



**Federazione
Italiana
Twirling**

FASCICOLO

**CORPO LIBERO
e
FREE STYLE**

**In vigore da
Settembre 2017**

Aggiornato 1/7/2017



Il free style in serie C prevede le seguenti specialità:

- corpo libero
- free style

Il free style in serie B prevede le seguenti specialità:

- obbligatorio (junior)
movimenti n° 1 – 4 – 5 – 7 – 9 – 13
- short program solo movimenti senza musica (senior)
movimenti n° Grand jétè – 11 – 7 – 8 – 15 – materiale di contatto – illusion – 9
- free style

SPECIALITA' OBBLIGATORIO E SHORT PROGRAM

Le specialità obbligatorio e short program fanno riferimento alla dispensa giudici internazionale per quanto riguarda la descrizione dei movimenti e il metodo di giudizio.

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%

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 7 movimenti obbligatori + un movimento a scelta tra quelli descritti (ottavo movimento) .

Tra un movimento obbligatorio ed il successivo, ci devono essere almeno 4 tempi liberi.

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.


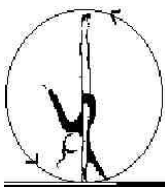
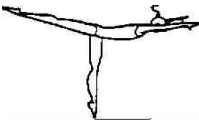
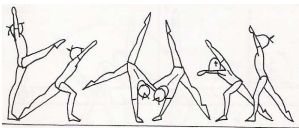
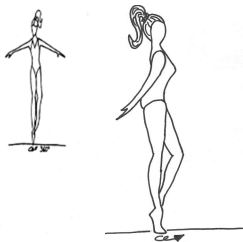
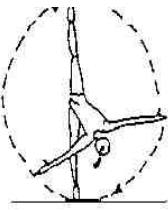

Nel caso, deve essere considerato omissivo.

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

La collocazione temporale sulla musica è libera.

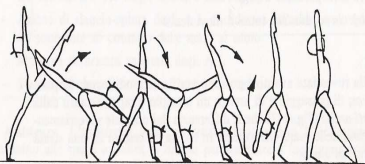
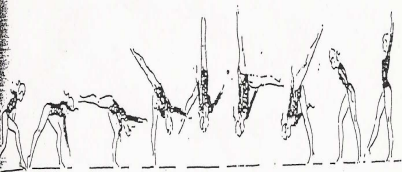
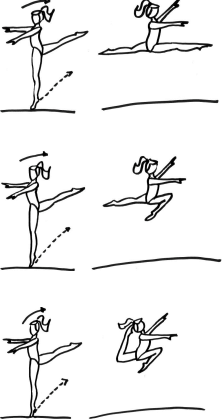

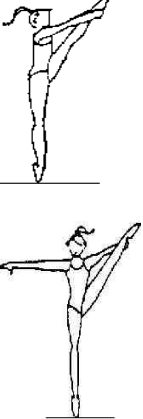
In gara il tecnico deve presentare 4 copie di fiche (indicando il movimento libero scelto), 30 minuti prima dell'inizio della competizione del corpo libero.


- MOVIMENTI OBBLIGATORI

			PIANI DI PRESENTAZIONE
1	Gran jètè Sagittale		Come per lo short program Gamba destra: direzione del corpo verso la diagonale avanti sinistra. Gamba sinistra: verso la diagonale avanti destra.
2	Illusion al diritto Gamba portante dx o sn		Il movimento deve essere eseguito con partenza fronte ai giudici, come per lo short program.
3	Planche frontale Piede a terra o in relevé		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.
4	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.
5	2 giri puri "twirling" Piede alla caviglia, ginocchio chiuso Braccia libere		La partenza dei giri deve essere fronte ai giudici.
6	Illusion a rovescio Gamba portante dx o sn		Il movimento deve essere eseguito con partenza fronte ai giudici, come per lo short program.
7	Arabesque In relevé		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.

- MOVIMENTO A SCELTA

L'ottavo movimento va scelto tra i seguenti:

8	Rovesciata a due mani avanti		Come da figura, è possibile eseguire verso destra o sinistra, spalle laterali ai giudici
8	Ruota senza mani		Come da figura il movimento deve essere presentato sul piano frontale. E' possibile offrire ai giudici sia la fronte che il dorso.
8	Salti en tournant		Libero
8	Carpiato Partenza da piedi uniti		Apertura fronte alla giuria.
8	Gran écart In relevé		Entrambi come da figura. Per il gran écart frontale, spalle e bacino a lato, è possibile presentare alla giuria sia la gamba portante che quella lavorante.

8	Attitude In relevé		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.
---	------------------------------	---	--

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

Oltre che agli 8 movimenti, il giudice dovrà attribuire un valore anche a:

- Composizione
- Performance

Il giudice dovrà determinare la fascia di abilità per ciascun movimento presentato e segnare con una crocetta la stessa sulla fiche.

Lo stesso dicasi per la Composizione e la Performance.

Le fasce di abilità individuate da ogni singolo giudice per ogni movimento dovranno essere attigue, in caso contrario dovrà intervenire il PG. 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 indicato, verrà declassato di una fascia dal livello di abilità attribuito dal giudice.

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, compreso composizione e performance, viene fatta la media (togliendo il punteggio più alto e quello più basso); si sommano, si divide per 10 (8 movimenti + Composizione e Performance) e si moltiplica per 25%

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.
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.

Si raggiunge il proprio specifico punteggio valutando quanto segue :

- 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 del corpo su un piede
 - ampiezza

Più i movimenti vengono eseguiti correttamente, più alto sarà il livello di abilità dell'atleta.

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.

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 rélevè, 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 obbligatorietà oppure durante il materiale libero dovranno essere penalizzate nella determinazione del livello di abilità.

Essenzialmente il giudizio dei movimenti obbligatori del corpo libero dovrebbe essere una 'costruzione' di punteggio e non un processo di sottrazione. Più abilità vengono sviluppate e meglio queste vengono eseguite più alta sarà la sua fascia di abilità.

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, punteggio assegnato 0,0.

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

Grado di successo

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 cui 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 sottocitati 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.

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 : 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 : 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 : ILLUSIONE 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 : 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 : ARABESQUE/ATTITUDE

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 : ROVESCIA TA

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

MOVIMENTO : SALTI EN TOURNANT

ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 90° - Arti inferiori non controllati - Braccia piegate - Mancato controllo del corpo - Scarsa definizione della posa nel salto - Elevazione insufficiente - 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 - Non perfetta definizione della posa nel salto - Perdita di controllo all'arrivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 180° - Controllo non totale degli arti inferiori e superiori - Piccola perdita di equilibrio all'arrivo - Sforzo nella parte superiore del corpo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza lievemente inferiore a 180°

MOVIMENTO : CARPIATO

ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Scarsa ampiezza - Braccia non controllate - Mancato controllo parte inferiore/superiore del corpo - Stacco in due tempi - Elevazione insufficiente 	<ul style="list-style-type: none"> - Gambe poco controllate - Eccessivo sforzo della parte superiore del corpo - Mancato raggiungimento della posizione orizzontale delle gambe 	<ul style="list-style-type: none"> - Perdita di controllo delle gambe - Qualche difficoltà a raggiungere la posizione orizzontale - Piccola perdita di equilibrio all'arrivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Arrivo poco fluido

MOVIMENTO : GRAND ECART

ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 90° - Mancato relevè - Mancato controllo parte superiore del corpo - Gamba libera/ portante totalmente fuori controllo - Scarsa definizione della posa - Elevata difficoltà a raggiungere la posizione 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°) - Qualche difficoltà a raggiungere la posizione - Poco controllo della gamba libera - Gamba portante leggermente piegata 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 180° - Piccola perdita di equilibrio - Corpo non perfettamente allineato 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza lievemente inferiore a 180°

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 ed 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 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 equilibrate. 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, intelligentemente e positivamente. La performance è la priorità a questo livello.

FREE STYLE

OBBLIGATORIETA'

Le OBBLIGATORIETA' costituiscono un elenco di movimenti che, obbligatoriamente, l'atleta deve presentare in un Free Style in quanto ritenuti fondamentali per la corretta e completa crescita di una individualista.

Tali movimenti sono la conseguente progressione didattica che inizia con i contenuti della specialità SOLO (4 livelli).

Il numero dei lanci da presentare è limitato alle richieste delle obbligatorio diverse per serie e per categoria.

Ne consegue che non è possibile eseguirne in numero maggiore a quanto specificato.

Non sono concessi lanci coreografici.

Penalità: presenza di lanci in più rispetto al numero richiesto -0,40

Laddove è possibile inserire 1 LANCIO LIBERO bisogna tenere in considerazione le difficoltà della serie superiore da intendersi come TETTO MASSIMO (l'atleta potrà quindi presentare un movimento della categoria immediatamente superiore o altro movimento che non lo superi come difficoltà).

Le riprese complesse sono state suddivise in 5 livelli in base alla loro difficoltà esecutiva ed inoltre vengono elencate secondo una difficoltà crescente.

Dove è indicato "ripresa libera" significa che l'atleta può eseguire sia una ripresa standard che una ripresa complessa di qualsiasi livello.

livello 1	Rigirata schiena dx e sx sotto gambe flsse ripresa al diritto o palmo verso l'alto in affondo palmo verso l'alto
livello 2	interno grand battement ripresa al diritto o palmo verso l'alto rigirata in illusion (contemporaneo) nuca/schiacciata SD flash back
livello 3	rigirata interna in affondo interno grand battement mano rigirata cieca
livello 4	interno in movimento di corpo maggiore in angelo
livello 5	interno in movimento di acrobatica senza mani

Laddove indicato modo di lanciare libero è possibile scegliere un lancio standard o complesso.

Dove è indicato "O" significa che l'atleta può scegliere dall'elenco, quale movimento eseguire, uno soltanto.

GIRI: si intendono giri puri su un piede sia a destra che a sinistra dove non indicato

ILLUSION: possono essere al diritto o al rovescio, gamba a scelta ed i giri (sia puri che chainé), se richiesti, possono essere eseguiti sia prima che dopo il movimento.

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: ruote, illusion, rovesciate, salti e balzi (tutti i tipi, anche en tournant) arabesque, sauté arabesque, sauté de basque, attitude, grand battement, staccate e rotolamenti (rotolino incluso), movimenti aerei ecc.
Tutti questi movimenti richiedono minimo 3 tempi di esecuzione ed oltre.

I salti o i giri possono essere eseguiti sia prima che dopo il movimento di corpo.
I giri chainé sono classificati come i giri puri.

La composizione ed il numero degli elementi inseriti nelle serie ROLLS e MATERIALE DI CONTATTO è libera, unico vincolo è l'inserimento del movimento/i richiesto/i.

Le serie rolls composte da rolls al rovescio, aperti e chiusi, abbinate a movimenti di corpo e sulla musica dimostrano un'abilità superiore dell'atleta.

Per ½ mostro si intende il passaggio intorno al braccio, con il bastone che esegue un giro completo.

Il materiale di contatto è composto da dita, lasciate, wrap e flip.

I lanci inseriti nel materiale di contatto (1 rotazione e mezza o altezza massima del lancio come un braccio teso sopra il capo) sono considerati movimenti consentiti pertanto non sono penalizzabili.

Il materiale di contatto che per tipologia chiaramente intende soddisfare l'obbligatorietà MA è eseguito con altezza eccessiva non può essere considerato movimento omesso e NON deve nemmeno essere considerato tra il numero dei lanci, il giudice ne terrà conto nell'attribuzione del livello di abilità.

Il materiale di contatto ed i rolls NON prevedono superamento del tetto massimo.

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

- Caduta di bastone: penalità 0,20 (2 pomelli a terra o se rimbalza toccando terra con 1 pomello)
- Caduta di persona: penalità 0,40 (chiara perdita di equilibrio e appoggio obbligato di una parte del corpo al suolo).
- Obbligatorietà omessa: penalità 0,40.
Si ritiene elemento omesso quindi passibile di penalità (- 0,40) quel movimento non presentato dall'atleta in assoluto.
- Obbligatorietà incompleta: penalità 0,20.
- Presenza di lanci in più rispetto al numero richiesto: penalità 0,40 (ogni lancio).
- Penalità per superamento del tetto massimo 0,40 (ogni volta).
In caso di penalità, dovrà essere compilato dal giudice il modulo penalità obbligatorietà free style.

Descrizione lanci standard: diritto/rovescio mano dx e sn verticali/orizzontali.

E' bene inoltre ricordare che una obbligatorietà non eseguita con tecnica corretta è da ritenersi un errore MOLTO GRAVE.

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

Come da regolamentazione WBTF 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 obbligatorietà. Affinché il movimento non sia convalidato si dovrà considerare il momento di lancio o di inizio del movimento (serie) fuori musica.