</p>	
SUPERIORE (5,0)	Grado di successo 81-100%
<p>Il costruttore ha realizzato un programma creativo, originale, logico ed interessante. Il programma è brillante e richiede eccellenza tecnica ed artistica. Il costruttore traduce il suono in movimento attraverso l'interpretazione visiva di ritmo, Vi è piena interpretazione delle sottigliezze della musica. Il materiale di collegamento ha un alto grado di responsabilità. La composizione fornisce all'atleta l'occasione per presentare abilità elevate con le grandi qualità interpretative .</p>	

PERFORMANCE

MEDIOCRE (1,0)	Grado di successo 0-20%
La maggior parte del programma è eseguito con gravi carenze tecniche ed è difficilmente leggibile. La qualità della presentazione diminuisce quando l'atleta deve concentrarsi su più di una responsabilità. L'atleta ha difficoltà a seguire la musica e l'interpretazione è costituita principalmente da un sorriso occasionale. Vi è una capacità limitata di controllare la performance. La professionalità è in fase di sviluppo.	
SUFFICIENTE (2,0)	Grado di successo 21-40%
La maggior parte del programma è effettuato con tecnica sufficiente ed è leggibile. Vi è disattenzione costante al controllo degli arti inferiori e superiori. L'atleta mostra debolezza nella capacità di interpretazione musicale che avviene con espressioni del viso più che con il corpo e generalmente mantiene il contatto visivo con il pubblico. La professionalità è in fase di sviluppo e non sa reagire ai grandi errori.	
BUONO (3,0)	Grado di successo 41-60%
L'atleta mostra una buona tecnica di corpo ed il programma è chiaramente leggibile. Mostra sforzo fisico nei movimenti con elevata richiesta tecnica, sono presenti ancora incertezze. L'interpretazione sarà conforme alle richieste della musica. L'espressione può essere forzata ed innaturale. Conosce il concetto di comunicazione con il pubblico. L'atleta comprende le sue responsabilità ed è in grado di controllare bene l'errore istantaneo.	
ECCELLENTE (4,0)	Grado di successo 61-80%
Il livello di sviluppo delle abilità è equilibrato. Ci sono alcuni errori secondari e momentanei recuperati rapidamente e con sicurezza. Tutte le imprecisioni sono presenti solo durante i periodi di responsabilità simultanee multiple. Questo atleta ha uno stile proprio ed è a suo agio con le richieste della musica. I dettagli personalizzano il programma. L'atleta sostiene espressioni del viso adatte, comunica con il corpo, controlla la performance e vi è relazione con il pubblico per la maggior parte del tempo.	
SUPERIORE (5,0)	Grado di successo 81-100%
Il livello di tecnica dimostrato è quasi perfetto. La combinazione dei movimenti, l'accuratezza e i dettagli sono superiori, ricercati ed enfatizzano la musica in tutte le sue sfumature. La resistenza mentale e fisica sono sviluppate bene. Il programma dell'atleta dimostra una vasta base delle abilità di qualità superiore. Le responsabilità multiple sono controllate con naturalezza. La capacità tecnica a massimi livelli fa sembrare tutto facile. L'esecuzione sarà conforme al ritmo della musica. L'atleta sembrerà parlare con il pubblico, il viso e gli occhi richiederanno l'attenzione e la reazione dello stesso. La comunicazione è costantemente espressiva. Gli atleti a questo livello controllano totalmente la situazione. Gli errori saranno recuperati rapidamente e intelligentemente e positivamente. La performance è la priorità a questo livello.	