

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 un individualista.

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

Le serie di competizione verranno, a partire dall'anno agonistico 2013/2014, unificate come segue:

SERIE C

- CADETTI 1 anni di nascita 2006 e 2005
- CADETTI 2 anni di nascita 2004 e 2003
- JUNIOR 1 anni di nascita 2002, 2001 e 2000
- JUNIOR 2 anni di nascita 1999 e 1998
- SENIOR a seguire unica categoria

Il Campionato italiano mantiene la stessa suddivisione.

SERIE B e SERIE A

- CADETTI unica categoria
- JUNIOR unica categoria
- SENIOR unica categoria

A seguito delle modifiche apportate, gli atleti individualisti possono decidere di iscriversi nella divisione in cui gareggiavano o avrebbero dovuto gareggiare, oppure in quella immediatamente inferiore.

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

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

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 2 categorie in base alla loro difficoltà esecutiva ed inoltre vengono elencate secondo una difficoltà crescente.

Dove la richiesta è solo "Ripresa complessa" significa che l'atleta può scegliere tra entrambe le categorie.

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

RIPRESA COMPLESSA sx/dx sotto braccio
SEMPLICE rigirata
 sx/dx schiena
 sx/dx sotto gamba flessa
 sx/dx in affondo palmo in alto

| | |
|-------------------|--|
| RIPRESE COMPLESSE | nuca/cieca/schiacciata |
| NON A VISTA | flash back |
| | sx/dx rigirata in affondo |
| | interno grand battement |
| | angelo |
| | interna in illusion l'altra mano |
| | interna in illusion stessa mano |
| | interno l'altra mano con movimento di ginnastica con mani o interno in salto |
| | interno stessa mano con movimento di ginnastica con mani o interno in salto |
| | interno movimento di ginnastica 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

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 di cui per es: ruote, rovesciate, salti e balzi, arabesque, sauté, attitude, grand battement, sauté de basque, tour jeté, cabriole, movimenti aerei...

Tutti questi movimenti richiedono 3 tempi di esecuzione ed oltre.

I salti o giri possono essere eseguiti sia prima che dopo il movimento di corpo.

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, abbinata a movimenti di corpo e sulla musica dimostrano un'abilità superiore dell'atleta.

Per ½ mostro si intende il passaggio intorno al braccio, con passaggio prima o dopo sul collo o nuca.

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.

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

Presenza di lanci in più rispetto al numero richiesto: penalità 0,40 (ogni lancio).

Penalità per superamento del tetto massimo 0,40.

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

Nelle richieste dove indicato tra parentesi (Obbligatorio N. 14 e N. 15) si intende il nucleo del movimento. Preparazione, chiusure , braccia/mani durante il giro sono libere.

Aggiornato 11.11.2013