

# IL CORPO LIBERO

## Condizioni generali

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

**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.


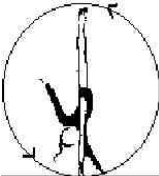
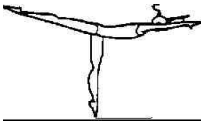
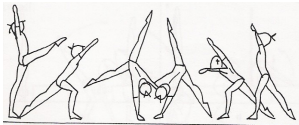

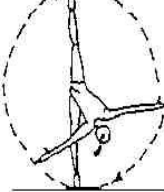

## Musica

La musica è obbligatoria.

# Composizione

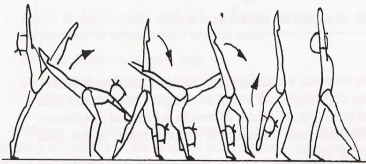

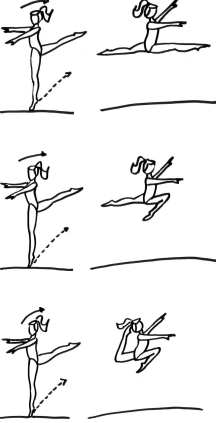

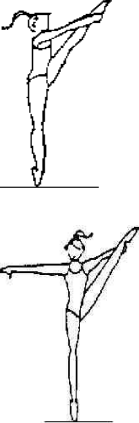

## - MOVIMENTI OBBLIGATORI

L'esercizio deve presentare in ordine come descritto qui sotto 7 movimenti obbligatori.  
La collocazione temporale sulla musica è libera.

<b>1</b>	<b>Gran jètè</b> Sagittale	
<b>2</b>	<b>Illusion al diritto</b> Gamba portante dx o sn	
<b>3</b>	<b>Planche frontale</b> Piede a terra o in relevé	
<b>4</b>	<b>Ruota a due mani</b>	
<b>5</b>	<b>1 giro in passè</b> Gamba aperta o chiusa	
<b>6</b>	<b>Illusion a rovescio</b> Gamba portante dx o sn	
<b>7</b>	<b>Arabesque</b> In relevé	

- MOVIMENTO A SCELTA

L'ottavo movimento va scelto tra i seguenti:

8	<b>Rovesciata a due mani</b> avanti	
8	<b>Ruota senza mani</b>	
8	<b>Salti en tournant</b>	
8	<b>Carpiato</b> Partenza da piedi uniti	
8	<b>Gran écart</b> In relevé	
8	<b>Attitude</b> In relevé	

## **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 CROCETTA NELLA CASELLA A SECONDA DELLA PERCENTUALE DI REALIZZAZIONE VALUTATA, AD OGNI FASCIA DI ABILITA' CORRISPONDE UN PUNTEGGIO CHE VIENE ATTRIBUITO AL MOVIMENTO.

Per ogni singolo movimento viene fatta la media (togliendo il punteggio più alto e quello più basso); si sommano, si divide per 10 (numeri dei movimenti) 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 :
  - o l'apertura parte dall'anca
  - o il corpo non deve mostrare tensione
  - o nessun movimento deve influenzare la parte superiore del corpo
  - o durante il passaggio tra una difficoltà e l'altra o una serie di difficoltà non deve mostrare rilassamento
  - o 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.

4. 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.

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 PUO' ESSERE ESEGUITO UNA SOLA VOLTA.**

**In gara il tecnico deve presentare 4 copie di fiche indicando il movimento libero scelto.**

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

Grado di successo

<b>MEDIOCRE - Grado di successo 0-20%</b>
<i>NON HA CAPITO IL MOVIMENTO</i>
Nuovo allo sport del twirling Gravi carenze tecniche Movimenti indefiniti Totale mancanza di fluidità Attenzione concentrata esclusivamente sui movimenti Assenza di controllo

<b>SUFFICIENTE - Grado di successo 21-40%</b>
<i>HA CAPITO IL MOVIMENTO MA NON LO PUO' ESEGUIRE CORRETTAMENTE</i>
C'è comprensione dei movimenti Tentativo di controllo e disciplina Presenti errori Concentrazione sull'esecuzione dei movimenti obbligatori Ampiezza limitata e chiarezza delle forme comprensibili Mancanza di fluidità Disattenzione costante al controllo degli arti inferiori e superiori

<b>BUONO - Grado di successo 41-60%</b>
<i>HA CAPITO IL MOVIMENTO MA L'ESECUZIONE E' IMPRECISA (INSTABILE)</i>
<p>Chiarezza delle forme</p> <p>Fluidità in alcuni momenti</p> <p>Buona ampiezza</p> <p>Sviluppo non uguale di tutte le capacità condizionali e coordinative</p> <p>Sforzo fisico nei movimenti più complessi</p> <p>Dettagli non definiti (mani, piedi, etc)</p>

<b>ECCELLENTE - Grado di successo 61-80%</b>
<i>HA CAPITO IL MOVIMENTO PUO' ESEGUIRLO QUASI CORRETTAMENTE</i>
<p>Tecnica chiara e definita</p> <p>Disciplina e controllo quasi totale</p> <p>Velocità sostenuta</p> <p>Sviluppo della fluidità ma non costantemente</p> <p>Assenza di tensione nella postura</p> <p>Ampiezza ben definita</p>

<b>SUPERIORE - Grado di successo 81-100%</b>
<i>HA CAPITO IL MOVIMENTO E PUO' ESEGUIRLO CORRETTAMENTE</i>
<p>Disciplina e controllo totale</p> <p>Ampiezza massima</p> <p>Assenza di sforzo</p> <p>Fluidità prima, durante e dopo il movimento</p> <p>Controllo totale dei dettagli</p>

## 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 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.*

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



<b>ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)</b>	<b>ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)</b>	<b>ERRORI LIEVI (BUONO)</b>	<b>IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mancato passaggio dalla verticale (corpo squadrato)</li> <li>- Ampiezza inferiore a 90°</li> <li>- Mancanza di tenuta totale</li> <li>- Braccia/Gambe piegate</li> <li>- Arrivo non controllato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°)</li> <li>- Appoggio mani non in linea</li> <li>- Scarsa tenuta</li> <li>- Arrivo impreciso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza inferiore a 180°</li> <li>- Controllo non totale degli arti inferiori</li> <li>- Piccola perdita di equilibrio all'arrivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza lievemente inferiore a 180°</li> <li>- Lievissime imprecisioni agli arti inferiori</li> </ul>

**MOVIMENTO : 1 GIRO IN PASSE '**

<b>ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)</b>	<b>ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)</b>	<b>ERRORI LIEVI (BUONO)</b>	<b>IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotazione incompleta</li> <li>- Mancanza di controllo gamba portante/ libera</li> <li>- Mancato relevè</li> <li>- Mancanza di controllo parte superiore del corpo</li> <li>- Perdita di equilibrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginocchio basso</li> <li>- Gamba portante non completamente tesa</li> <li>- Relevè inconsistente</li> <li>- Perdita di controllo della parte superiore del corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginocchio non perfettamente a 90°</li> <li>- Relevè debole</li> <li>- Piccola perdita di equilibrio all'arrivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ridotta fluidità verso la fine del movimento</li> </ul>

<b>MOVIMENTO : ILLUSION ROVESCIO</b>			
<b>ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)</b>	<b>ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)</b>	<b>ERRORI LIEVI (BUONO)</b>	<b>IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza ridotta (90°)</li> <li>- Appoggio di 1-2 mani a terra</li> <li>- Corpo squadrato</li> <li>- Esecuzione con apertura in diagonale</li> <li>- Arti inferiori piegati/flessi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°)</li> <li>- Appoggio lieve di 1 mano a terra</li> <li>- Scarso controllo degli arti inferiori</li> <li>- Piano di rotazione non chiaro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza inferiore a 180°</li> <li>- Controllo non totale degli arti inferiori</li> <li>- Piccola perdita di equilibrio all'arrivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza lievemente inferiore a 180°</li> </ul>
<b>MOVIMENTO : PLANCHE FRONTALE</b>			
<b>ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)</b>	<b>ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)</b>	<b>ERRORI LIEVI (BUONO)</b>	<b>IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corpo squadrato</li> <li>- Scarsa tenuta e controllo</li> <li>- Difficoltà elevate a raggiungere la posizione di equilibrio</li> <li>- Arti inferiori piegati/flessi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perdita di controllo della gamba libera/portante</li> <li>- Qualche difficoltà a raggiungere la posizione</li> <li>- Corpo non perfettamente allineato</li> <li>- Tenuta orizzontale con gamba inferiore a 90° e busto superiore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piccola imperfezione nell'allineamento del corpo</li> <li>- Piccola perdita di equilibrio</li> <li>- Tenuta orizzontale con gamba superiore a 90° e busto inferiore a 90°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En dehor non completamente eseguito</li> </ul>

	a 90°		
<b>MOVIMENTO : ARABESQUE / ATTITUDE</b>			
<b>ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)</b>	<b>ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)</b>	<b>ERRORI LIEVI (BUONO)</b>	<b>IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza inferiore a 45°</li> <li>- Perdita di controllo della gamba libera/portante</li> <li>- Elevata difficoltà a mantenere la posizione</li> <li>- Allineamento del corpo non definito</li> <li>- Eccessivo sforzo nella parte superiore del corpo</li> </ul>	<p style="text-align: center;">-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza inferiore a 90°</li> <li>- Piccola perdita di controllo della gamba libera/portante</li> <li>- Corpo non perfettamente allineato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piccola imperfezione nell'allineamento del corpo</li> <li>- Piccola perdita di equilibrio</li> <li>- Piccola mancanza di controllo degli arti inferiori/superiori</li> </ul>	
<b>MOVIMENTO : ROVESCIAATA</b>			
<b>ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)</b>	<b>ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)</b>	<b>ERRORI LIEVI (BUONO)</b>	<b>IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza inferiore a 90°</li> <li>- Arrivo con il secondo piede prima della risalita</li> <li>- Gambe flesse</li> <li>- Braccia piegate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°)</li> <li>- Arrivo pesante</li> <li>- Arti inferiori lievemente flessi</li> <li>- Appoggio mani non in linea</li> <li>- Non perfetto allineamento mani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza inferiore a 180°</li> <li>- Controllo non totale degli arti inferiori</li> <li>- Piccola perdita di equilibrio all'arrivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza lievemente inferiore a 180°</li> <li>- Lieve perdita di fluidità</li> </ul>

	spalle		
<b>MOVIMENTO : RUOTA SENZA MANI</b>			
<b>ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)</b>	<b>ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)</b>	<b>ERRORI LIEVI (BUONO)</b>	<b>IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza inferiore a 90°</li> <li>- Gambe che passano dall'orizzontale</li> <li>- Gambe flesse</li> <li>- Arrivo pesante o rigido</li> <li>- Elevazione insufficiente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°)</li> <li>- Perdita di controllo degli arti inferiori</li> <li>- Allineamento non perfetto</li> <li>- Perdita di controllo all'arrivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza inferiore a 180°</li> <li>- Controllo non totale degli arti inferiori</li> <li>- Piccola perdita di equilibrio all'arrivo</li> <li>- Braccia non controllate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza lievemente inferiore a 180°</li> </ul>
<b>MOVIMENTO : SALTI EN TOURNANT</b>			
<b>ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)</b>	<b>ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)</b>	<b>ERRORI LIEVI (BUONO)</b>	<b>IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza inferiore a 90°</li> <li>- Arti inferiori non controllati</li> <li>- Braccia piegate</li> <li>- Mancato controllo del corpo</li> <li>- Scarsa definizione della posa nel salto</li> <li>- Elevazione insufficiente</li> <li>- Arrivo pesante o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°)</li> <li>- Scarsa tenuta</li> <li>- Stacco in due tempi</li> <li>- Sforzo eccessivo nella preparazione</li> <li>- Non perfetta definizione della posa nel salto</li> <li>- Perdita di controllo all'arrivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza inferiore a 180°</li> <li>- Controllo non totale degli arti inferiori e superiori</li> <li>- Piccola perdita di equilibrio all'arrivo</li> <li>- Sforzo nella parte superiore del corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza lievemente inferiore a 180°</li> </ul>

rigido			
<b>MOVIMENTO : CARPIATO</b>			
<b>ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)</b>	<b>ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)</b>	<b>ERRORI LIEVI (BUONO)</b>	<b>IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Scarsa ampiezza</li> <li>- Braccia non controllate</li> <li>- Mancato controllo parte Inferiore/superiore del corpo</li> <li>- Stacco in due tempi</li> <li>- Elevazione insufficiente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gambe poco controllate</li> <li>- Eccessivo sforzo della parte superiore del corpo</li> <li>- Mancato raggiungimento della posizione orizzontale delle gambe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perdita di controllo delle gambe</li> <li>- Qualche difficoltà a raggiungere la posizione orizzontale</li> <li>- Piccola perdita di equilibrio all'arrivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrivo poco fluido</li> </ul>
<b>MOVIMENTO : GRAND ECART</b>			
<b>ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)</b>	<b>ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)</b>	<b>ERRORI LIEVI (BUONO)</b>	<b>IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza inferiore a 90°</li> <li>- Mancato relevè</li> <li>- Mancato controllo parte superiore del corpo</li> <li>- Gamba libera/portante totalmente fuori controllo</li> <li>- Scarsa definizione della posa</li> <li>- Elevata difficoltà a raggiungere la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°)</li> <li>- Qualche difficoltà a raggiungere la posizione</li> <li>- Poco controllo della gamba libera</li> <li>- Gamba portante leggermente piegata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza inferiore a 180°)</li> <li>- Piccola perdita di equilibrio</li> <li>- Corpo non perfettamente allineato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampiezza lievemente inferiore a 180°</li> </ul>

posizione			
-----------	--	--	--

## 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** logico sviluppo dei movimenti richiesti e di quelli liberi. Logico ed armonioso fluire di un movimento in un altro
- **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:** l'intelligenza e il coraggio della costruzione, la ricercatezza di nuovi standard di presentazione

**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

<b>MEDIOCRE</b>	<b>Grado di successo 0-20%</b>
<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>	
<b>SUFFICIENTE</b>	<b>Grado di successo 21-40%</b>
<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>	
<b>BUONO</b>	<b>Grado di successo 41-60%</b>
<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>	
<b>ECCELLENTE</b>	<b>Grado di successo 61-80%</b>
<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>	
<b>SUPERIORE</b>	<b>Grado di successo 81-100%</b>
<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</p>	

l'occasione per presentare abilità elevate con le grandi qualità interpretative .

## Performance

<b>MEDIOCRE</b>	<b>Grado di successo 0-20%</b>
<p>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.</p>	
<b>SUFFICIENTE</b>	<b>Grado di successo 21-40%</b>
<p>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.</p>	
<b>BUONO</b>	<b>Grado di successo 41-60%</b>
<p>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.</p>	
<b>ECCELLENTE</b>	<b>Grado di successo 61-80%</b>
<p>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.</p>	
<b>SUPERIORE</b>	<b>Grado di successo 81-100%</b>
<p>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</p>	



positivamente. La performance è la priorità a questo livello.

## **METODO DI GIUDIZIO**

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

Il valore “0” viene assegnato solo se il movimento non viene presentato o se il giudice è nell'impossibilità oggettiva di riconoscerlo.

Lo stesso dicasi per la Composizione e la Performance.

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

<b>Movimento non eseguito o non riconoscibile</b>	<b>0</b>
<b>Mediocre</b>	<b>2,0</b>
<b>Sufficiente</b>	<b>4,0</b>
<b>Buono</b>	<b>6,0</b>
<b>Eccellente</b>	<b>8,0</b>
<b>Superiore</b>	<b>10,0</b>

I punteggi singoli di ciascun movimento comprensivi di Composizione e Performance vengono sommati fra di loro e viene fatta la media, il valore ottenuto darà il punteggio dell'esercizio a corpo libero.