International Pole and Aerial Sports Federation

Campionato di Discipline Aeree

Cerchio Aereo

Codice dei Punteggi 2021-2023

www.polesports.org

Copyright © 2021 IPSF

Questo documento può essere usato esclusivamente per competizioni approvate dall'International Pole Sport Federation.
È crimine riprodurre o utilizzare il codice senza l'espressa approvazione dell' IPSF.

Indice

INTRODUZIONE 4

BONUS TECNICI 5

SINGOLI – Punti Per Bonus Singoli (assegnati ogni volta): 5
COPPIE – Punti Per Bonus Singoli (assegnati ogni volta): 6
SINGOLI – Punti Bonus Generici (assegnati una volta): 6
Punti Bonus Addizionali (Solo Singoli): 7
COPPIE – Punti Bonus Generici (assegnati una volta): 7
Punti Bonus Addizionali (Solo Coppie): 7

DEDUZIONI TECNICHE 9

SINGOLI/COPPIE - Deduzioni Singole (dedotte ogni volta): 9
SINGOLI/COPPIE - Deduzioni Generiche (dedotte una volta): 9

PRESENTAZIONE ARTISTICA & COREOGRAFICA 10

SINGOLI/COPPIE – Bonus Artistici: 10
SINGOLI/COPPIE – Bonus Coreografici: 11
SINGOLI/COPPIE – Deduzioni Singole (dedotte ogni volta): 11
SINGOLI/COPPIE – Deduzioni Generiche (dedotte una volta): 11

COMPULSORY/ELEMENTI OBBLIGATORI 12

Suddivisione per Categorie 13
Requisiti di Punteggio dei Compulsorys 13

DEFINIZIONE DI "REQUISITO MINIMO DI UN COMPULSORY" 16

MOVIMENTI PROIBITI E PENALITÀ: 17

PENALITÀ DEL CAPO GIURIA: 18

COMPULSORY DEI SINGOLI 20

Elementi di Flessibilità 20
Elementi di Forza 47
Elementi in Equilibrio 58

COMPULSORY DELLE COPPIE 64

Elementi Sincronizzati Paralleli 64
Elementi Sincronizzati Intrecciati 65
Elementi in Equilibrio sul Partner 69
Elementi con il Partner in Volo – entrambi i partner devono essere in contatto con il cerchio 82
Elementi con il Partner in Volo – solo un partner è in contatto con il cerchio 89

SCHEDA DEGLI ELEMENTI OBBLIGATORI/COMPULSORY (COMPULSORY SCORE FORM) 96

SCHEDA DEI BONUS TECNICI (TECHNICAL BONUS FORM) 98

GLOSSARIO: 102

CAMPIONATI NAZIONALI/REGIONALI – CERCHIO AEREO NORME E REGOLAMENTI 111

DEFINIZIONI 111

ELEGGIBILITÀ 111

1. Divisioni 111
2. Categorie 112
3. Età 112
4. Processo di selezione degli atleti 112

PROCESSO D'ISCRIZIONE 113

5. Iscrizione Iniziale 113
6. Scelta della Musica 114
7. Scheda Punteggi 114

8. Registrazione degli atleti 115

COMPETIZIONE 116

9. Durata della Performance 116
10. Costume 116
11. Acconciatura e trucco 118
12. Grip 118
13. Palco 118
14. Cerchio Aereo 119
15. Filmati 119

GIURIA 119

16. Giudici e Sistema di giudizio 119
17. Penalità 120
18. Risultati 121
19. Premiazioni 121
20. Coach 121
21. Squalifica 122

REGOLAMENTO MEDICO E DOPING 122

22. Sanzioni per Doping 122
23. Mutamento del genere sessuale nello Sport 122

DIRITTI E RESPONSABILITÀ 122

24. Diritti e Responsabilità degli Atleti 122
25. Diritti e Responsabilità degli Organizzatori 123

RECLAMI E RICORSI 124

26. Scoring System 124

ELEGGIBILITÀ 137

1. Divisione - Elite 137
2. Categorie 137
4. Processo di Selezione degli Atleti 137

PROCESSO D'ISCRIZIONE 137

5. Iscrizione Iniziale 137
6. Scelta della Musica 138

PROCESSO DI REGISTRAZIONE 138

8. Registrazione degli atleti 138

COMPETIZIONE 138

10. Costume 138
16. Giudici e Sistema di giudizio 139
19. Premiazioni 139
20. Coach 139

Introduzione

Il sistema di punteggio IPSF è composto da quattro parti: Bonus tecnici, Deduzioni tecniche, Presentazione artistica e coreografica, Obbligatori/Compulsory; gli atleti saranno giudicati in tutte e quattro le sezioni. Il punteggio finale è una combinazione del punteggio degli obbligatori + i bonus della presentazione tecnica + le deduzioni della presentazione tecnica + la presentazione artistica e coreografica. In caso di pareggio, l'atleta con il punteggio più alto nella sezione delle deduzioni tecniche sarà il vincitore. È importante che un atleta incorpori tutte le sezioni nella propria routine per ottenere il maggior numero di punti. Il sistema di punteggio non solo incoraggia e promuove una routine ben bilanciata, ma anche un atleta ben allenato e completo. Il punteggio totale minimo che un atleta può ottenere è zero. Tutti gli atleti devono utilizzare un cerchio aereo approvato dall'IPSF con due punti di aggancio. Per quanto riguarda il diametro, l'altezza e le altre caratteristiche del cerchio aereo, fare riferimento alle norme ed ai regolamenti. Per le definizioni dei vari termini, consultare il glossario.

Divisioni

- Amatori
- Professional
- Elite

Categories

- Novice Mixed (Mista)
- Junior Mixed (Mista)
- Senior Donne 18+
- Senior Uomini 18+
- Master 40+ Donne
- Master 40+ Uomini
- Coppie Youth Mixed (Miste)
- Coppie Senior Mixed (Miste)

***Le categorie offerte nelle competizioni individuali sono a discrezione dell'IPSF.*

Di seguito è riportato un breve riassunto di ciò che i giudici ricercheranno nella routine di un atleta. In questo documento è presente un layout dettagliato di tutte e quattro le sezioni per consentire agli atleti di mettere insieme una routine di successo.

Bonus Tecnici

- I punti singoli vengono assegnati ogni volta che un elemento/movimento bonus viene eseguito.
- I punti complessivi vengono assegnati per il livello di difficoltà durante la routine.

Deduzioni Tecniche

- Singoli punti vengono dedotti ogni volta che viene rilevata una violazione durante la routine.
- Punti generici vengono dedotti una sola volta per le violazioni durante la routine.

Presentazione Artistica e Coreografica

- I punti sono assegnati per l'abilità artistica e la coreografia.
- I punti vengono dedotti ogni volta che viene rilevata una violazione.

Compulsory/Obbligatori

- Sono richiesti 9 oppure 11 elementi obbligatori a seconda della divisione e della categoria dell'atleta. Si prega di consultare la sezione COMPULSORY per la ripartizione esatta ed i dettagli per ogni categoria/divisione.

Penalità del Capo Giuria

- Sono previste delle penalità per eventuali violazioni e infrazioni delle norme e regolamenti.
- Le penalità possono essere assegnate prima, durante e dopo che l'atleta abbia gareggiato.

Si prega di consultare le Norme ed i regolamenti per le restrizioni su musica, acconciatura, trucco, costume e grip.

Importante da notare: per tutte le sezioni di giudizio eccetto quella delle penalità assegnate dal Capo Giuria, il giudizio inizia quando parte la musica e termina quando questa finisce. Eventuali elementi o coreografie eseguiti al di fuori di questo frangente non saranno giudicati.

Nota: gli atleti saranno penalizzati per non aver aderito alle norme IPSF, ai regolamenti e al Codice etico di condotta. Queste penalità possono essere assegnate prima, durante o dopo la performance di un atleta e possono anche essere assegnate dopo la competizione se ritenuto necessario; queste penalità possono dunque influire sulla classifica finale.

Bonus Tecnici

Un massimo di 25.0 punti può essere assegnato nei bonus tecnici. Si prega di notare che tutti i bonus tecnici devono essere eseguiti per via aerea, se non diversamente specificato. Questa sezione serve per giudicare il livello di difficoltà delle combinazioni, i movimenti dinamici e le transizioni dentro e fuori i tricks del cerchio, così come i tricks delle coppie sincronizzati/intrecciati/in equilibrio e accoppiati al cerchio. I giudici cercheranno i tricks eseguiti con facilità e grazia. Tutti gli atleti devono compilare il form dei Bonus Tecnici annotando gli elementi dei bonus nell'ordine in cui verranno eseguiti; gli atleti dovranno inviare il modulo indipendentemente dal fatto che i tricks del cerchio siano inclusi nella loro routine o meno. La ripetizione di uno specifico bonus verrà considerata al massimo due volte, ovvero gli atleti che eseguiranno più volte lo stesso JO riceveranno il bonus solo per i primi 2 bonus. Eventuali ripetizioni aggiuntive non saranno valutate. Un esempio di form si trova alla fine del Codice dei Punteggi. Questa sezione è suddivisa nelle seguenti aree:

SINGOLI – PUNTI PER BONUS SINGOLI (ASSEGNATI OGNI VOLTA):

Il totale cumulativo di tutti i punti per bonus singoli, indicati nella scheda dei Bonus Tecnici, non deve superare 14.0.

Prese acrobatiche (Acrobatic catches): AC (Max +2.0 pt)
Si definiscono prese acrobatiche quelle dove avviene una perdita di tutto il contatto con il cerchio per un breve momento, quindi nessuna parte del corpo è a contatto con il cerchio, ed una nuova ripresa di questo. Un atleta può muoversi su o giù per il cerchio e/o cambiare direzione/posizione quando esegue la presa acrobatica. **+0.5**

Combinazione di Spin con altri Spin: SP (Max. +3.0 pt)
Si riferisce a tutti gli Spin combinati con uno Spin (Si veda definizione di Spin). Ogni posizione spin in questa combinazione deve ruotare completamente di 720° prima di cambiare nella posizione successiva (il che include anche un cambiamento della posizione del corpo), e la transizione deve essere diretta. Lo spin è conteggiato da quando la posizione viene presa e fissata. **+0.5**
Per questo bonus tecnico è possibile combinare fino a tre elementi in spin. Quando si combinano tre elementi in spin per un punteggio di 1.0, ogni elemento deve ruotare 720° in posizione fissa; il codice da utilizzare è SP/SP. **+1.0**

Combinazioni dinamiche su cerchio: DC (Max 4.0 pt)
Si riferisce alla combinazione di due movimenti dinamici separati (vedere la definizione di movimento dinamico), dove il corpo è in un potente controllo dello slancio. L'atleta deve dimostrare un alto livello di controllo della forza centripeta quando almeno una parte del corpo è staccata dal cerchio. I movimenti dinamici possono includere roll, prese acrobatiche, jump out, ecc.
Per ottenere il bonus questi movimenti dovrebbero essere eseguiti in rapida successione senza pausa tra i due movimenti. **+0.5**

Flip con contatto, al pavimento (Floor-based Contact Flip) (con inizio e/o fine sul pavimento): FCF (Max +0.6 pt)
Un flip con contatto al pavimento si riferisce ad un flip eseguito sul cerchio che inizia e/o finisce sul pavimento, girando all'indietro, in avanti o lateralmente. In questo flip, l'atleta dovrebbe avere contatto sia con il pavimento che con il cerchio. Il flip deve ruotare completamente, con la testa sui talloni (cioè una rotazione completa di 360°), in modo dinamico e mantenendo il contatto con il cerchio. Gli avvitamenti o torsioni (twists) sono vietati (vedi le penalità). **+0.3**

Hoop Drop: HD (Max+ 0.8 pt)
Un movimento rapido, improvviso e controllato da un elemento all'altro sul cerchio. Non ci devono essere mani a contatto con il cerchio durante l'hoop drop (sebbene sia consentito il contatto con le mani all'inizio e/o alla fine). Almeno una parte del corpo dovrebbe essere rilasciata dal cerchio durante il drop. **+0.2**

Jump-out / Jump-on: JO (Max 1.2 pt)
Jump-out si riferisce a un salto eseguito da una posizione di partenza sul cerchio che termina in una posizione sul pavimento, lontano dal cerchio. Un Jump-on si riferisce a un salto eseguito da una posizione di partenza sul pavimento, lontano dal cerchio, che termina in una posizione sul cerchio. Non ci deve essere alcun tipo di contatto con il cerchio durante il salto, mentre si è tra la posizione di partenza e quella di arrivo. **+0.2**

Roll: Doppio Roll: DR (Max +0.8 pt)
Doppio Roll si riferisce ad una combinazione di due rotazioni di 360° eseguiti sul cerchio durante i quali il corpo è in un potente controllo dello slancio. Per ottenere questo bonus i roll devono essere eseguiti in veloce successione senza pausa tra i due. Ogni roll deve ruotare completamente e senza alcun contatto con il pavimento. La ripetizione di più Doppi Roll permetterà di ottenere il bonus solo per un massimo di due volte. I Doppi Roll devono essere eseguiti in avanti, indietro o di lato. **+0.2**

Rolls: Singolo Roll: SR (Max +0.2 pt)
Doppio Roll si riferisce ad una rotazione di 360° eseguita sul cerchio durante la quale il corpo è in un potente controllo dello slancio. Il Singolo Roll deve ruotare completamente e senza alcun contatto con il pavimento. Il Singolo Roll deve essere eseguito in avanti, indietro o di lato. **+0.1**

COPPIE – PUNTI PER BONUS SINGOLI (ASSEGNATI OGNI VOLTA):

Nota: Tutte le spiegazioni dei Singoli sopraindicate si applicano alle Coppie. Il totale cumulativo di tutti i punti per bonus singoli, indicati nella scheda dei Bonus Tecnici, non deve superare 10.0.

Prese acrobatiche in sincrono: AC/SYN (Max 1.0 pt)
Entrambi i partner devono eseguire delle prese acrobatiche in sincrono. **+0.5**

Combinazioni di Spin con altri Spin in sincrono: SP/SYN (Max 1.0 pt)
Per ricevere il bonus entrambi i partner devono eseguire due Spin di seguito e in sincrono. Possono essere due spin uguali o spin a specchio. È richiesta una rotazione completa di 720° che deve includere un cambiamento della posizione del corpo (si veda definizione di Spin). **+0.5**
Per questo bonus tecnico possono essere combinati anche tre spin che possono essere due spin uguali o spin a specchio. Quando si combinano tre spin per ottenere +1.0, ogni spin deve essere tenuto in una posizione fissa per 720° di rotazione e devono includere un cambiamento del posizionamento del corpo; il codice da usare è: **SP/SP/SYN**. **+1.0**

Flip con contatto, al pavimento, in sincrono (con inizio e/o fine sul pavimento) FCF/SYN (Max+ 0.6 pt)
(Floor-based Contact Flip)
Per ottenere questo bonus entrambi I partner devono eseguire un Flip con contatto, al pavimento, sincronizzato. **+0.3**

Hoop Drop in sincrono: HD/SYN (Max +0.8 pt)
Deve essere eseguito in modo perfettamente sincronizzato. **+0.2**

Jump-out / Jump-on in sincrono: JO/SYN (Max 1.2 pt)
Entrambi i partner devono eseguire un Jump-out / Jump-on perfettamente in sincrono. Entrambi i partner devono iniziare e finire i salti nello stesso momento. **+0.2**

Presa / lancio dal cerchio al partner o dal partner al cerchio – al pavimento: PCT (Max 0.8 pt)
La Presa si riferisce ad un partner che è in posizione di partenza sul cerchio e che salta nelle braccia dell'altro partner che è al pavimento.
Il Lancio si riferisce a entrambi i partner che hanno come posizione di partenza il pavimento e uno dei due lancia l'altro in una posizione sul cerchio (Si veda definizione di lancio). **+0.4**

Presa dal cerchio al partner – sul cerchio: HPC (Max 0.6 pt)
La Presa si riferisce ad un partner che è in posizione di partenza sul cerchio e che si lascia cadere facendosi prendere dall'altro partner che è sul cerchio; non è permesso alcun contatto con il pavimento. **+0.6**

Roll: Doppio Roll in sincrono: DR/SYN (Max +0.8 pt)
Devono essere eseguiti perfettamente in sincrono. **+0.2**

Rolls: Singolo Roll in sincrono: SR/SYN (Max +0.2 pts)
Devono essere eseguiti perfettamente in sincrono. **+0.1**

Combinazioni dinamiche in sincrono sul cerchio DC/SYN (Max 2.0 pts)
Queste combinazioni devono essere eseguite perfettamente in sincrono. **+0.5**

SINGOLI – PUNTI BONUS GENERICI (ASSEGNATI UNA VOLTA):

Livello di difficoltà (LOD) si riferisce agli elementi e alle combinazioni di elementi. (Vedere la definizione di LOD)**.**
Attenzione: Agli atleti verranno assegnati punti in base alla media del LOD degli elementi nella routine.
0 = semplice 0.5 = moderato 1.0 = difficile 1.5 = veramente difficile 2.0 = estremamente difficile.

Elementi di Flessibilità (Max +2.0)
Flessibilità fa riferimento alla flessibilità delle gambe, della schiena, delle anche e delle spalle. Per mostrare il LOD più alto ai giudici, l'atleta deve eseguire movimenti, combinazioni e transizioni con piena estensione e mobilità.

Transizioni al Cerchio (Max +2.0)
Le transizioni si riferiscono alle transizioni per entrare ed uscire dagli elementi, anche dentro e fuori dal cerchio, dal pavimento al cerchio e dal cerchio al pavimento. Per mostrare il livello più alto di difficoltà (LOD), l'atleta deve mostrare un movimento fluido e un buon posizionamento del corpo. L'atleta deve eseguire le transizioni con precisione e facilità.

Elementi di Forza (Max +2.0)
La forza si riferisce alla forza delle braccia, dell'addome e delle gambe. Al fine di mostrare il LOD più alto ai giudici, l'atleta deve eseguire sia elementi di forza che coinvolgono la parte superiore che quelli che coinvolgono la parte inferiore del corspo. Tenendo e controllando un elemento di forza (come una front plank) per due (2) secondi o più, verrà mostrato un LOD più alto.

Elemenenti in Equilibrio (Max+2.0)
Gli elementi in equilibrio si riferiscono al tenersi in equilibrio su diverse parti del corpo, ad es. stomaco, fianchi, schiena, spalle, gambe. Tenendo e controllando l'equilibrio per due (2) secondi o più, verrà mostrato un LOD più alto.

Movimenti Dinamici/Combinazioni (Max +2.0)
I movimenti dinamici e le combinazioni si riferiscono ai "roll" attorno al cerchio, alle forti oscillazioni, ai cambi di presa in movimento, ai "drop" e ad altri elementi dinamici, mostrando un controllo elevato del corpo e buone capacità acrobatiche. Per mostrare il più alto LOD, l'atleta deve mostrare una varietà di movimenti dinamici che richiedono un controllo estremo del corpo.

PUNTI BONUS ADDIZIONALI (SOLO SINGOLI):

Verranno assegnati ai singoli punti bonus per:

- Un atleta riceverà un bonus se riuscirà a eseguire elementi su tutti e tre i livelli del cerchio: barra bassa, spazio centrale del cerchio e sulla barra alta. Vedere il glossario per le definizioni dei tre livelli del cerchio, **+1.0**

COPPIE – PUNTI BONUS GENERICI (ASSEGNATI UNA VOLTA):

Nota: Tutte le regole ed i criteri che si applicano ai singoli si applicano anche alle coppie. Per il punteggio finale verrà fatta la media del LOD di ogni partner.

Elementi di Flessibilità (Max +2.0)
Verrà presa in considerazione la flessibilità di entrambi i partner e sarà fatta una media.

Elementi di Forza (Max +2.0)
Verrà presa in considerazione la forza di entrambi i partner e sarà fatta una media.

Elementi con il partner in volo (Max +2.0)
Vedere il glossario per la definizione.

Transizioni al cerchio (Max +2.0)
Verranno prese in considerazione le transizioni di entrambi i partner e sarà fatta una media.

Movimenti dinamici/combinazioni dimaniche (Max +2.0)
Verranno prese in considerazione i movimenti di entrambi i partner e sarà fatta una media.

Elementi in sincronizzati paralleli /intrecciati ed equilibrio (Max +2.0)
Vedere il glossario per la definizione.

Elementi in equilibrio sul partner (Max +2.0)
Vedere il glossario per la definizione.

PUNTI BONUS ADDIZIONALI (SOLO COPPIE):

Verranno assegnati alle coppie punti bonus per:

- *Entrambi i* partners dimostrano che possono prendere ed essere presi equamente nella routine. Questo bonus è determinato in base a tutti i movimenti che coinvolgono gli atleti che si prendono e si sollevano e non specificamente solo elementi FLY. **+1.0**

DEDUZIONI:

L'atleta potrebbe ricevere delle deduzioni se compilasse il form in modo scorretto.
Il form è suddiviso in 3 sezioni e un errore in una di queste 3 sezioni comporterà una deduzione di punti. Questa sarà una deduzione una tantum e non è cumulativa (ovvero la detrazione massima possibile è **-1**).

- Un errore nella parte superiore del form comporterà una detrazione di -**0.2**. La parte superiore è la sezione del form in cui l'atleta o gli atleti devono indicare nome, data, divisione, categoria, nazione, regione e federazione.
- Un errore nella parte inferiore del form comporterà una detrazione di **-0.5**. La parte inferiore è la sezione del form in cui l'atleta o gli atleti devono firmare, insieme a un coach riconosciuto IPSF (se applicabile) e/o un genitore o tutore legale nel caso di atleti giovanili.
- Un errore nella parte principale del form comporterà una detrazione di **-1.0**. La parte centrale del form è la sezione in cui l'atleta o gli atleti indicano quali elementi dei bonus tecnici includeranno.

Deduzioni Tecniche

Nella sezione dlle deduzioni tecniche possono essere detratti un massimo di 20,0 punti. Questa sezione serve a dedurre punti a causa dell'eventuale cattiva esecuzione di ogni elemento (anche gli obbligatori). Ai giudici viene inoltre chiesto di detrarre i punti per ogni perdita di equilibrio, per ogni caduta e per l'incapacità di eseguire un elemento richiesto. Il numero di punti dedotti dipende dal tipo di errore. I movimenti sono suddivisi nelle seguenti sezioni:

SINGOLI/COPPIE - DEDUZIONI SINGOLE (DEDOTTE OGNI VOLTA):

Caduta
Un'improvvisa e rapida discesa incontrollata al pavimento. Questa può essere da qualsiasi posizione, su o giù dal cerchio. **-3.0**

Mancanza di sincronia nell'esecuzione di un elemento (Coppie)
Si riferisce ai partner che eseguono un elemento in modo scoordinato / non in sincrono e durante il quale non sono a tempo l'uno con l'altro. **-0.5**

Scarsa esecuzione e linee non corrette
L'esecuzione degli elementi al cerchio deve avvenire come segue:
• Allineamento di punte e ginocchia – Il ginocchio e la punta devono essere allineati. Ci deve essere una linea retta tra la rotula e l'alluce. Il piede e la punta devono essere tesi. Le dita dei piedi non devono essere contratte o mostrare tensione. Il cerchio non deve essere afferrato o preso inutilmente con le dita dei piedi. **-0.1**
• *Linee Pulite* – Le gambe e le braccia devono essere posizionate correttamente ed alla massima estensione, piedi e dita devono essere tesi. Dita delle mani e dei piedi non devono mostrare tensione e i piedi non devono essere flessi a meno di una esecuzione di una camminata aerea o se si tratta di una scelta coreografica. **-0.1**
• *Estensione* – Gambe, braccia, schiena, collo, polsi e linea del busto devono essere completamente allungati. Le spalle e la schiena non devono essere incurvati e il capo deve essere sollevato senza mostrare tensione. **-0.1**
• Postura – deve essere mostrato un corretto allineamento del corpo, sia sul cerchio che a terra. Ogni movimento del corpo deve essere controllato. **-0.1**

Scarsa presentazione dell'elemento
Si riferisce ad elementi eseguiti con uno scarso posizionamento o in una cattiva angolazione che non consenta ai giudici una buona visibilità del movimento. Si riferisce anche ad un elemento eseguito mostrando una parte sfavorevole del corpo. **-0.5**

Transizioni povere in entrata e in uscita dagli elementi e su e giù dal cerchio
Una transizione povera è quando un atleta non riesce ad eseguire un'entrata o un'uscita da un elemento con facilità. Es: un'entrata/uscita brusca e incontrollata non eseguita con facilità e grazia. Le transizioni devono apparire senza sforzo. **-0.5**

Scivolata o perdita di equilibrio
La definizione di scivolata o perdita di equilibrio è quando un atleta esegue un movimento e temporaneamente e non intenzionalmente perde l'equilibrio o la posizione del corpo o di una parte del corpo sul o giù dal cerchio. Questo può succedere anche solo per un brevissimo momento e l'atleta è in grado di correggere quasi istantaneamente la sua posizione. **-1.0**

Toccare l'attrezzatura/struttura di sostegno durante la routine
È severamente proibito toccare o utilizzare i cavi o la struttura di sostegno durante la routine. Questo include toccare il fondale dello stage, qualsiasi luce che possa trovarsi dietro il palco, o uscire dai limiti consentiti. Gli atleti possono avere contatto solo con il cerchio, con le imbragature che tengono il cerchio o con il pavimento.
-1.0

SINGOLI/COPPIE - DEDUZIONI GENERICHE (DEDOTTE UNA VOLTA):

Non riuscire ad usare il cerchio facendolo spinnare (Singoli e Coppie)
L'atleta/gli atleti sarà/saranno penalizzati se non faranno spinnare il cerchio almeno due volte (2 x 270° di rotazione con slancio) durante la loro routine (vedere la definizione di: usare il cerchio in spin). Per le coppie, entrambi i partner devono spinnare insieme sul cerchio in modo sincronizzato (2x720° di rotazione con slancio. **-2.0**

Mancanza di sincronia (Coppie)
Gli atleti incorreranno in una deduzione di punti se falliscono nell'eseguire i loro movimenti in modo sincrono per un minimo del 70% dell'intera routine; sia sul cerchio che al pavimento. **-2.0**

Presentazione Artistica & Coreografica

Nella Presentazione Artistica e coreografica possono essere assegnati un massimo di 20.0 punti. Questa sezione è utilizzata per giudicare la presentazione artistica, l'interpretazione e l'esibizione sul palco dell'atleta. La presentazione artistica è il modo in cui l'atleta esprime se stesso/a e si presenta ai giudici. I giudici valuteranno la capacità dell'atleta di trasmettere emozioni ed espressioni attraverso il movimento. Dovrebbero essere fiduciosi, coinvolgenti, divertenti e mostrare un alto livello di presenza scenica in ogni elemento della loro performance dentro e fuori dal cerchio. Il costume, la musica e la performance dovrebbero rispecchiarsi l'uno con l'altra. L'atleta dovrebbe creare una performance originale e mostrare uno stile unico. La performance dovrebbe fluire senza intoppi e senza sforzo garantendo che siano dimostrati momenti ad alto e basso impatto. I giudici valuteranno la capacità dell'atleta di eseguire coreografie di danza e ginnastica con fantasia, fluidità ed eleganza. I giudici considereranno sia la novità che la varietà nel valutare la presentazione artistica e coreografica.

Tutto il lavoro in cui l'atleta non è in contatto con il cerchio deve essere limitato a un massimo di 40 secondi all'interno del tempo totale della routine. Nota: vedi le penalità del Capo Giuria.

SINGOLI/COPPIE – BONUS ARTISTICI:

Il Livello di Creatività si riferisce alla routine complessiva, su e giù dal cerchio.
Si prega di notare: gli atleti otterranno punti in base alla maggioranza complessiva della routine.

0 = povero	Quasi inesistente, meno del 20% della routine
0.5 = leggero	Una piccola quantità, tra il 20% e il 40% della routine
1.0 = buono	Una giusta quantità, tra il 40% e il 60% della routine
1.5 = molto buono	Una grande quantità, tra il 60% e l'80% della routine
2.0 = estremo	Oltre l'80% della routine

Bilanciamento della routine (Max +2.0)
Il bilanciamento si riferisce alla capacità dell'atleta di creare una routine ben bilanciata che abbia una uguale quantità di elementi diversi. L'atleta dovrebbe creare una routine bilanciata con differenti tipi di trick ad esempio flessibilità, forza, spin, movimenti dinamici, movimenti acrobatici, lavoro sullo stage e transizioni, integrando questi in una coreografia con presenza scenica e contenuto artistico, utilizzando anche il cerchio in spin.

Sicurezza (Max +2.0)
Si riferisce al livello di sicurezza mostrato dall'atleta nella sua routine. L'atleta non dovrebbe mostrarsi nervoso, ma piuttosto porsi con sicurezza ed essere coinvolgente, padroneggiare il palco e catturare l'attenzione del pubblico, rendendo la sua routine convincente

Fluidità (Max +2.0)
La Fluidità si riferisce alla capacità di un atleta di creare una routine senza interruzioni. L'atleta dovrebbe mostrare fluidità sul cerchio, dal pavimento al cerchio, dal cerchio al pavimento e dal pavimento a posizione eretta o da eretta al pavimento. Le sequenze, trick, transizioni, coreografia e/o i movimenti di ginnastica e acrobatici dovrebbero scorrere in modo semplice, fluido, naturale, impeccabile ed aggraziato. I movimenti in uscita ed in entrata di un elemento dovrebbero essere continui ed impeccabili. La routine non deve dimostrarsi disconnessa in nessun momento. Un atleta sarà penalizzato se esegue un elemento e poi attende l'applauso.

Interpretazione (Max +2.0)
L'Interpretazione si riferisce alla capacità dell'atleta di interpretare la musica, alla sua espressione facciale, alle sue emozioni, alla coreografia e alla creazione di un personaggio e di una storia. L'atleta dovrebbe creare una coreografia che mostri luce, ombra, sentimento ed emozione della musica. Egli dovrebbe essere connesso alla musica e mostrare espressività attraverso il costume, il corpo e i movimenti facciali. Egli deve dimostrare di poter svolgere la sua coreografia al tempo musicale, nella frase e nella melodia.

Originalità della presentazione complessiva (Max +2.0)
Questa si riferisce alla varietà, all'originalità e alla creatività complessive nell'esecuzione di trick e combinazioni, elementi e movimenti originali su e giù dal cerchio e all'originalità della coreografia durante l'intera routine. L'atleta dovrebbe creare combinazioni originali di trick e nuovi temi nella coreografia. I giudici non cercano solo l'originalità di uno o due trick e combinazioni ma l'originalità complessiva di tutti i componenti della routine.

Originalità degli Elementi (Max +2.0)
Questa si riferisce alla varietà, all'originalità e alla creatività presenti nell'intera esecuzione di trick, elementi e movimenti sul cerchio per tutta la durata della routine. L'atleta sarà segnalato se eseguirà elementi, trick e movimenti ripetitivi (per es: Usare la stessa salita o discesa o elemento invece che una varietò di questi).

Originalità delle transizioni in entrata e in uscita dagli elementi (Max +2.0)
Questa si riferisce alla varietà, all'originalità e alla creatività di tutte le transizioni, entrate e uscite dai trick e dalle combinazioni nell'intera routine. L'atleta dovrebbe creare movimenti nuovi e originali per le transizioni in entrata e uscita dai trick e su e giù dal cerchio.

Presenza scenica e carisma (Max +2.0)
L'atleta dovrebbe catturare l'attenzione degli spettatori. Dovrebbe avere il controllo totale della propria performance e dovrebbe presentarsi con uno stile o comportamento memorabile, sia coinvolgente che carismatico.

SINGOLI/COPPIE – BONUS COREOGRAFICI:

Originalità della coreografia e composizione dell'intera routine (Max +2.0)
Il Livello di varietà, originalità e creatività della coreografia e composizione dell'intera routine si riferisce al livello di creatività percepibile attraverso i movimenti utilizzati su e giù dal cerchio. Coreografare è l'arte di creare danza, di sistemare e arrangiare i movimenti ed i passi. I giudici ricercano l'originalità nel creare e comporre una coreografia (come il tutto è stato messo insieme).

Originalità del Floor Work (Max +2.0)
Il Livello di varietà, originalità e creatività del Floor Work si riferisce ad una combinazione coreografata di passi e movimenti di danza eseguiti al pavimento senza avere contatto con il cerchio. Ciò include ma non si limita a complesse coreografie di danza, musicalità, creatività e fluidità. L'atleta dovrebbe creare movimenti che lavorano bene sul ritmo della musica, che riflettono il tema e lo stile della routine e siano coinvolgenti e d'intrattenimento.

SINGOLI/COPPIE – DEDUZIONI SINGOLE (DEDOTTE OGNI VOLTA):

Causare distrazione emettendo suoni vocali
Sono inclusi il parlare, i grugniti, grida, tifo e pronunciamento di parole che sono causa di distrazione. **-1.0**

Distrazione o malfunzionamento del costume
La definizione di un costume malfunzionante è quando una parte del costume cade accidentalmente, si tira giù, non copre, o distrae dalla performance dell'atleta (questo non si riferisce alle decorazioni che si staccano durante la performance, ad esempio diamanti, perline, paillette o piume che cadono dai costumi). Questo non deve essere confuso con la rimozione volontaria dell'abbigliamento, che è una violazione diretta della regola dell'IPSF sulla non rimozione dell'abbigliamento e può portare a una squalifica immediata dalla competizione. **-1.0**

Asciugarsi le mani sul costume, sul corpo, sul cerchio o sul pavimento e/o aggiustarsi il costume o i capelli Asciugarsi o pulirsi le mani sul costume, sul corpo, sul cerchio o sul pavimento e/o togliersi i capelli dal viso o dal collo, tirare su o aggiustarsi il costume. **-1.0**

Iniziare/finire in modo non logico la routine e/o iniziare prima della musica o finire dopo la fine della musica
È importante che l'atleta predisponga la sua musica in modo che corrisponda con l'inizio e la fine della sua coreografia. Ci dovrebbero essere sia un inizio che una fine logici (della routine) che si adattino alla musica. Gli atleti devono iniziare e finire la propria performance in una posizione sul palco, ben visibile dai giudici e devono iniziare la loro routine quando la musica inizia e finire quando la musica finisce. **-1.0**

SINGOLI/COPPIE – DEDUZIONI GENERICHE (DEDOTTE UNA VOLTA):

Non mettere alcuno sforzo o idea nella creazione del costume
L'atleta deve gareggiare con un costume adatto alla competizione e non in tenuta da allenamento. Questo richiede che siano presi in considerazione lo stile, il taglio e le decorazioni quando si sceglie un costume per la competizione. **-1.0**

Compulsory/Elementi Obbligatori

Tutti gli atleti devono eseguire il numero di Compulsory previsti. Sarà assegnato un punteggio/valore tecnico tra +0.1 e +1.0 solo se saranno stati rispettati i requisiti minimi, ad esempio posizione tenuta per due secondi, corretto angolo di split/corpo. È responsabilità dell'atleta eseguire un elemento obbligatorio in maniera chiara per i giudici. Spetta all'atleta assicurarsi che tutti i requisiti minimi siano visibili ai giudici. Ciò può richiedere che l'atleta esegua una una rotazione dell'elemento per mostrare l'esecuzione di tutti i requisiti minimi. Se un compulsory è al limite del rispetto dei suoi requisiti minimi non sarà assegnato. Gli elementi con un valore +0.1 sono più semplici di quelli con il valore +1.0. Il valore tecnico dei compulsory permessi dipende sia dalla categoria di età sia dalla divisione di gara. I giudici giudicano sempre secondo il codice dell'elemento scritto nel Compulsory Form (e no in base al nome dell'elemento) e solo il primo tentativo dell'elemento sarà giudicato. Un compulsory non verrà considerato dopo il primo tentativo anche se l'elemento viene eseguito correttamente in seguito. Gli elementi obbligatori non devono essere ripetuti (gli elementi dei singoli possono essere usati una sola volta). La ripetizione di uno stesso elemento obbligatorio non sarà premiata, anzi risulterà una deduzione per Form incorretto e l'elemento ripetuto verrà considerato come mancante sul form. Gli elementi obbligatori devono anche essere tenuti in una posizione fissa salvo diversa indicazione. Tutti i compulsory sono aerei. Si veda la suddivisione dopo indicata.

Codici Degli Elementi Obbligatori (Compulsory Key Code)

F = Flexibility element (Elementi di Flessibilità)
S = Strength element (Elementi di Forza)
B = Balance Element (Elementi di Equilibrio)
SYN = Synchronised partner element (Elementi sincronizzati con il partner)
BLN = Balance based partner element (Elementi in equilibrio sul partner)
FLY = Flying partner element (Elementi con il partner in volo)

Nota: quando un elemento delle COPPIE specifica di "riferirsi a requisiti minimi" o al codice di un altro elemento, i requisiti minimi dell'elemento singolo menzionato devono essere soddisfatti. Se viene menzionato solo il nome dell'elemento, ma non c'è la dicitura "riferirsi a criteri minimi" o non viene menzionato il codice dell'elemento, l'atleta deve eseguire la stessa posizione del corpo dell'elemento, ma non è tenuto a soddisfare i requisiti minimi dell'elemento singolo.

Elite

Senior, Master 40+ e Junior

Gli atleti devono scegliere 11 elementi:

- quattro (4) elementi di flessibilità
- quattro (4) elementi di forza
- due (2) elementi di equilibrio
- uno (1) a scelta dell'atleta (scelto da questo Codice dei Punteggi)

Novice

Gli atleti devono scegliere 9 elementi:

- tre (3) elementi di flessibilità
- tre (3) elementi di forza
- uno (1) elemento di equilibrio
- due (2) a scelta dell'atleta (scelti da questo Codice dei Punteggi)

Coppie - Senior e Youth

Gli atleti devono scegliere 9 elementi:

- quattro (4) elementi con i partner sincronizzati, suddivisi come segue:
  - due (2) Elementi sincronizzati paralleli
  - due (2) elementi sincronizzati intrecciati e in equilibrio
- due (2) elementi in equilibrio sul partner
- tre (3) Elementi con il partner in volo - gli atleti devono includere:
  - uno (1) elemento con un partner in contatto con il cerchio
  - uno (1) elemento con entrambi i partner in contatto con il cerchio
  - uno (1) elemento con il partner in volo a scelta

Professional*

Senior e Master 40+

Gli atleti devono scegliere 11 elementi:

- quattro (4) elementi di flessibilità
- quattro (4) elementi di forza
- due (2) elementi di equilibrio
- uno (1) a scelta dell'atleta (scelto da questo Codice dei Punteggi)

Coppie - Senior

Gli atleti devono scegliere 9 elementi:

- quattro (4) elementi con i partner sincronizzati, suddivisi come segue:
  - due (2) Elementi sincronizzati paralleli
  - due (2) elementi sincronizzati intrecciati e in equilibrio
- due (2) elementi in equilibrio sul partner
- tre (3) Elementi con il partner in volo - gli atleti devono includere:
  - uno (1) elemento con un partner in contatto con il cerchio
  - uno (1) elemento con entrambi i partner in contatto con il cerchio
  - uno (1) elemento con il partner in volo a scelta

***Attenzione: Non ci sono categorie Novice, Junior o Youth nella divisione PROFESSIONAL**

Amatori

Senior, Master 40+ Junior e Novice

Gli atleti devono scegliere 9 elementi:

- tre (3) elementi di flessibilità
- tre (3) elementi di forza
- uno (1) elemento di equilibrio
- due (2) a scelta dell'atleta (scelti da questo Codice dei Punteggi)

Coppie - Senior e Youth

Gli atleti devono scegliere 9 elementi:

- quattro (4) elementi con i partner sincronizzati, suddivisi come segue:
  - due (2) Elementi sincronizzati paralleli
  - due (1) elementi sincronizzati intrecciati e in equilibrio
- due (2) elementi in equilibrio sul partner
- tre (3) Elementi con il partner in volo - gli atleti devono includere:
  - uno (1) elemento con un partner in contatto con il cerchio
  - uno (1) elemento con entrambi i partner in contatto con il cerchio
  - uno (1) elemento con il partner in volo a scelta

SUDDIVISIONE PER CATEGORIE

Attenzione: gli atleti non possono scegliere lo stesso elemento due volte, anche se viene eseguito con una diversa apertura dello split o con una diversa tolleranza della linea del corpo.

Senior, Master 40+ e Coppie Senior:

Elite gli atleti devono scegliere compulsory con un valore tecnico tra +0.5 e +1.0
Professional gli atleti devono scegliere compulsory con un valore tecnico tra +0.3 e +0.8
Amatori gli atleti devono scegliere compulsory con un valore tecnico tra +0.1 e +0.5

Novice, Junior e Coppie Youth:

Elite gli atleti devono scegliere compulsory con un valore tecnico tra +0.3 e +0.8
Amatori gli atleti devono scegliere compulsory con un valore tecnico tra +0.1 e +0.5
Attenzione: la divisione Professional non comprende i gli atleti Novice o gli Junior o gli Youth

REQUISITI DI PUNTEGGIO DEI COMPULSORYS

Attenzione: Se i requisiti obbligatori non vengono rispettati o il valore massimo/minimo di punteggio è al di fuori del range stabilito, verrà applicata una deduzione di -3.0 – si prega di fare riferimento alle deduzioni dei Compulsory.

Divisione Elite: Requisiti Di Punteggio Dei Compulsory

Senior: devono raggiungere un valore totale di punteggio tra 7.7 e 11.0 nel loro compulsory form
Master 40+: devono raggiungere un valore totale di punteggio tra 6.6 e 11.0 nel loro compulsory form
Coppie Senior: devono raggiungere un valore totale di punteggio tra 6.0 e 9.0 nel loro compulsory form
Junior: devono raggiungere un valore totale di punteggio tra 5.5 e 8.8 nel loro compulsory form
Novice: devono raggiungere un valore totale di punteggio tra 4.4 e 7.2 nel loro compulsory form
Coppie Youth: devono raggiungere un valore totale di punteggio tra 4.4 e 7.2 nel loro compulsory form

*Divisione Professional: Requisiti Di Punteggio Dei Compulsory

Senior: devono raggiungere un valore totale di punteggio tra 5.5 e 8.8 nel loro compulsory form
Master 40+: devono raggiungere un valore totale di punteggio tra 5.5 e 8.8 nel loro compulsory form
Coppie Senior: devono raggiungere un valore totale di punteggio tra 4.4 e 7.2 nel loro compulsory form

Divisione Amatori: Requisiti Di Punteggio Dei Compulsory

Amatori (tutte le categorie incluse le coppie): devono raggiungere un valore totale di punteggio tra 1.1 e 4.5 nel loro compulsory form.

Divisione	Categoria	Numero complessivo di compulsory	Compulsory: valore di punteggio consentito	Valore totale dei compulsory: range permesso
Amatori	Tutte le categorie (Novice, Junior, Senior, tutte le coppie)	9	tra +0.1 and +0.5	da 1.1 a 4.5
Professional	Senior e Master 40+	11	tra +0.3 e +0.8	da 5.5 a 8.8
Professional	Coppie Senior	9	tra +0.3 e +0.8	da 4.4 a 7.2
Elite	Novice e Coppie Youth	9	tra +0.3 e +0.8	da 4.4 a 7.2
Elite	Junior	11	tra +0.3 e +0.8	da 5.5 a 8.8
Elite	Senior	11	tra +0.5 e +1.0	da 7.7 a 11.0
Elite	Master 40+	11	tra +0.5 e +1.0	da 6.6 a 11.0
Elite	Coppie Senior	9	tra +0.5 e +1.0	da 6.0 a 9.0

Deduzioni dei Compulsory

L'atleta può ricevere delle deduzioni se il form dei compulsory viene compilato nel modo scorretto.
Il form è suddiviso in 3 sezioni e un errore in una di queste 3 sezioni comporterà una deduzione di punti. Questa sarà una deduzione una tantum e non è cumulativa (ovvero la detrazione massima possibile è **-1**).

- Un errore nella parte superiore del form comporterà una detrazione di **-0.2**. La parte superiore è la sezione del form in cui l'atleta o gli atleti devono indicare nome, data, divisione, categoria, nazione, regione e federazione.
- Un errore nella parte inferiore del form comporterà una detrazione di **-0,5**. La parte inferiore è la sezione del form in cui l'atleta o gli atleti devono firmare, insieme a un coach riconosciuto IPSF (se applicabile) e/o un genitore o tutore legale nel caso di atleti giovanili.
- Un errore nella parte principale del form comporterà una detrazione di **-1.0**. La parte centrale del form è la sezione in cui l'atleta o gli atleti indicano quali elementi compulsory includeranno.

Un atleta potrebbe anche incorrere nelle seguenti deduzioni aggiuntive:

- Fallire nell'eseguire uno dei elementi obbligatori (Compulsory) scelti o se l'elemento non è riconoscibile
- come uno dei elementi obbligatori (Compulsory). Questa situazione si identifica come "elemento mancante" e si deduce ogni volta **-3.0**
- Non raggiungere i requisiti obbligatori minimi di punteggio richiesti. Si deduce una volta **-3.0**
- Superare i requisiti obbligatori massimi di punteggio richiesti. **-3.0**
- Se viene indicato un elemento con un valore al di fuori dell'intervallo consentito, verrà considerato come un elemento mancante. **-3.0** per ogni elemento
- La mancata esecuzione dell'elemento indicato nel form dal codice dell'elemento (e che non corrisponde al nome dell'elemento scritto nel form) sarà considerato come un elemento mancante. **-3.0** per ogni elemento
- Scrivere sul form il nome dell'elemento errato rispetto al codice dell'elemento o al suo valore tecnico verrà considerato come compilazione errata del compulsory form. **-1.0** una volta
- Non eseguire gli elementi obbligatori nella stessa sequenza presentata ed elencata nel compulsory form*. **-1.0** per ogni volta

*Se due elementi che sono in successione immediata nel form vengono invertiti (ad esempio l'atleta esegue l'elemento 1, poi l'elemento 3, poi l'elemento 2), i due elementi invertiti riceveranno il punteggio di **0** e una penalità di **-1.0** sarà assegnata per aver invertito l'ordine di due elementi. La penalità di **-1.0** sarà assegnata per l'inversione. Se un elemento è incluso nella routine ma non nel corretto ordine ed è eseguito dopo oltre una posizione rispetto a quella che avrebbe dovuto avere stando all'ordine corretto del programma, allora sarà considerato mancante e riceverà una penalità di **-3.0.**

Nella lista seguente vengono elencati i casi in cui un compulsory non viene assegnato:

- *Fallire nel tenere il Compulsory:* l'atleta NON otterrà i punti se fallirà nel tenere la posizione dell'elemento obbligatorio per i due (2) secondi richiesti, in base ai requisiti minimi. L'elemento deve essere eseguito nella giusta angolazione visibile ai giudici
- *Fallire nell'eseguire il corretto angolo di split e/o angolo del corpo*: l'atleta NON otterrà i punti se fallirà nell'eseguire l'elemento obbligatorio con il corretto angolo di split e/o angolo del corpo, in base ai requisiti minimi.
- *Fallire nel soddisfare i requisiti minimi richiesti*: l'atleta NON otterrà i punti se non riuscirà a soddisfare uno dei restanti requisiti minimi richiesti (non menzionati sopra) indicati sotto la voce "requisiti minimi".
- *Non mostrare con precisione i singoli elementi*: l'atleta dovrebbe indicare chiaramente ciascun elemento come un singolo elemento e mostrare una chiara differenziazione tra la fine del primo elemento e l'inizio del secondo elemento. L'atleta deve chiaramente dimostrare che questi due sono elementi separati e non che il secondo sia la continuazione del primo elemento.

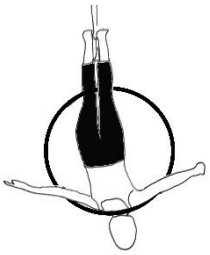
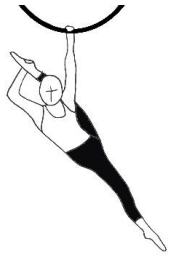
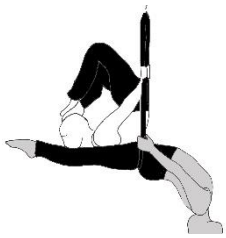
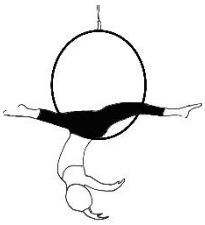
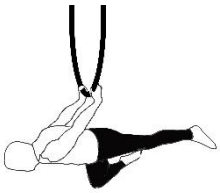
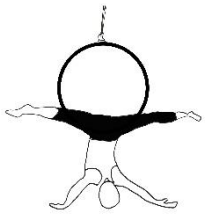
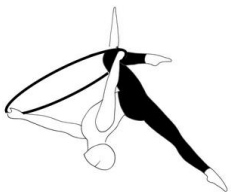
Definizione di “requisito minimo di un compulsory”

Il braccio interno o la gamba interna sono quelli più vicini al cerchio. Il braccio esterno o la gamba esterna sono quelli più lontani dal cerchio.

Posizione del corpo:

- Gamba/piede/braccio/mano interni e gamba/piede/braccio/mano esterni
- Davanti, dietro, in Avanti, verso dietro, verso l’alto, verso il basso
- Invertito (a testa in giù), eretto, orizzontale

Posizione delle gambe:

	Stag Entrambe le gambe sono piegate a 90° alle ginocchia e aperte in split (minimo 90°)		**Pike** Entrambe le gambe sono estese e chiuse e una accanto all'altra di fronte al corpo, fianchi ad angolo
	Tuck Le ginocchia sono unite e raccolte verso il petto		**Ring** (quando una gamba è piegata all’indietro in direzione della testa, sia a toccarla, che andando oltre la testa
	**Pencil** Gambe tese e unite, corpo e gambe dritte e in linea senza creare angoli ai fianchi		**Split – Diagonal split**: Uno split in cui la linea delle gambe formatasi è di 45° rispetto all'asse verticale, con una tolleranza di 20° dell'intera linea, non delle gambe separate; le gambe sono divaricate in split seguendo l’apertura del grado dato dai requisiti minimi dell’elemento
	**Fang** Entrambe le gambe sono piegate all’indietro, i piedi sono sulla parte posteriore della testa; ginocchia divaricate e punte dei piedi unite		**Split – Frontal Split / Side split / Front Split** Dove le gambe sono tese e divaricate. La gamba anteriore è tesa in avanti rispetto alla parte superiore del corpo e la gamba posteriore è verso dietro, entrambe sul piano sagittale sono in split ed eseguono l’apertura richiesta
	**Passé** Una gamba è piegata a 90° all’anca mentre l’altra è tesa.		**Split – Middle Split / Box split** Dove le gambe sono tese e divaricate. Le gambe sono posizionate ai lati del busto sul piano frontale e sono in split eseguendo l’apertura richiesta
	**Split – Half Split** Entrambe le gambe sono divaricate in split del grado richiesto, con una gamba davanti al corpo e l'altra dietro. Una gamba è completamente tesa, mentre l'altra gamba è piegata.		**Straddle** Entrambe le gambe sono tese e divaricate

Movimenti proibiti e penalità:

- Sono vietati tutti i tipi di sollevamenti ed equilibri a braccia tese e dove il partner sollevato è in posizione verticale. Sono vietati tutti i sollevamenti dove il partner viene sollevato e mantenuto al di sopra del livello della spalla.
- Sono proibiti tutti i sollevamenti che usino il cerchio come ausilio per fissare una posizione di sollevamento. Questi sollevamenti sono permessi solo se usati come una transizione sul cerchio senza mantenere una posizione fissa.
- È proibito lanciare il partner in aria e riprenderlo senza avere contatto con il cerchio.
- Tutta la parte della routine dove l'atleta non è in contatto con il cerchio deve essere limitata a un massimo di 40 secondi della durata totale della performance.
- Sono proibiti i salti con avvitamento, i salti doppi o con più rotazioni sia sul cerchio che a terra.
- Sono proibiti I salti con avvitamento e due o più salti consecutive senza contatto con il cerchio. Un salto con avvitamento è definite come un cambio di direzione del corpo mentre è è nel mezzo del salto, cioè l'atleta ruota su due assi anziché su uno
- Non sono ammessi movimenti di rotazione, inclusi salti, piroette con più di 720 ° di rotazione in un punto.
- Per un ulteriore elenco di movimenti proibiti, fare riferimento al documento "Addendum 1".

Penalità: se le regole sopra indicate non sono rispettate, il Capo Giuria assegnerà una penalità di -5 punti ogni volta che ci sarà una violazione e non sarà assegnato nessun punto bonus di difficoltà

Penalità del Capo Giuria:

Un atleta può subire delle penalità a causa della decisione del Capo Giuria per le seguenti infrazioni durante la gara:

Criteri	Limitazioni	Penalità
Eccedere il tempo massimo permesso in cui l'atleta non è a contatto con il cerchio	40 secondi	-5
Lanciare il partner in aria	Afferrare lui/lei senza che questo/a abbia alcun contatto con il cerchio	-5 per ogni volta
Sollevamenti e bilanciamenti con le braccia tese	Sollevare il partner in posizione eretta	-5 per ogni volta
Elementi proibiti	Sul cerchio e fuori dal cerchio	-5 per ogni volta
Compulsory form / form dei bonus tecnici consegnati dopo il termine previsto	Da 1 a 5 giorni di ritardo	-1 per ogni giorno per ogni form
	Oltre i 5 giorni di ritardo, ma prima delle 48 ore precedenti il giorno della competizione	-5 per ogni form
	Entrambi i form ricevuti all'interno delle 48 ore precedenti alla competizione	Squalifica
Musica consegnata dopo il termine previsto	Da 1 a 5 giorni di ritardo	-1 ogni giorno
	Oltre i 5 giorni di ritardo, ma prima delle 48 ore precedenti il giorno della competizione	-5
Musica non conforme alle Norme ed ai Regolamenti	Vedere le norme e i regolamenti	-3
Fornire informazioni false o scorrette sul modulo di iscrizione	Parte delle informazioni fornite sono scorrette o false	-5 per ogni volta
	Informazioni false riguardo l'età, la divisione o la categoria	Squalifica
Arrivare tardi sul palco dopo che si è stati annunciati	Oltre 60 secondi di ritardo	-1
	L'atleta non arriva entro un minuto	Squalifica
Durata della performance	5 secondi o meno oltre la durata permessa	-3
	Più di 5 secondi oltre la durata permessa	-5
Interruzioni	Atleti che interagiscono con il pubblico (come gesti, parlare con gli spettatori, ecc.) mentre si esibiscono sul palco	-1 per atleta ed ogni volta che accade
	Aiutare gli atleti (ad esempio a capire quando i due secondi sono passati) dagli spalti o comunque da fuori lo stage, mentre l'atleta sta eseguendo la sua performance	- 1 ogni volta che accade
	Gli atleti e/o i loro coach/rappresentanti si avvicinano/rivolgono al tavolo e/o alla stanza dei giudici o ostacolano la visuale dei giudici in qualsiasi momento durante la gara.	-3 ogni volta che accade
Non Iniziare/ non finire la performance sul palco	Non Iniziare/ non finire la performance sul palco	-1 per ogni volta
Grip	Applicare il grip direttamente sul cerchio	- 5
	Usare grip proibiti	Squalifica
Presenza di gioielli e oggetti di scena non previsti dalle Norme e dai Regolamenti	Presenza di gioielli/piercings (ad esclusione di orecchini piccoli)	-3 per atleta
	Usare oggetti che aiutano durante la performance	-5 per atleta

Coreografia, costume, trucco e acconciatura inappropriati rispetto alle Norme e Regolamenti	- Capelli che coprono il viso - Costume non conforme alle regole	-1 per atleta
	- Usare in modo promozionale parole o simboli, connotazioni religiose, connotazioni negative - Indossare una maschera, usare colorazioni su una parte del corpo ad esempio una gamba, usare il face paint per più di metà del viso	-3 per atleta
	- Costume provocante (incluse stoffe come pelle e latex) - Uso di colorazioni (body paint) in diverse parti del corpo o coreografia provocante, usare il face paint su tutto il viso	-5 per atleta
	- Usare colorazioni su tutto il corpo - Coreografia eccessivamente provocante e atteggiamento volgare	Squalifica
Tute da ginnastica	- Tuta non conforme alle regole	-1 per atleta
	- Non avere una tuta di rappresentanza - Non indossare la tuta mentre si aspettano i risultati nell'area designata o durante la cerimonia di premiazione	-5 per atleta
Infrazioni generali alle regole	- Infrazioni alle regole generali a discrezione del Capo Giuria con l'accordo di un Consiglio di Capo Giuria esterno	Il range è da -1 a -5
	- gesti osceni, profani o linguaggio sgarbato sia privatamente che pubblicamente verso un qualsiasi partecipante sportivo	-10
	- tentare di colpire intenzionalmente un giudice, concorrente, spettatore, allenatore o altri ufficiali sportivi, o incitare altri atleti/spettatori a partecipare all'azione - usare droghe (ad eccezione di farmaci a scopo medico), consumo di alcool prima o durante la competizione - esporre nudità prima, durante e dopo la competizione - infrazioni multiple o gravi a Regole e Normative	Disqualification
Cerimonia di apertura o di premiazione	- Atleti che non partecipano alla cerimonia di apertura o di premiazione, senza avere un permesso scritto da parte degli organizzatori	-1
Registrazione	- Atleti che non si registrano durante il giorno ufficiale delle registrazioni, senza avere un permesso scritto da parte degli organizzatori	-1 per atleta

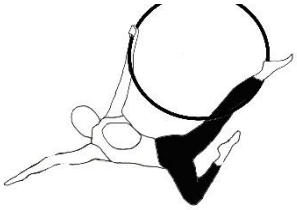
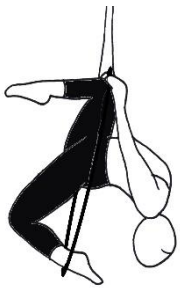
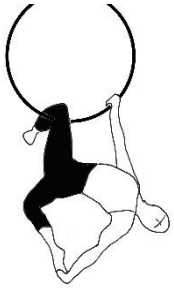
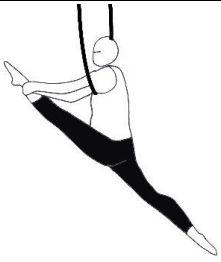
Infortuni durante la routine

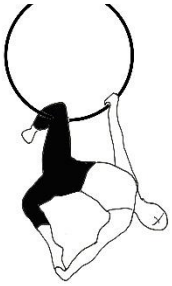
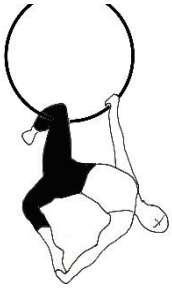
Se per decisione del Capo Giuria, sia necessario consultare un medico, il Capo Giuria deve fermare l'esecuzione a meno che l'atleta non lo ha già fatto. Se l'atleta è in grado di continuare entro un minuto, può continuare immediatamente dal punto di interruzione o, se ciò non fosse possibile, da un periodo fino a dieci secondi prima dal momento in cui si era fermato. Se un atleta non è in grado di completare l'esibizione, nessun punteggio verrà assegnato e l'atleta sarà considerato ritirato. Lo stesso vale per la situazione in cui ad un atleta sia stata data la possibilità di proseguire l'esecuzione dal punto di interruzione e ancora una volta questi non sia in grado di completare l'esibizione. È consentita una sola interruzione.

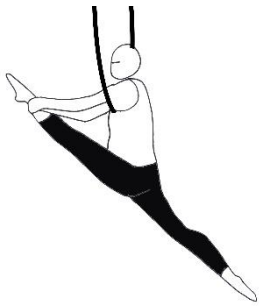
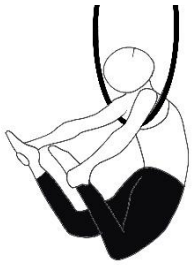
Non è consentito ricominciare da capo la routine, ad eccezione che per problemi alla musica. Si prega di far riferimento alle Norme e ai regolamenti.

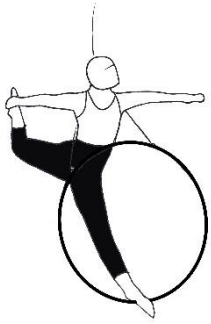
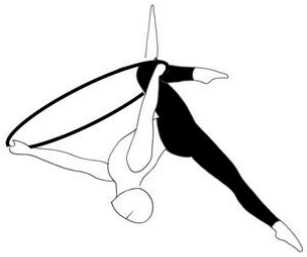
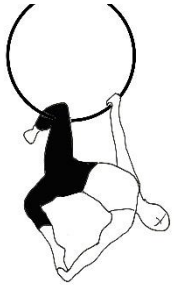
COMPULSORY DEI SINGOLI

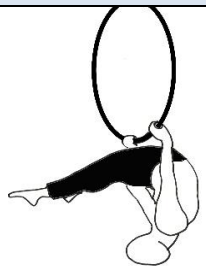
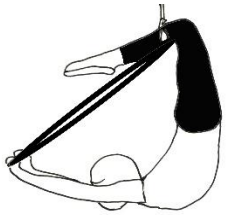
Attenzione: i disegni sono solo una guida, un esempio.
È importante seguire e soddisfare scrupolosamente i requisiti minimi.
***Tech Value: Valutazione Tecnica (Valore)**

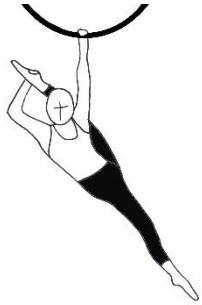
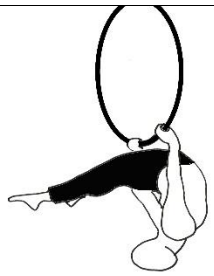
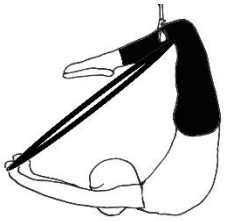
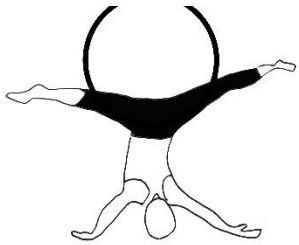
ELEMENTI DI FLESSIBILITÀ				
Code No.	**Nome**	**Elemento**	**Tech. Value**	**Requisiti minimi**
F1	Angel bent leg		**0.1**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** uno stinco,un piede e la caviglia e la mano opposta - **Posizione delle braccia**: un braccio tiene il cerchio ed è teso, l'altro braccio è in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: la gamba superiore tocca il cerchio e tesa, l'altra gamba è flessa - **Posizione del corpo**: guarda in basso - **Angolo di split**: minimo 160°
F2	Back bend S 1		**0.1**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** entrambe le mani, gancio del ginocchio della gamba anteriore, stinco o caviglia della gamba posteriore - **Posizione delle braccia**: entrambe le braccia sono tese e le mani tengono la barra alta del cerchio - **Posizione delle gambe**: entrambe le gambe sono flesse ed in contatto con il cerchio. La gamba anteriore tocca la barra alta, quella posteriore tocca la barra bassa. - **Posizione del corpo**: invertita, schiena inarcata -**Angolo di split**: minimo 160°
F3	Delilah 1		**0.1**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio del ginocchio, mano dello stesso lato - **Posizione delle braccia**: entrambe le braccia sono tese, una mano tiene il cerchio, l'altra mano tiene il piede o la caviglia della gamba dello stesso lato - **Posizione delle gambe**: entrambe le gambe sono flesse - **Posizione del corpo**: invertita e schiena inarcata - **Angolo di split**: minimo 160°
F4	Underarm hold split 1		**0.1**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** entrambe le ascelle, petto - **Posizione delle braccia**: le mani tengono la caviglia della gamba anteriore - **Posizione delle gambe**: le gambe sono tese in front split senza essere in contatto con il cerchio - **Posizione del corpo**: eretta - **Angolo di split**: minimo 160°

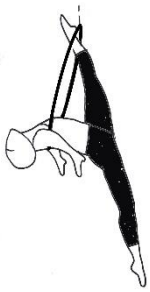
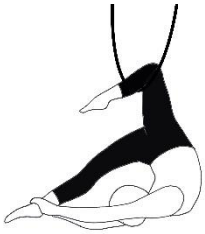
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
F5	Upright Balance Back Bend 1		**0.1**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** entrambe le mani, bacino, entrambi interno coscia, un piede e la caviglia - **Posizione delle braccia**: un braccio è completamente teso, l'altro braccio è piegato e afferra il cercio al di sopra della testa - **Posizione delle gambe**: una gamba è piegata all'indietro e il piede tocca la sommità della testa, l'altra gamba è fissa in una posizione a scelta - **Posizione del corpo**: eretta, schiena inarcata
F6	Birds Nest		**0.2**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani, le caviglie o i piedi, stinchi (opzionali) - **Posizione delle braccia**: braccia tese e mani in contatto con la barra bassa - **Posizione delle gambe**: gambe tese (piedi opzionale) - **Posizione del corpo**: si tiene sulla barra bassa e il corpo è rivolto verso il basso, schiena inarcata
F7	Closed Delilah 1		**0.2**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** piega del ginocchio, mano opposta - **Posizione delle braccia**: entrambe le braccia sono tese, una mano afferra il cerchio l'altra mano afferra il piede o la caviglia opposta - **Posizione delle gambe**: entrambe le gambe sono piegate - **Posizione del corpo**: capovolta e schiena inarcata - **Angolo di split:** minimo 160°
F8	Delilah 2		**0.2**	**- Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio del ginocchio, mano dello stesso lato - **Posizione delle braccia**: entrambe le braccia sono tese, una mano tiene il cerchio, l'altra mano tiene il piede o la caviglia della gamba dello stesso lato - **Posizione delle gambe**: entrambe le gambe sono flesse - **Posizione del corpo**: invertita e schiena inarcata - **Angolo di split**: minimo 180°
F9	Trapped Half Split 1		**0.2**	**- Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** una gamba, la schiena, un'ascella - **Posizione delle braccia**: le mani non sono in contatto con il cerchio, una mano tiene la caviglia/stinco della gamba dello stesso lato che è anche quella posteriore ed il braccio è teso, il braccio opposto è in una posizione fissa a scelta - **Posizione delle gambe**: in split con la gamba anteriore completamente tesa e quella posteriore flessa. - **Posizione del corpo**: eretta - **Angolo di split**: mínimo 160°

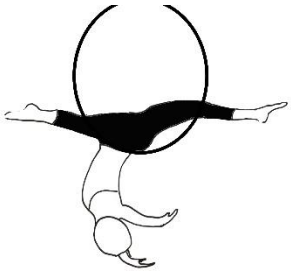
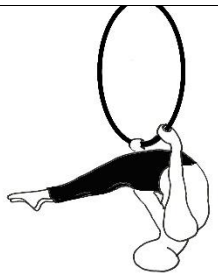
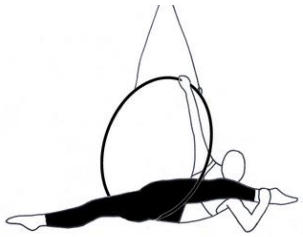
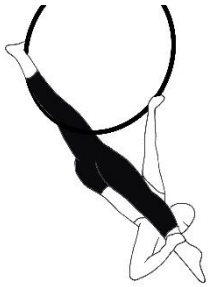
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
F10	Underarm Hold Split 2		**0.2**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** entrambe le ascelle, petto - **Posizione delle braccia**: le mani tengono la caviglia della gamba anteriore - **Posizione delle gambe**: le gambe sono tese in front split senza essere in contatto con il cerchio - **Posizione del corpo**: eretta - **Angolo di split**: minimo 180°
F11	Yogini 1		**0.2**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** bicipiti, ascelle, scapole - **Posizione delle braccia**: tese e le mani tengono le gambe all'altezza delle caviglie/stinco - **Posizione delle gambe**: le gambe sono flesse all'indietro, le caviglie sono spinte lontano dai glutei - **Posizione del corpo**: eretta, schiena inarcata
F12	Angel 1		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** uno stinco**,** un piede e una caviglia, mano opposta - **Posizione delle braccia**: le braccia sono tese. Una mano tiene il cerchio e l'altra mano tiene la gamba opposta alla caviglia o al piede - **Posizione delle gambe**: le gambe sono tese in front split - **Posizione del corpo**: guarda in basso - **Angolo di split**: mínimo 160°
F13	Arabesque 1		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** entrambe le mani, uno stinco, caviglia (opzionale) e piede - **Posizione delle braccia**: le braccia sono tese sopra la testa e le mani afferrano il cerchio - **Posizione delle gambe**: la gamba in contatto con il palo è completamente tesa, il piede può essere piegato (opzionale), l'altra gamba è in una posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il cerchio - **Posizione del corpo**: sguardo lontano, schiena inarcata
F14	Back Bend S 2		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** entrambe le mani, gancio del ginocchio della gamba anteriore, stinco o caviglia della gamba posteriore - **Posizione delle braccia**: entrambe le braccia sono tese e le mani tengono la barra alta del cerchio - **Posizione delle gambe**: entrambe le gambe sono flesse ed in contatto con il cerchio. La gamba anteriore tocca la barra alta, quella posteriore tocca la barra bassa. - **Posizione del corpo**: invertita, schiena inarcata - **Angolo di split**: minimo 180°

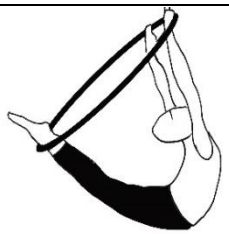
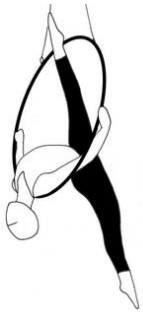
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F15	Back Support Stag Split 1		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** entrambe le mani e le braccia, retro della caviglia, spalle/scapole, tallone (opzionale) - **Posizione delle braccia:** le mani afferrano il cerchio lateralmente - **Posizione delle gambe**: entrambe le gambe in posizione stag, la caviglia della gamba superiore è in contatto con la parte superior del cerchio, l'altra gamba è piegata indietro - **Posizione del corpo**: inarcata - **Angolo di split**: minimo 160°
F16	Ballerina 1		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** pianta di un piede e parte anteriore del busto - **Posizione delle braccia**: le mani non sono in contatto con il cerchio o con le fettucce; una mano tiene la caviglia/stinco della gamba dello stesso lato che è quella posteriore ed il braccio è teso, il braccio opposto è in una posizione fissa a scelta. Le mani non sono in contatto con le fettucce. - **Posizione delle gambe**: le gambe sono in split con quella anteriore tesa e quella posteriore flessa all'indietro. - **Posizione del corpo**: eretta sulla barra bassa. - **Angolo di split**: minimo 160°
F17	Butterfly Half Split		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** entrambe le mani, piega del ginocchio - **Posizione delle braccia:** entrambe le braccia sono completamente tese. Una mano afferra il cerchio nella parte bassa, l'altra mano afferra il cerchio nella parte alta vicino alla gamba piegata. - **Posizione delle gambe:** una gamba è piegata ed è in contatto con la parte alta del cerchio con la piega del ginocchio, l'altra gamba è completamente tesa e non ha contatti con il cerchio o l'imbracatura. - **Posizione del corpo:** capovolta - **Angolo di split**: minimo 180°
F18	Closed Delilah 2		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** piega del ginocchio, mano opposta - **Posizione delle braccia**: entrambe le braccia sono tese, una mano afferra il cerchio l'altra mano afferra il piede o la caviglia opposta - **Posizione delle gambe**: entrambe le gambe sono piegate - **Posizione del corpo**: capovolta e schiena inarcata **Angolo di split:** minimo 180°

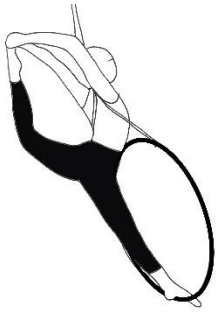
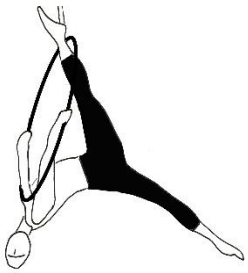
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F19	Mexican Straddle 1		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** entrambe le mani - **Posizione delle braccia**: il braccio anteriore è teso, un braccio è tra le gambe e può essere flesso - **Posizione delle gambe**: le gambe sono tese in straddle, con caviglie e piedi più bassi dei fianchi - **Posizione del corpo**: invertita, schiena inarcata
F20	Scarab Backwards 1		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** entrambe le mani, gancio di entrambe le ginocchia - **Posizione delle braccia**: le braccia possono essere flesse e spingono la barra lontana e oltre la testa con le mani a larghezza delle spalle (distanza massima a parte) - **Posizione delle gambe**: flesse ed agganciate alla barra alta - **Posizione del corpo**: invertita, schiena inarcata, il cerchio è dietro al corpo con la parte bassa della barra sopra la testa
F21	Back Balance Split 1		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** una caviglia/tallone, parte superiore della schiena, ascelle (opzionale) - **Posizione delle braccia**: posizione fissa a scelta, le mani non sono in contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: le gambe sono tese ed in spaccata sagittale, un piede/caviglia è situato sulla parte alta del cerchio. - **Posizione del corpo**: rivolto verso l'alto, schiena inarcata, in equilibrio della parte alta della schiena sulla parte bassa del cerchio. - **Angolo di split**: minimo 160°
F22	Back Support Split 1		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** entrambe le mani e le braccia, caviglia/tallone della gamba davanti, scapole - **Posizione delle braccia**: le mani afferrano il cerchio nella parte laterale - **Posizione delle gambe:** entrambe le gambe sono completamente tese in posizione di spaccata sagittale, la caviglia/tallone della gamba superior è in contatto con la parte alta della barra - **Posizione del corpo:** inarcata - **Angolo di split**: minimo 160°
F23	Ballerina 2		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** arco plantare del piede e parte superiore del busto - **Posizione delle braccia:** le braccia sono in contatto con imbracatura ma nessuna mano è in contatto con il cerchio o con l'imbracatura. Le braccia sono completamente tese e una mano afferra la gamba dello stesso lato all'altezza della caviglia/stinco - **Posizione delle gambe:** le gambe sono completamente tese in posizione di spaccata sagittale - **Posizione del corpo:** eretta, in piedi sulla parte bassa della barra con il busto poggiato sulla parte alta della barra - **Angolo di split**: minimo 180°

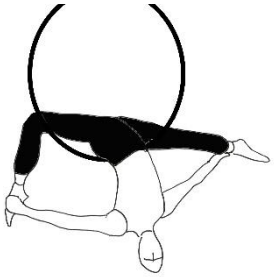
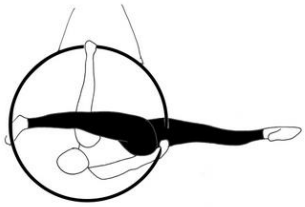
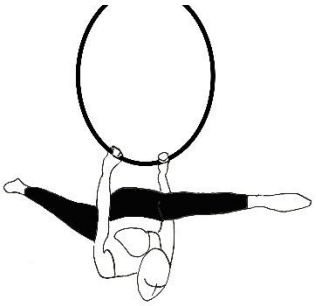
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- Requisiti minimi
F24	Diagonal Split 1		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** una mano - **Posizione delle braccia**: un braccio è teso e la mano tiene il cerchio, la parte posteriore della spalla è in contatto con la gamba dello stesso lato. L'altro braccio è flesso e tiene la caviglia della gamba opposta sopra la testa. - **Posizione delle gambe**: le gambe sono tese ed in uno split diagonale. - **Posizione del corpo**: eretto - **Angolo di split**: minimo 160°
F25	Elbow Hang Twisted Scissor		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** piega di un gomito - **Posizione delle braccia**: un braccio è piegato e aggancia dal gomito tenendo la caviglia della gamba opposta. L'altro braccio è piegato dietro la testa e afferra la caviglia della gamba opposta dietro il corpo. - **Posizione delle gambe**: le gambe sono completamente tese e aperte, la gamba dietro e dietro il corpo e in contatto con la parte superiore della spalla opposta - **Posizione del corpo**: eretto, avvitato
F26	Mexican Straddle 2		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** entrambe le mani - **Posizione delle braccia**: un braccio è teso e un braccio è tra le gambe - **Posizione delle gambe**: le gambe sono tese in straddle, con caviglie e piedi più bassi dei fianchi - **Posizione del corpo**: invertita, schiena inarcata
F27	Scarab Backwards 2		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** entrambe le mani, gancio di entrambe le ginocchia - **Posizione delle braccia**: devono essere tese e spingono la parte bassa della barra lontano e oltre la testa, le mani sono a larghezza spalle (distanza massima a parte) - **Posizione delle gambe**: flesse ed agganciate alla barra alta - **Posizione del corpo**: invertita, schiena inarcata, il cerchio è dietro al corpo con la parte bassa della barra sopra la testa
F28	Star on the Bar 1		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le gambe e la schiena bassa - **Posizione delle braccia**: sono in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese in box split - **Posizione del corpo**: invertita - **Angolo di split**: mínimo 160

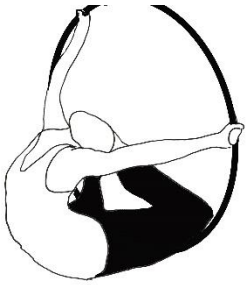
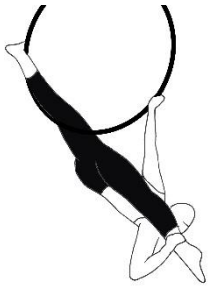
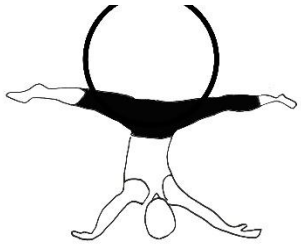
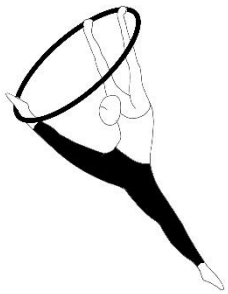
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F29	Trapped Half Split 2		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** una gamba, la schiena, un'ascella - **Posizione delle braccia**: le mani non sono in contatto con il cerchio, una mano tiene la caviglia/stinco della gamba dello stesso lato che è anche quella posteriore ed il braccio è teso, il braccio opposto è in una posizione fissa a scelta - **Posizione delle gambe**: in split con la gamba anteriore completamente tesa e quella posteriore flessa. - **Posizione del corpo**: eretta - **Angolo di split**: mínimo 180°
F30	Angel 2		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** uno stinco**,** un piede e una caviglia, mano opposta - **Posizione delle braccia**: le braccia sono tese. Una mano tiene il cerchio e l'altra mano tiene la gamba opposta alla caviglia o al piede - **Posizione delle gambe**: le gambe sono tese in front split - **Posizione del corpo**: guarda in basso - **Angolo di split**: mínimo 180°
F31	Back Balance Split 2		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** una caviglia/tallone, parte superiore della schiena, ascelle (opzionale) - **Posizione delle braccia**: posizione fissa a scelta, le mani non sono in contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: le gambe sono tese ed in spaccata sagittale con la caviglia/tallone sulla parte alta della barra. - **Posizione del corpo**: rivolto verso l'alto, schiena inarcata, in equilibrio sulla parte alta della schiena che poggia sulla parte bassa della barra - **Angolo di split**: minimo 180°
F32	Back Support Stag Split 2		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** entrambe le mani e le braccia, retro della caviglia, spalle/scapole, tallone (opzionale) - **Posizione delle braccia**: le mani afferrano il cerchio lateralmente - **Posizione delle gambe:** entrambe le gambe in posizione stag, la caviglia della gamba superior poggia sulla parte alta del cerchio, l'altra gamba è piegata all'indietro - **Posizione del corpo**: inarcata - **Angolo di split**: minimo 180°
F33	Cocoon 1		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio del ginocchio della gamba anteriore - **Posizione delle braccia**: entrambe le braccia sono sopra la testa e tese, le mani tengono il piede/caviglia della gamba posteriore - **Posizione delle gambe**: la gamba posteriore è tesa e sopra la testa - **Posizione del corpo**: invertita e schiena inarcata

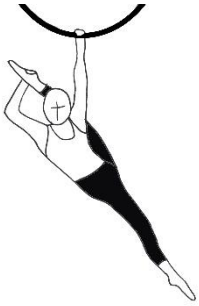
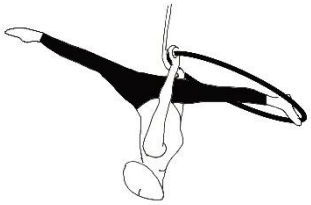
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F34	Gazelle		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gambe, un fianco, schiena bassa - **Posizione delle braccia**: in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio, una mano può tenere la gamba anteriore (opzionale) - **Posizione delle gambe**: tese in front split - **Posizione del corpo**: invertita - **Angolo di split**: minimo 160°
F35	Mexican Legs Closed		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani - **Posizione delle braccia**: un braccio è teso, l'altro braccio è tra le gambe - **Posizione delle gambe**: sono tese e unite con i piedi e le caviglie posizionate più in basso dei fianchi - **Posizione del corpo**: invertita, schiena inarcata
F36	One Arm Front Split Ring		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: una mano, una caviglia - **Posizione delle braccia**: un braccio è teso e afferra la parte alta del cerchio. L'altro braccio è piegato sopra la testa, afferra il piede della gamba opposta - **Posizione delle gambe**: le gambe sono inposizione di spaccata sagittale, la gamba posterior è piegata a formare un anello - **Posizione del corpo**: sguardo rivolto in alto - **Angolo di split**: minimo 180°
F37	Optical Split		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: una mano, parte bassa della schiena, glutei, coscia. - **Posizione delle braccia**: il braccio interno afferra il cerchio ed è teso, il braccio esterno è piegato e afferra la caviglia della gamba opposta sopra la testa - **Posizione delle gambe**: entrambe le gambe sono completamente tese in spit sagittale, una gamba è dietro il corpo in contatto con la parte posteriore della spalla opposta - **Posizione del corpo**: orizzontale, sguardo lontano, avvitato - **Angolo di split**: minimo 180°
F38	Reverse Angel 1		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** un piede, una gamba, retro della coscia (opzionale), mano opposta - **Posizione delle braccia**: un braccio è teso e la mano tiene il cerchio, l'altro braccio è flesso e la mano tiene la caviglia della gamba opposta al di sopra della testa - **Posizione delle gambe**: tese in split, la gamba in basso passa dietro le spalle - **Posizione del corpo**: invertita - **Angolo di split:** minimo 160°

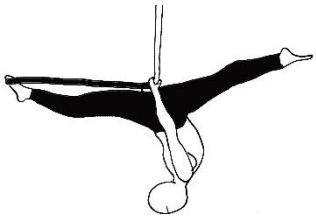
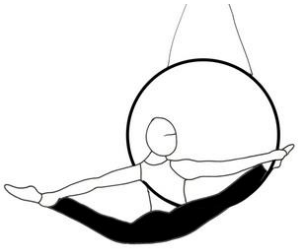
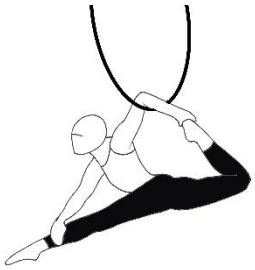
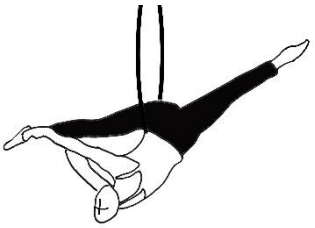
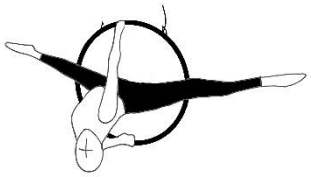
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- Requisiti minimi
F39	Reverse Vertical Split Hang		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: entrambe le mani, la schiena, I glutei, parte laterale del busto, caviglia/stinco della gamba posteriore - **Posizione delle braccia**: le braccia sono tese e le mani afferrano il cerchio - **Posizione delle gambe**: le gambe sono tese in posizione di spaccata sagittale, il piede della gamba posterior è più alto della testa. La gamba posteriore è in contatto con la mano/braccio dello stesso lato e in mezzo tra la mano/braccio e il cerchio - **Posizione del corpo**: eretta, il cerchio è dietro il corpo - **Angolo di split:** minimo 160°
F40	Swallow 1		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani e i due stinchi - **Posizione delle braccia**: tese le mani tengono la barra alta del cerchio - **Posizione delle gambe**: tese e toccano la barra bassa del cerchio - **Posizione del corpo**: eretta, schiena inarcata
F41	Arabesque Split Twist		**0.6**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: una mano, la gamba opposta, la schiena (opzionale) e l'altra gamba (opzionale) - **Posizione delle braccia**: un braccio è teso e afferra la parte alta del cerchio. L'altro braccio afferra la gamba frontale all'altezza della caviglia. - **Posizione delle gambe**: le gambe sono tese in posizione di split sagittale, la gamba posterior è in contatto con l'imbracatura e la parte alta del cerchio. - **Posizione del corpo**: capovolto, sguardo in basso - **Angolo di split:** minimo 180°
F42	Back Support Split 2		**0.6**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: entrambe le mani e le braccia, caviglia della gamba frontale, scapole e tallone (opzionale) - **Posizione delle braccia**: e braccia afferrano la parte laterale del cerchio - **Posizione delle gambe**: entrambe le gambe sono tese in spaccata sagittale, la caviglia (e il tallone – opzionale) della gamba superior è in contatto con la parte alta del cerchio - **Posizione del corpo**: inarcata - **Angolo di split:** minimo 180°

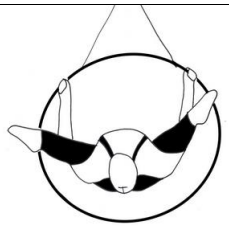
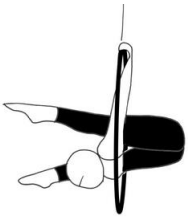
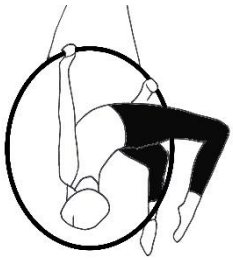
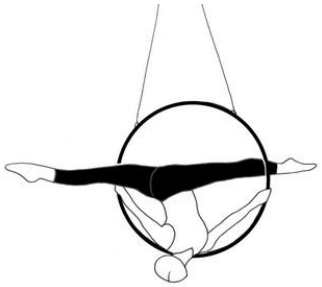
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F43	Ballerina 3		**0.6**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** pianta del piede della gamba anteriore, parte anteriore del busto - **Posizione delle braccia**: le braccia sono al di sopra della testa e possono essere flesse, le mani tengono il piede della gamba posteriore - **Posizione delle gambe**: in split con la gamba anteriore tesa e quella posteriore flessa all'indietro a formare un anello. - **Posizione del corpo**: eretta, in piedi sulla barra bassa, schiena inarcata
F44	Choke Hold 1		**0.6**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** mani e braccia, caviglia della gamba superiore, petto(opzionale) - **Posizione delle braccia**: tese, tengono il cerchio dall'interno - **Posizione delle gambe**: tese in front split, il tallone della gamba anteriore è in contatto con la barra alta del cerchio, la gamba posteriore è dietro il corpo - **Posizione del corpo**: invertita, il cerchio è davanti al corpo - **Angolo di spli**: minimo 160°
F45	Drop Hang		**0.6**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: mani, stinchi, caviglie (opzionale), piedi (opzionale) - **Posizione delle braccia**: un braccio è completamente teso, l'altro braccio può essere piegato. Le mani afferrano il cerchio da un lato. - **Posizione delle gambe**: le gambe sono completamente tese - **Posizione del corpo:** inarcato
F46	Elbow Hang Ballerina		**0.6**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: una mano, una piega del gomito, tricipite (opzionale), avambraccio(opzionale) - **Posizione delle braccia**: un braccio è completamente teso e in contatto con la parte bassa della barra del cerchio con la sola mano. L'altro braccio è piegato intorno alla parte alta del cerchio, afferra la caviglia della gamba dello stesso lato con l'avambraccio in contatto con l'imbracatura (opzionale) - **Posizione delle gambe**: posizione di spaccata sagittale con la gamba anteriore completamente tesa, la gamba posteriore può essere piegata - **Posizione del corpo**: eretta - **Angolo di split**: minimo 160°

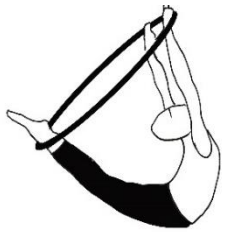
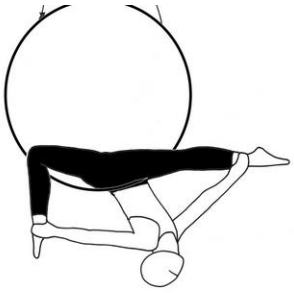
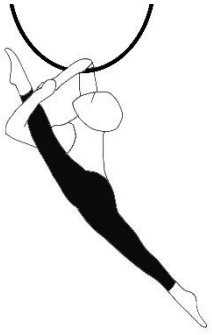
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- Requisiti minimi
F47	Extreme Gazelle		**0.6**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: le gambe, un fianco, schiena bassa - **Posizione delle braccia**: le mani non sono in contatto con il cerchio; la mano dello stesso lato tiene lo stinco/caviglia/piede della gamba posteriore ed il braccio è teso. La mano opposta tiene la gamba anteriore alla caviglia. - **Posizione delle gambe**: la gamba anteriore è tesa ed orizzontale, la gamba posteriore è flessa e rivolta verso dietro. - **Posizione del corpo**: invertita - **Angolo di split**: minimo 180°
F48	Hanging Elbow Ring		**0.6**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: piega del gomito - **Posizione delle braccia**: agganciati da un gomito, lo stesso braccio è piegato mentre la mano afferra la gamba opposta all'altezza della caviglia/stinco. L'altro braccio è in una posizione a scelta senza Nessun contatto con il cerchio o il corpo - **Posizione delle gambe**: le gambe sono piegate, una gamba è piegata all'indietro a creare un anello con il piede oltre la testa - **Posizione del corpo**: eretta, schiena inarcata
F49	Horizontal Front Split 1		**0.6**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: entrambe le mani, pianta del piede, retro di una coscia, glutei (opzionali) - **Posizione delle braccia**: un braccio è completamente teso con la mano che afferra la parte alta della barra, l'altra mano afferra il cerchio lateralmente all'altezza della gamba - **Posizione delle gambe**: le gambe sono completamente tese in posizione di split sagittale. La gamba anteriore è orizzontale alla pianta del piede poggiata lateralmente al cerchio e in contatto con la scapula/tricipite del bracico dello stesso lato - **Posizione del corpo**: capovolta - **Angolo di split**: minimo 180°
F50	Jigsaw 1		**0.6**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto: l**e mani - **Posizione delle braccia**: tese, ma il braccio con la gamba appoggiata può essere leggermente piegato ma non flesso - **Posizione delle gambe**: tese e in front split. La gamba anteriore è orizzontale al pavimento e dietro al corpo, ed è appoggiata sul braccio dello stesso lato. L'altra gamba punta verso dietro. - **Posizione del corpo**: il busto è rivolto verso il basso, i fianchi sono lasciati "cadere" lontani dalla barra del cerchio - **Angolo di split**: minimo 160°

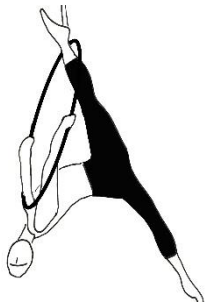
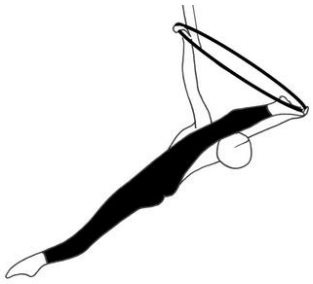
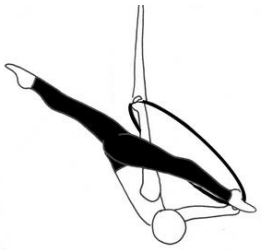
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- Requisiti minimi
F51	O Bend		**0.6**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani sono in contatto con la barra alta e la parte frontale di entrambe le cosce è in contatto con la barra bassa - **Posizione delle braccia**: tese, le mani tengono il cerchio sulla barra alta - **Posizione delle gambe**: piegate, gli alluci toccano la testa o le spalle. Le cosce sono in contatto con la barra bassa del cerchio - **Posizione del corpo**: eretta, schiena inarcata ad anello
F52	Reverse Angel 2		**0.6**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** un piede, una gamba, retro della coscia (opzionale), mano opposta - **Posizione delle braccia**: un braccio è teso e la mano tiene il cerchio, l'altro braccio è flesso e la mano tiene la caviglia della gamba opposta al di sopra della testa - **Posizione delle gambe**: tese in split, la gamba in basso passa dietro le spalle - **Posizione del corpo**: invertita - **Angolo di split:** minimo 180°
F53	Star on the Bar 2		**0.6**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le gambe e la schiena bassa - **Posizione delle braccia**: sono in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese in box split - **Posizione del corpo**: invertita - **Angolo di split**: mínimo 180
F54	Swallow Split 1		**0.6**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** mani e lo stinco della gamba posteriore - **Posizione delle braccia**: tese e tengono il cerchio sulla barra alta - **Posizione delle gambe**: tese e in front split. Lo stinco della gamba posteriore è in contatto con la barra bassa - **Posizione del corpo**: eretta, schiena inarcata - **Angolo di Split**: minimo 160°

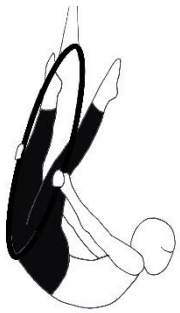
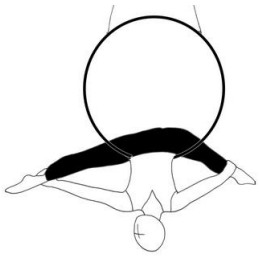
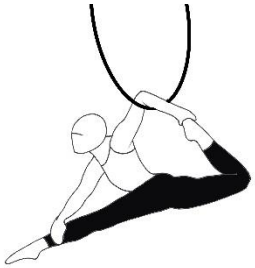
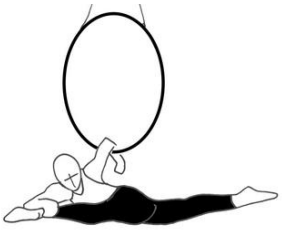
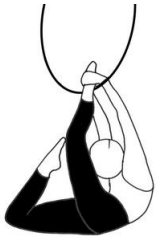
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F55	Vertical Angel Split		**0.6**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: una spalla, mano del braccio opposto, gamba posteriore, gamba anteriore (opzionale) - **Posiozione delle braccia**: entrambe le braccia sono tese, una mano afferra I cerchio dietro al crop, l'altra mano afferra la caviglia della gamba anteriore opposta - **Posizione delle gambe**: le gambe sono in posizione di spaccata sagittale, la gamba posterior è in contatto con la parte superior del cerchio e il piede è in contatto con l'imbracatura (opzionale). La gamba anteriore è opzionalmente in contatto con la parte bassa del cerchio - **Posizione del corpo**: capovolta - **Angolo di split**: minimo 180°
F56	Diagonal Split 2		**0.7**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** una mano - **Posizione delle braccia**: un braccio è teso e la mano tiene il cerchio, la parte posteriore delle spalle è in contatto con la gamba dello stesso lato. L'altro braccio è flesso e tiene la caviglia della gamba opposta al di sopra della testa. - **Posizione delle gambe**: le gambe sono tese ed in uno split diagonale. - **Posizione del corpo**: eretto - **Angolo di split**: minimo 180°
F57	Feet Hang Scarab		**0.7**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi. - **Punti di contatto**: entrambi I piedi, entrambe le caviglie, entrambe le mani, stinchi (opzionali) - **Posizione delle braccia:** le braccia sono completamente tese e afferrano la parte bassa del cerchio con le mani a larghezza spalle. - **Posizione delle gambe**: le gambe sono completamente tese all'indietro e aperte. - **Posizione del corpo**: capovolta, inarcata, il cercho è dietro al corpo.
F58	Flying Russian Back 1		**0.7**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** mani e un piede - **Posizione delle braccia**: tese e le mani tengono la barra alta del cerchio - **Posizione delle gambe**: in front split, sono tese. La gamba anteriore è orizzontale e il piede della gamba anteriore è sulla barra bassa. - **Posizione del corpo**: invertita - **Angolo di split**: minimo 160°

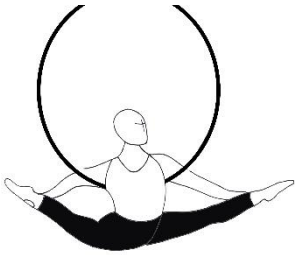
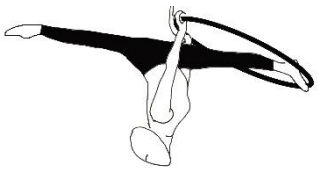
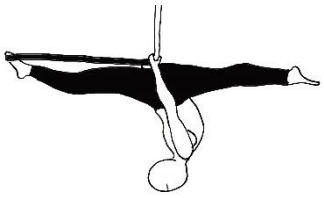
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- Requisiti minimi
F59	Flying Russian Front 1		**0.7**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** mani, un piede - **Posizione delle braccia**: tese e tengono la barra alta del cerchio - **Posizione delle gambe**: in front split, sono tese. La gamba posteriore è orizzontale e il piede della gamba posteriore è sulla barra bassa. **Posizione del corpo**: invertita - **Angolo di split**: minimo 160°
F60	Front Amazon Oversplit		**0.7**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: un'ascella, una mano, la schiena, interno coscia e il polpaccio di una gamba, caviglia e piede (opzionali) - **Posizione delle braccia**: entrambe le braccia sono completamente tese. Una mano afferra il cerchio, l'altra mano afferra la caviglia/piede della gamba dello stesso lato. - **Posizione delle gambe**: le gambe sono in spaccata sagittale. La gamba anteriore è in contatto con il cerchio. - **Posizione del corpo**: eretta - **Angolo di split**: minimo 190°
F61	Hanging Elbow Half Split 1		**0.7**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio di un gomito - **Posizione delle braccia**: uno tiene il cerchio con il gomito e con la mano tiene il piede o la caviglia della gamba opposta che è flessa dietro, l'altra mano tiene la gamba anteriore alla caviglia o al polpaccio - **Posizione delle gambe**: in front split, gamba anteriore tesa, gamba posteriore piegata - **Posizione del corpo**: eretta - **Angolo di split**: minimo 160°
F62	Hip Split Balance 1		**0.7**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** un fianco - **Posizione delle braccia**: minimo una mano tiene la gamba anteriore all'altezza del piede o della caviglia - **Posizione delle gambe**: tese in front split e la gamba anteriore è parallela al pavimento con un massimo di 20° di tolleranza - **Posizione del corpo**: busto orizzontale con 20° di tolleranza, in equilibrio su un fianco. - **Angolo di split**: minimo 160°
F63	Horizontal Box Split		**0.7**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani e le gambe - **Posizione delle braccia**: tese. Una mano tiene la barra alta e l'altra mano la barra bassa del cerchio - **Posizione delle gambe**: tese in un box split orizzontale con entrambe le gambe in contatto con il cerchio - **Posizione del corpo**: schiena inarcata - **Angolo di split**: minimo 180°

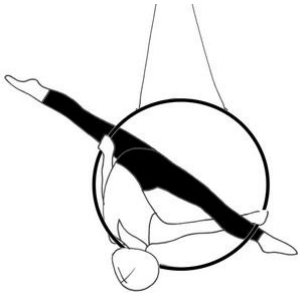
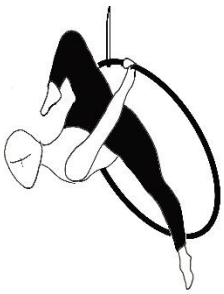
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F64	Horizontal Front Split 2		**0.7**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto: le** gambe, le mani - **Posizione delle braccia**: tese. Una mano tiene la barra alta e l'altra la barra bassa del cerchio - **Posizione delle gambe**: tese in front split ed entrambe toccano il cerchio, la linea delle gambe è orizzontale - **Posizione del corpo**: schiena inarcata - **Angolo di split**: minimo 180°
F65	Jigsaw Straddle	 	**0.7**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: entrambe le mani - **Posizione delle braccia**: le braccia possono essere piegate, il tricipite/sacella sono in contatto con le gambe - **Posizione delle gambe**: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione di straddle orizzontale - **Posizione del corpo**: orizzontale
F66	Mexican Fang		**0.7**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani - **Posizione delle braccia**: un braccio è completamente teso, l'altro un braccio è tra le gambe - **Posizione delle gambe**: sono in fang ed entrambe sono piegate all'indietro, i piedi devono essere all'altezza delle spalle o più bassi e le ginocchia sono allo stesso livello o più basse delle anche - **Posizione del corpo**: invertita, schiena inarcata
F67	Shoulder Balance Twisted Split		**0.7**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: entrambe le mani, entrambe le gambe, spalle e lato del collo. - **Posizione delle braccia**: entrambe le braccia sono completamente tese, con il braccio opposto alla gamba anteriore davanti al corpo e l'altro braccio alla schiena - **Posizione delle gambe**: split sagittale con gambe estese. Le gambe si trovano ai lati opposti del cerchio. - **Posizione del corpo**: capovolta - **Angolo di split**: minimo 180°

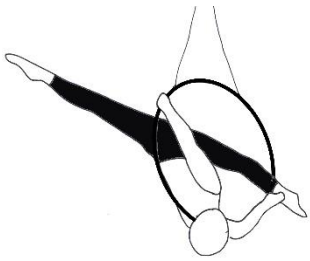
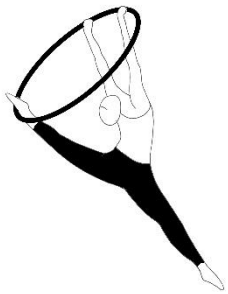
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F68	Swallow 2		**0.7**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani e i piedi o le caviglie (dove la caviglia e lo stinco s'incontrano), stinchi (opzionale) - **Posizione delle braccia**: tese le mani tengono la barra alta del cerchio - **Posizione delle gambe**: tese e toccano la barra bassa del cerchio - **Posizione del corpo**: eretta, schiena inarcata
F69	Twisted Gazelle		**0.7**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: entrambe le gambe, un'anca, parte bassa della schiena, glutei (opzionali) - **Posizione delle braccia**: entrambe le braccia sono completamente tese, una mano afferra lo stinco/caviglia della gamba posterior opposta. L'altra mano afferra la gamba anteriore opposta alla caviglia. - **Posizione delle gambe**: la gamba anteriore è completamente tesa e orizzontale, la gamba posterior è piegata all'indietro - **Posizione del corpo**: capovolta - **Angolo di split**: minimo 180°
F70	Back Balance Ring 1		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** schiena bassa sulla barra bassa, un piede/caviglia/tallone sulla barra alta - **Posizione delle braccia**: possono essere piegate e le mani tengono il piede della gamba posteriore al di sopra della testa - **Posizione delle gambe**: una gamba è tesa e tocca la barra alta. L'altra gamba è flessa all'indietro - **Posizione del corpo**: invertito, in equilibrio sulla schiena - **Angolo di split**: minimo 160°
F71	Bird Of Paradise Upright		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio di un gomito - **Posizione delle braccia**: braccia piegate, le mani giunte. Un braccio tiene il cerchio con il gancio del gomito. L'altro braccio non è in contatto con il cerchio ed è avvolto intorno alla gamba dello stesso lato (e così la sostiene). Il retro del braccio e l'avambraccio sono in contatto con la gamba dello stesso lato; che la spalla sia in contatto con la gamba è opzionale - **Posizione delle gambe**: tese in uno split diagonale - **Posizione del corpo**: eretta - **Angolo di split**: minimo 180°

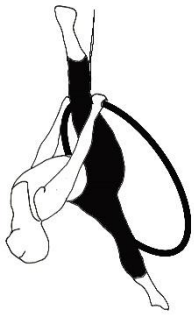
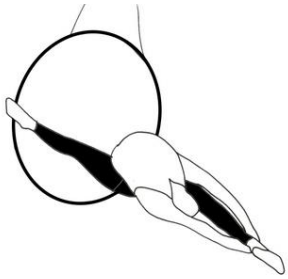
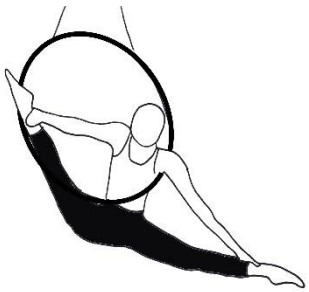
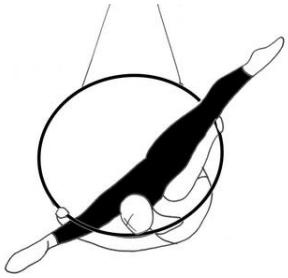
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- Requisiti minimi
F72	Choke Hold 2		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** mani e braccia, caviglia della gamba superiore, petto(opzionale) - **Posizione delle braccia**: tese, tengono il cerchio dall'interno - **Posizione delle gambe**: tese in front split, il tallone della gamba anteriore è in contatto con la barra alta del cerchio, la gamba posteriore è dietro il corpo - **Posizione del corpo**: invertita, il cerchio è davanti al corpo - **Angolo di spli**: minimo 180°
F73	Cocoon Handstand		**0.8**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: entrambe le mani, una gamba/piede, glutei, lato del busto - **Posizione delle braccia**: entrambe leraccia sono tese, una mando spinge sulla parte bassa del cerchio, l'altra mano afferra la parte laterale della barra. - **Posizione delle gambe**: una gamba è piegata intorno all'imbracatura. L'altra gamba e tesaindietro e in contatto con il cerchio in mezzo alle braccia - **Posizione del corpo**: invertita, schiena inarcata - **Angolo di split**: minimo 180°
F74	Flying Split		**0.8**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: entrambe le mani, un piede - **Posizione delle braccia**: le braccia sono completamete tese, il braccio opposto alla gamba tesa tiene la parte bassa del cerchio, l'altra mano afferra la parte alta del cerchio - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese. Il piede della gamba anteriore poggia sulla parte bassa del cerchio - **Posizione del corpo**: sguardo rivolto in alto - **Angolo di split**: minimo 180°
F75	Flying Split Inverted		**0.8**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: le mani, un piede - **Posizione delle braccia**: le braccia sono completamente tese,una mano afferra la parte bassa del cerchio mantra l'altra afferra la parte alta - **Posizione delle gambe**: le gambe sono completamente tese in spaccata sagittale. Il piede della gamba anteriore (opposta alla mano che afferra il cerchio nella parte bassa) è sulla parte bassa del cerchio - **Posizione del corpo**: capovolta - **Angolo di split**: minimo 160°

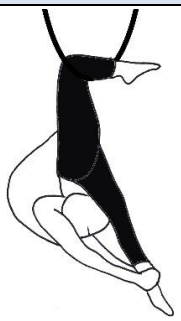
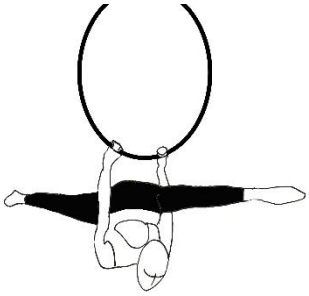
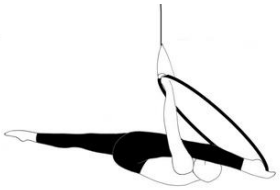
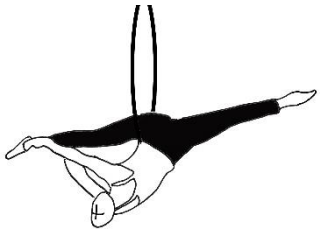
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F76	Front Bird Nest		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani, i fianchi, gli stinchi, le cosce (opzionale), i piedi (opzionale) - **Posizione delle braccia**: braccia tese, le mani tengono le barre laterali del cerchio all'altezza delle ginocchia - **Posizione delle gambe**: gambe tese in straddle - **Posizione del corpo**: schiena inarcata, la testa è più alta dei fianchi
F77	Gazelle Oversplit		**0.8**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: gambe, glutei, parte bassa della schiena - **Posizione delle braccia**: braccia completamente tese e afferrano le gambe all'altezza de stinchi/polpacci/caviglie - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese in split sagittale - **Posizione del corpo**: capovolta - **Angolo di split**: minimo 190°
F78	Hanging Elbow Half Split 2		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio di un gomito - **Posizione delle braccia**: uno tiene il cerchio con il gomito e con la mano tiene il piede o la caviglia della gamba opposta che è flessa dietro, l'altra mano tiene la gamba anteriore alla caviglia o al polpaccio - **Posizione delle gambe**: in front split, gamba anteriore tesa, gamba posteriore piegata - **Posizione del corpo**: eretta - **Angolo di split**: minimo 180°
F79	Hanging Elbow Split		**0.8**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: piega di un gomito, avambraccio (opzionale), bicipite (opzionale) - **Posizione delle braccia**: un braccio è in posizione di elbow grip, l'altro braccio tiene la caviglia/polpaccio della gamba opposta - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese e orizzontale in posizione di split - **Posizione del corpo**: busto rivolto in basso - **Angolo di split**: minimo 160°
F80	Heel Hang Ring		**0.8**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: un tallone/retro della caviglia, polsi (opzionale) - **Posizione delle braccia**: braccia oltre la testa e tese, con le manic he afferrano il piede di una gamba - **Posizione delle gambe**: la gamba è dietro e piegata sopra la testa a formare un anello con tallone/retro della caviglia in contatto con il cerchio, l'altra gamba è fissa in una posizione a scelta senza contatti con il cerchio - **Posizione del corpo**: eretta, schiena inarcata

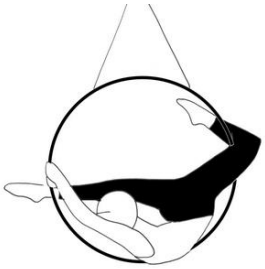
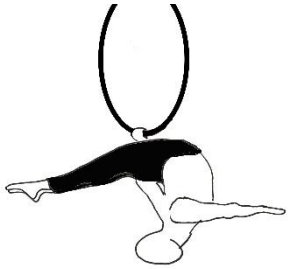
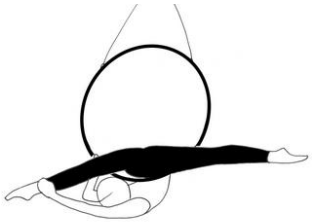
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- Requisiti minimi
F81	Eagle Oversplit		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** ascelle, bicipiti, scapole - **Posizione delle braccia**: tese e le mani tengono le gambe all'altezza dello stinco/polpaccio/caviglia - **Posizione delle gambe**: tese in front split - **Posizione del corpo**: eretta - **Angolo di split**: minimo 190°
F82	Elbow Hang Amazon Split		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio di un gomito, coscia della gamba anteriore, lato del busto, schiena, retro del collo, retro di una spalla - **Posizione delle braccia/grip**: le braccia sono piegate, le mani sono giunte al di sopra della testa - **Posizione delle gambe**: tese in uno split diagonale - **Posizione del corpo**: eretta - **Angolo di split**: minimo 180°
F83	Flying Russian Back 2		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto: le** mani e un piede - **Posizione delle braccia**: tese e le mani tengono la barra alta del cerchio - **Posizione delle gambe**: in front split, sono tese. La gamba anteriore è orizzontale e il piede della gamba anteriore è sulla barra bassa. - **Posizione del corpo**: invertita - **Angolo di split**: minimo 180°
F84	Flying Russian Front 2		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani, un piede - **Posizione delle braccia**: tese e tengono la barra alta del cerchio - **Posizione delle gambe**: in front split, sono tese. La gamba posteriore è orizzontale e il piede della gamba posteriore è sulla barra bassa. - **Posizione del corpo**: invertita - **Angolo di split**: minimo 180°
F85	Foot Hang Twisted Scissor		**0.8**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: u piede, caviglia (opzionale) polso/lato della mano del braccio opposto (opzionale) - **Posizione delle braccia**: un braccio è completamente teso e la mano afferra il piede opposto. L'altro braccio è piegato con la mano che afferra la caviglia della della gamba opposta sopra la testa - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese. La gamba dietro la testa è orizzontale - **Posizione del corpo**: la parte alta del busto non è rivolta verso il basso

Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F86	Heel Hang Split		**0.8**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** caviglia, tallone, polso (opzionale) - **Posizione delle braccia:** braccia completamente tese, un polo può essere in contatto con il cerchio con la mano che afferra il piede della gamba dello stesso lato. L'altro braccio afferra la gamba dello stesso lato al polpaccio. - **Posizione delle gambe:** spaccata sagittale con la gamba anteriore completamente tesa senza contatti con il cerchio, la gamba dietro è piegata con la caviglia/tallone in contatto con il cerchio - **Posizione del corpo:** busto rivolto in basso - **Angolo di split**: minimo 180°
F87	Hanging Elbow Half Split 3		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio di un gomito - **Posizione delle braccia**: uno è piegato e tiene il cerchio con il gomito e con la mano tiene lo stinco/caviglia/piede della gamba opposta, l'altro braccio è teso e la mano tiene la gamba posteriore alla caviglia o al piede dietro al corpo - **Posizione delle gambe**: in front split, gamba anteriore tesa, gamba posteriore piegata indietro - **Posizione del corpo**: eretta - **Angolo di split**: minimo 180°
F88	Mexican Stand Split		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** mani, un braccio (opzionale) , le gambe, una spalla, petto (opzionale) - **Posizione delle braccia**: un braccio è teso e afferra il cerchio di lato dietro la schiena, 'laltro braccio afferra il cerchio in mezzo tra il busto e la gamba - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese in posizione di spaccata sagittale, la gamba dietro è tra il braccio e il cerchio - **Posizione del corpo**: capovolta - **Angolo di split**: minimo 180°
F89	Scorpio Split		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani e le gambe - **Posizione delle braccia**: tese e le mani tengono la barra alta - **Posizione delle gambe**: in front split, con entrambe le gambe in contatto con il cerchio. La gamba anteriore è tesa, la gamba posteriore è piegata all'indietro e il piede tocca la testa. La gamba anteriore tocca la barra bassa del cerchio e la gamba posteriore tocca la barra alta. - **Posizione del corpo**: schiena inarcata - **Angolo di split**: minimo 180°

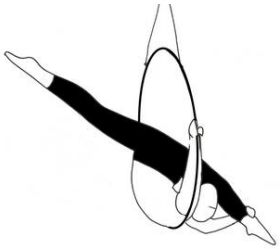
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F90	Shoulder Balance Split 1		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani, un braccio, la schiena, i glutei e una spalla; collo (opzionale) - **Posizione delle braccia/grip**: le braccia possono essere piegate. Una mano tiene il cerchio dietro la schiena, l'altra mano tiene la caviglia della gamba opposta intorno al cerchio - **Posizione delle gambe**: tese in front split - **Posizione del corpo**: invertita - **Angolo di split**: minimo 180°
F91	Swallow Split 2		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** mani ed una caviglia (dove caviglia e stinco s'incontrano) o il piede, lo stinco (opzionale) - **Posizione delle braccia**: tese e tengono il cerchio sulla barra alta - **Posizione delle gambe**: tese e in front split. La caviglia/piede/stinco della gamba posteriore è in contatto con la barra bassa - **Posizione del corpo**: eretta, schiena inarcata - **Angolo di Split**: minimo 160°
F92	Underarm Hold Split 3		**0.8**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: un'ascella, bicipite (opzionale) - **Posizione delle braccia**: le braccia sono completamente tese e le gambe dello stesso lato più in basso del ginocchio - **Posizione delle gambe**: le gambe sono completamente tese in spaccata sagittale senza alcun contatto con il cerchio - **Posizione del corpo**: eretta - **Angolo di Split**: minimo 180°
F93	Upright Balance Back Bend 2		**0.8**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: una mano, busto, pavimento pelvico, una coscia, un piede, caviglia (opzionale) - **Posizione delle braccia**: un braccio afferra il cerchio davanti al corpo, l'altro braccio è oltre la testa e teso con la mano che afferra la caviglia/stinco della gamba posteriore. - **Posizione delle gambe**: gamba anteriore è piegata e la gamba posteriore è completamente tesa all'indietro oltre la testa e in contatto con il palo - **Posizione del corpo**: la parte superior del corpo è inarcata
F94	Vertical Hang Back Bend		**0.8**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: le mani, le gambe - **Posizione delle braccia**: le braccia sono completamente tese e afferrano il cerchio nella parte alta - **Posizione delle gambe**: le gambe sono completamente tese e in contatto con la parte bassa del cerchio. Le gambe e il busto sono dallo stesso lato del cerchio - **Posizione del corpo**: capovolta, schiena inarcata

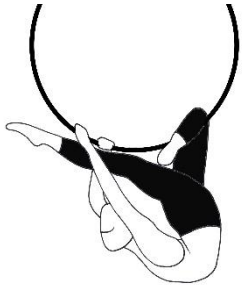
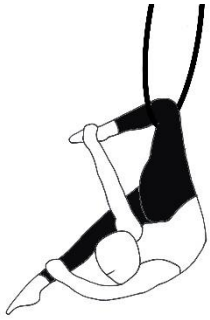
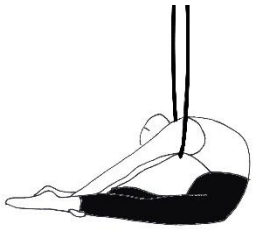
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F95	Vertical Split		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le gambe, le mani - **Posizione delle braccia**: tese e le mani tengono la barra alta del cerchio - **Posizione delle gambe**: tese in front split in contatto con il cerchio. La gamba anteriore tocca la barra alta e la gamba posteriore tocca quella bassa - **Posizione del corpo**: schiena inarcata - **Angolo di spli**: minimo 180°
F96	Back Balance Needle 1		**0.9**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: parte bassa della schine, un piede - **Posizione delle braccia**: le braccia sono completamente tesee afferrano la caviglia/stinco della gamba posteriore oltre la testa - **Posizione delle gambe**: le gambe sono completamente tee in posizione di split sagittale - **Posizione del corpo**: il busto è piegato indietro intorno alla parte laterale del cerchio con un piede sull'altro lato della barra. Il corpo è inclinato verso il basso
F97	Back Bend in the Moon		**0.9**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: le mani, un braccio, addome e parte del busto, anche, una gamba (opzionale) - **Posizione delle braccia**: un braccio è piegato e afferra il cercho lateralmente di fronte al corpo. L'altro braccio è in mezzo alle gambe e afferra l'altro lato del cerchio dietro al corpo. - **Posizione delle gambe**: le gambe sono fisse in una posizione a sceta con le ginocchia più alte rispetto le spalle - **Posizione del corpo**: schiena inarcata all'interno del cerchio
F98	Capezio Split		**0.9**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** ascella del braccio interno, schiena, gamba posteriore, mano del braccio esterno (opzionale) - **Posizione delle braccia/grip**: il braccio interno è teso e la mano tiene la gamba anteriore alla caviglia/stinco. Il braccio esterno è teso e la mano tiene la gamba posteriore alla caviglia/stinco. - **Posizione delle gambe**: tese in split - **Posizione del corpo**: eretta - **Angolo di spli**: minimo 180°
F99	Chest Stand Split		**0.9**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: mani, gambe, petto, mento (opzionale) - **Posizione delle braccia**: le braccia sono tese e afferrano il cerchio con le mani - **Posizione delle gambe**: le gambe sono completamente tese in spaccata sagittale, la gamba posterior è oltre la testa e in mezzo tra il braccio/mano e il cerchio - **Posizione del corpo**: capovolta, schiena inarcata - **Angolo di split**: minimo 180°

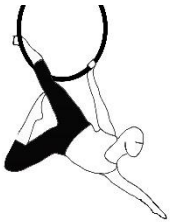
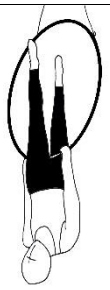
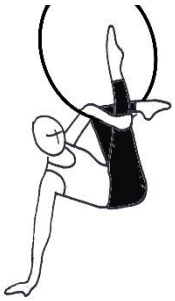
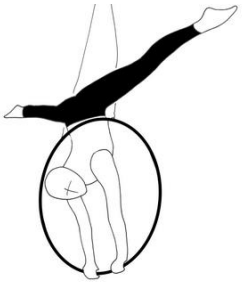
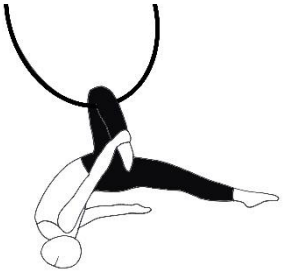
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F100	Cocoon 2		**0.9**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio del ginocchio della gamba anteriore - **Posizione delle braccia**: entrambe le braccia sono sopra la testa e tese, le mani tengono il piede/caviglia della gamba posteriore - **Posizione delle gambe**: in split, la gamba posteriore è tesa - **Posizione del corpo**: invertita e schiena inarcata - **Angolo di split**: minimo 160°
F101	Jigsaw 2		**0.9**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto: l**e mani - **Posizione delle braccia**: tese, ma il braccio con la gamba appoggiata può essere leggermente piegato ma non flesso - **Posizione delle gambe**: tese e in front split. La gamba anteriore è orizzontale e dietro al corpo, ed è appoggiata sul braccio dello stesso lato. L'altra gamba punta verso dietro. - **Posizione del corpo**: il busto è orizzontale - **Angolo di split**: minimo 180°
F102	Flying Russian Back 3		**0.9**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: mani, un piede - **Posizione delle braccia**: le braccia sono tese e afferrano la parte alta del cerchio - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese in posizione di spaccata sagittale. La gamba anteriore è orizzontale con il piede poggiato sulla parte bassa del cerchio - **Posizione del corpo**: parte alta del busto è orizzontale - **Angolo di split**: minimo 180°
F103	Foot Hang Split 1		**0.9**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** un piede e una caviglia (opzionale) - **Posizione delle braccia**: in una posizione fissa a scelta, le mani non sono in contatto con il cerchio, almeno una mano tiene la caviglia/piede della gamba in basso - **Posizione delle gambe**: tese in split, la gamba più bassa è in contatto con retro della spalla del suo stesso lato - **Posizione del corpo**: invertito - **Angolo di split**: minimo 180°
F105	Hip Split Balance 2		**0.9**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** un fianco - **Posizione delle braccia**: minimo una mano tiene la gamba anteriore alla caviglia o al piede - **Posizione delle gambe**: tese e in front split e parallele al pavimento - **Posizione del corpo**: busto orizzontale con 20° di tolleranza, in equilibrio su un fianco. - **Angolo di split**: minimo 180°

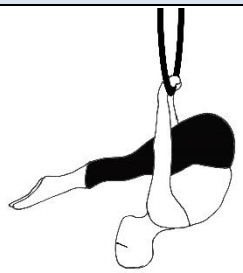
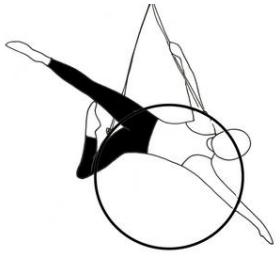
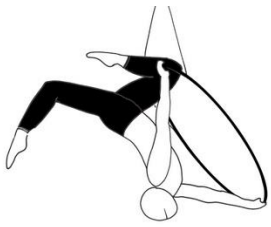
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F106	Marchenko in the Moon		**0.9**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: mani, piega di un ginocchio, polpaccio/caviglia, busto - **Posizione delle braccia**: le mani afferrano la parte laterale del cerchio, sopra la gamba tesa - **Posizione delle gambe**: gambe in metà spacata, ua gamba è piegata e avvolta alla parte laterale del cerchio, l'altra gamba è tesa sopra la testa, tra il cerchio e il braccio dello stesso lato, orizzontale. - **Posizione del corpo**: capovolta, schiena inarcata
F107	Mexican Legs Closed One Hand		**0.9**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** una mano - **Posizione delle braccia**: un braccio è teso e la mano tiene il cerchio tra le gambe, l'altro braccio è in una posizione fissa a scelta - **Posizione delle gambe**: sono tese e unite con i piedi e le caviglie posizionate più in basso dei fianchi - **Posizione del corpo**: invertita, schiena inarcata
F108	Neck Balance Split		**0.9**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: retro delle braccia, retro delle spalle, collo, retro della testa (opzionale), parte alta della schiena (opzionale) - **Posizione delle braccia**: le braccia sono sopra la testa e tese, afferrano lo stinco/caviglia della gamba posteriore - **Posizione delle gambe**: le gambe sono completamente tese in spaccata sagittale, con la gamba posterior oltre la testa - **Posizione del corpo**: eretta, schiena inarcata - **Angolo di split**: minimo 160°
F109	Rainbow Gazelle		**0.9**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi. - **Punti di contatto**: gamba anteriore interamente a contatto con il cerchio (incluso il piede), parte bassa della schiena, glutei, interno coscia/ginocchio della gamba posteriore - **Posizione delle gambe**: gambe in metà split, con la gamba posteriore completamente tesa e la gamba frontale piegata - **Posizione delle braccia**: completamente tese, entrambe le mani afferrano la gamba - **Posizione del corpo**: capovolta, schiena inarcata. - **Angolo di split**: minimo 180°
F110	Rainbow Marchenko		**0.9**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi. - **Punti di contatto**: gambe, schiena bassa, glutei, mano di un braccio - **Posizione delle braccia**: un braccio è completamente teso con nessun contatto con il cerchio, con la mano che afferra la caviglia/stinco della gamba posteriore. La mano dell'altro braccio afferra il cerchio nella parte bassa - **Posizione delle gambe**: le gambe sono completamente tese in spaccata sagittale e orizzontali. - **Posizione del corpo**: capovolta, schiena inarcata, petto rivolto in basso. - **Angolo di split**: minimo 180°

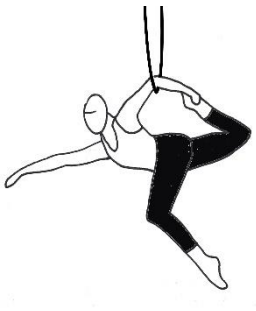
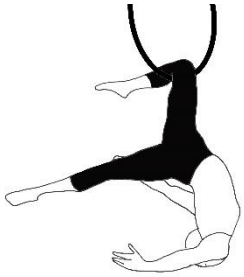
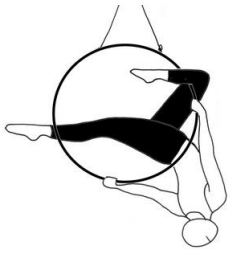
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- Requisiti minimi
F111	Reverse Meathook One Hand Split		**0.9**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: una mano, gamba opposta (opzionale) - **Posizione delle braccia**: un braccio è piegato con la mano che afferra il cercho dietro la schiena, l'altro braccio afferra la gamba dello stesso lato - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese in posizione di split sagittale - **Posizione del corpo**: la schiena è poggiata sul braccio, la parte superiore del corpo è rivolta di lato - **Angolo di split**: minimo 180°
F112	Side Eagle Split		**0.9**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: un'ascella, una mano, parte alta della schiena, lato del busto (opzionale), collo (opzionale), piede (opzionale) - **Posizione delle braccia:** un braccio è completamente teso lo stinco dello stesso lato, l'altro braccio può essere piegato e afferra il cerchio intorno alla gamba dello stesso lato - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese in posizione di spaccata sagittale. Una gamba è tesa dietro la schiena, mentre l'altra è tesa, in contatto con la parte laterale e alta del cerchio dallo stesso lato in cui la mano afferra la barra - **Posizione delle gambe**: la parte alta della schiena è orizzontale
F113	Tear Drop Feet Hook		**0.9**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: entrambe le mani, entrambi i polpacci (opzionale) - **Posizione delle braccia**: le braccia sono distese e le mani tengono la barra alta - **Posizione delle gambe**: le gambe sono completamente estese sopra la testa, le caviglie/piedi sono agganciati intorno alle imbracature. I piedi possono essere flessi - **Posizione del corpo**: eretta, schiena inarcata
F114	Upright Balance Back Bend Split		**0.9**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: una mano, torso, bacino, una coscia, un piede, caviglia (opzionale). - **Posizione delle braccia**: Un braccio tiene il cerchio davanti al corpo, l'altro braccio è sopra la testa ed esteso, con la mano che tiene la tibia/caviglia della gamba posteriore. - **Posizione delle gambe**: entrambe le gambe sono completamente estese in una posizione di spacco anteriore, con la gamba posteriore sopra la testa e a contatto con il cerchio. - **Posizione del corpo**: eretta, schiena inarcata **Angolo di split**: minimo 180°

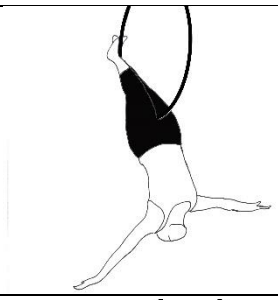
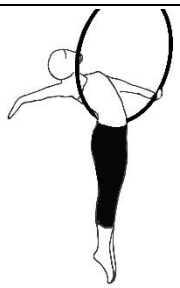
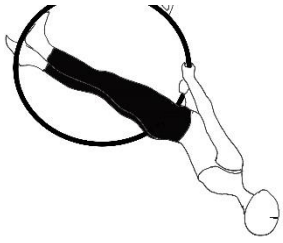
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- Requisiti minimi
F115	V Back Bend		**0.9**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: entrambe le mani, uno stinco, caviglia (opzionale) e piede di una gamba, stinco e/o ginocchio dell'altra gamba opzionale - **Posizione delle braccia**: le braccia sono distese sopra la testa e le mani tengono il cerchio - **Posizione delle gambe**: la gamba in contatto con il cerchio è completamente estesa, il piede può essere flesso (opzionale), l'altra gamba è estesa sopra la testa con contatto opzionale con il cerchio - **Posizione del corpo**: rivolto verso il basso con il busto completamente sotto la barra bassa, arco della schiena
F116	Back Balance Split 3		**1.0**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** schiena bassa sulla barra bassa e un piede/caviglia/tallone sulla barra alta - **Posizione delle braccia**: tese. Le mani tengono lo stinco/caviglia della gamba posteriore al di sopra della testa - **Posizione delle gambe**: tese in front split - **Posizione del corpo**: invertito, in equilibrio sulla schiena - **Angolo di split**: minimo 180°
F117	Back Bend Pretzel		**1.0**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: gancio di un gomito - **Posizione delle braccia**: appeso a un gomito, le braccia sono piegate, le mani tengono le gambe opposte alla caviglia o il piede sopra la testa - **Posizione delle gambe**: le gambe sono piegate con entrambe le gambe in posizione ad anello - **Posizione del corpo**: eretta, schiena inarcata
F118	Chest Balance Rainbow		**1.0**	- **Tenere la posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: un braccio (e mano), spalla (opzionale), petto - **Posizione delle braccia**: un braccio tiene la barra laterale, l'altro braccio tiene la caviglia della gamba opposta sopra la testa - **Posizione delle gambe**: entrambe le gambe sono completamente estese in una posizione di divisione anteriore. - **Posizione del corpo**: invertito, in equilibrio sul petto - **Angolo di split**: minimo 180°
F119	Chest Stand Back Bend		**1.0**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani, i piedi, il petto, il collo (opzionale), lato della mascella (opzionale) - **Posizione delle braccia**: una mano tiene la barra laterale del cerchio, l'altra mano tiene la barra bassa davanti la testa - **Posizione delle gambe**: sono piegate all'indietro, un piede tocca la barra laterale del cerchio al di sopra della testa, l'altro piede tocca la barra bassa davanti la testa - **Posizione del corpo**: invertito, dentro al cerchio eccetto per un braccio e con schiena inarcata

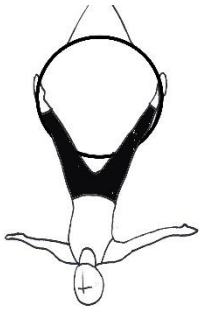
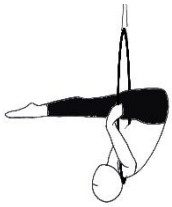
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F120	Knee Hook Rainbow Marchenko		**1.0**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio di un ginocchio, stinco dell'altra gamba, ginocchio sempre dell'altra gamba (opzionale), le mani - **Posizione delle braccia**: possono essere piegate, le mani tengono il cerchio al di sopra della testa e sopra le gambe - **Posizione delle gambe**: una gamba è flessa, l'altra gamba è sopra la testa - **Posizione del corpo**: rivolto verso il basso e con schiena inarcata
F121	Needle Oversplit		**1.0**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: pianta di un piede, schiena, spalle (opzionale), glutei (opzionale) - **Posizione delle braccia**: entrambe le braccia sono estese sopra la testa e tengono il piede/caviglia della gamba posteriore - **Posizione delle gambe**: posizione oversplit con entrambe le gambe estese, la gamba posteriore e il piede devono essere distesi sopra la testa - **Posizione del corpo**: in posizione eretta, in piedi sulla barra bassa - **Angolo di split**: minimo 190°
F122	Single Hox Cocoon		**1.0**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio di un ginocchio - **Posizione delle braccia**: le mani sono in contatto con le gambe dei lati opposti. Le braccia sono tese. Una mano tiene la gamba flessa all'altezza della caviglia/piede, l'altra mano tiene la gamba tesa all'altezza dello stinco. - **Posizione delle gambe**: una gamba è flessa, l'altra è tesa. - **Posizione del corpo**: invertito, ritorto e con la schiena inarcata
F123	Yogini 2		**1.0**	**Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** ascelle (opzionale), scapole - **Posizione delle braccia**: tese sopra la testa e le mani tengono le gambe all'altezza delle caviglie/stinco - **Posizione delle gambe**: le gambe sono tese all'indietro e orizzontali - **Posizione del corpo**: eretta, schiena inarcata

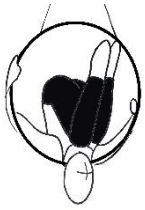
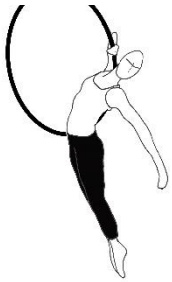
ELEMENTI DI FORZA				
Code No.	**Nome**	**Elemento**	**Tech. Value**	**Requisiti Minimi**
S1	Arabesque 2		**0.1**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** una mano e la gamba dello stesso lato della mano - **Posizione delle braccia**: un braccio è teso e la mano tiene il cerchio. L'altro braccio è in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: la gamba in contatto con il cerchio è tesa, il piede può essere flesso (opzionale). L'altra gamba è piegata in passè. - **Posizione del corpo**: sguardo verso il basso, verticale o in diagonale verso il basso.
S2	Basic Invert		**0.1**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani, le cosce - **Posizione delle braccia**: tese - **Posizione delle gambe**: tese - **Posizione del corpo**: invertito ed allineato
S3	Elbow Hold Hang		**0.1**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio di un gomito, gancio di un ginocchio e ginocchio/polpaccio della gamba opposta (opzionale) - **Posizione delle braccia**: un braccio tiene il cerchio con un gomito e la mano tiene la gamba opposta, l'altro braccio è in una posizione fissa a scelta - **Posizione delle gambe**: una gamba è flessa ed in contatto con il cerchio, l'altra gamba è tesa e forma un angolo di 90° con il cerchio - **Posizione del corpo**: eretto
S4	Handstand Straddle 1		**0.1**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: mani, parte bassa della schiena, glutei (opzionale) - **Posizione delle braccia**: braccia completamente tese e spingono sulla parte bassa del cerchio - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese in posizione straddle in contatto con l'imbracatura - **Posizione del corpo**: capovolta
S5	Knee Hang		**0.1**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio di un ginocchio - **Posizione delle braccia**: in una posizione fissa a scelta senza avere contatto con il cerchio; una mano tiene la caviglia della gamba superiore - **Posizione delle gambe**: una gamba è flessa e tiene il cerchio con il gancio del ginocchio. La gamba posteriore è orizzontale. - **Posizione del corpo**: invertito

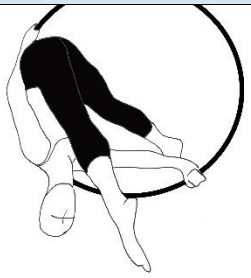
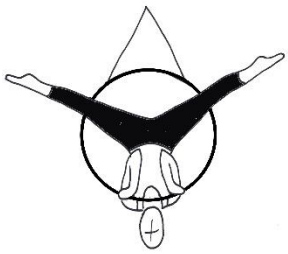
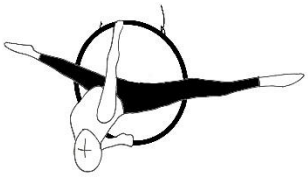
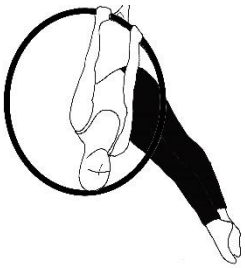
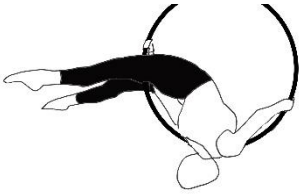
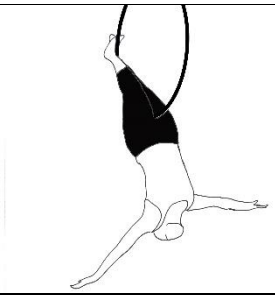
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
S6	Pike Hang		**0.1**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani - **Posizione delle braccia**: tese e le mani tengono la barra bassa del cerchio - **Posizione delle gambe**: tese e unite in pike tra le braccia - **Posizione del corpo**: invertita
S7	Single Point Flag		**0.1**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** mani, scapole e schiena alta - **Posizione delle braccia**: tese, un braccio è verticale e la mano tiene la barra alta del cerchio, l'altro braccio è orizzontale e la mano tiene il lato del cerchio - **Posizione delle gambe**: tese e unite in pencil - **Posizione del corpo**: eretta
S8	Arabesque 3		**0.2**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: una mano, la gamba opposta, schiena (opzionale) - **Posizione delle braccia**: un braccio è completamente teso e afferra la parte alta del cerchio. L'altro braccio è in posizione fissa a scelta senza contatti con il cerchio - **Posizione delle gambe**: la gamba in contatto con il cerchio è completamente tesa con il piede/caviglia in contatto con l'imbracatura. L'altra gamba è piegata - **Posizione del corpo**: capovolta, sguardo in basso
S9	Arabesque on the Slings		**0.2**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: retro della spalla (opzionale), entrambe le gambe, entrambi I glutei (opzionale) - **Posizione delle braccia**: un braccio è completamente teso con la mano che afferra l'imbracatura, l'altro braccio è fisso in una posizione a scelta senza contatti con il cerchio - **Posizione delle gambe**: una gamba è completamente tesa ed è in mezzo tra la parte alta del cerchio e l'imbracatura (parte frontale della coscia in contatto con l'imbracatura, gluteo e retro della coscia in contatto con il cerchio), l'altra gamba è piegata e in contatto con la parte laterale del cerchio (gluteo a contatto con la parte laterale del cerchio opzionale) - **Posizione del corpo**: Il corpo è inclinato verso il basso
S10	Butterfly		**0.2**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: entrambe le mani, la piega di un ginocchio - **Posizione delle braccia**: braccia completamente tese. Un braccio afferra il cerchio nella parte bassa mentre l'altro nella parte alta. - **Posizione delle gambe**: gambe sono piegate con una gamba piegata sulla parte alta del cerchio. L'altra gamba è piegata all'indietro senza contatti con il cerchio. - **Posizione del corpo**: capovolta

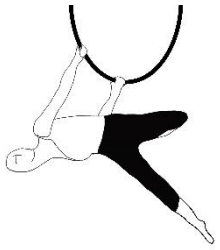
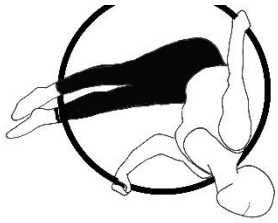
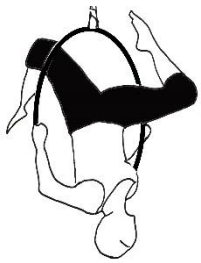
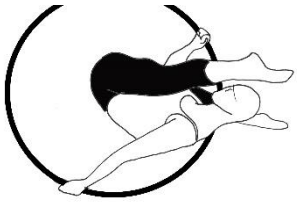
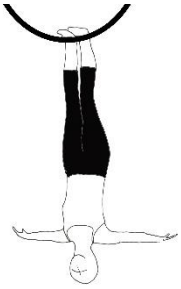
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- Requisiti Minimi
S11	Candlestick		**0.2**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani e le gambe - **Posizione delle braccia**: tese e le mani tengono il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese e con le caviglie incrociate che tengono il cerchio tra le gambe. I piedi possono essere flessi (opzionale). - **Posizione del corpo**: invertito
S12	Elbow Hang		**0.2**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio di un ginocchio - **Posizione delle braccia**: un braccio si tiene al cerchio tramite un gomito e la sua mano tiene la gamba opposta alla caviglia o al piede; l'altro braccio è in una posizione fissa a scelta - **Posizione delle gambe**: piegate - **Posizione del corpo**: rivolto verso il basso
S13	Single Leg Hang		**0.2**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio di un ginocchio - **Posizione delle braccia**: in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio o le gambe - **Posizione delle gambe**: una gamba è piegata e tiene il cerchio con il gancio del ginocchio. L'altra gamba è in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione del corpo**: invertita
S14	Single Yogini		**0.2**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** un'ascella - **Posizione delle braccia**: Il braccio che tiene il cerchio con l'ascella è teso e tiene con la mano il piede o la caviglia dello stesso lato. L'altro braccio è in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio. - **Posizione delle gambe**: una gamba è piegata ed in contatto con il braccio. L'altra gamba è in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio. - **Posizione del corpo**: eretta
S15	Supported Outside Knee Hang		**0.2**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: mani, gambe, lato del busto - **Posizione delle braccia**: braccia completamente tese. Il braccio esterno afferra la parte bassa del cerchio, il braccio interno afferra la parte laterale sotto la gamba piegata. - **Posizione delle gambe**: gamba esterna piegata e afferra il cerchio dalla piega del ginocchio. Gamba interna è completamente tesa e orizzontale. Entrambe le gambe sono dallo stesso lato del cerchio. - **Posizione del corpo**: capovolta

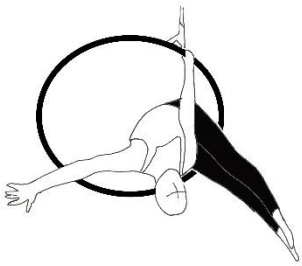
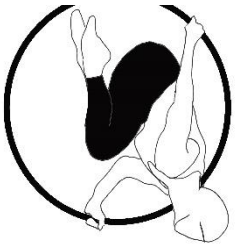
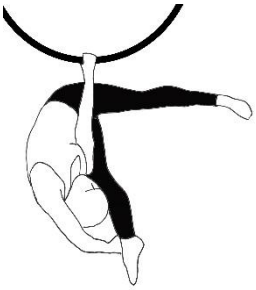
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
S16	Underarm Pike		**0.2**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le ascelle, il petto - **Posizione delle braccia**: le mani tengono i polpacci o le caviglie - **Posizione delle gambe**: in pike senza contatto con il cerchio e sono allo stesso livello dei fianchi o più alte. - **Posizione del corpo**: eretto
S17	Candlestick No Hands 1		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le gambe - **Posizione delle braccia**: in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese e le caviglie sono incrociate e tengono il cerchio tra loro e le gambe. I piedi possono essere flessi (opzionale). - **Posizione del corpo**: invertito
S18	Eagle		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** ascelle, schiena alta, bicipiti (opzionale) - **Posizione delle braccia**: tese, tengono il cerchio con le ascelle dietro la schiena - **Posizione delle gambe**: sono in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione del corpo**: eretto
S19	Front Amazon		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** una mano, schiena, un'ascella - **Posizione delle braccia**: tese. Il braccio interno tiene il cerchio con l'ascella e il braccio esterno è teso al lato del corpo e tiene il cerchio con la mano. - **Posizione delle gambe**: posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione del corpo**: eretto
S20	One Arm Pike		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** una mano - **Posizione delle braccia**: un braccio è teso e la mano tiene il cerchio, l'altro braccio è avvolto intorno alle gambe - **Posizione delle gambe**: tese e chiuse in pike - **Posizione del corpo**: eretto
S21	Side Stand		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** mani, parte interna delle cosce, piedi - **Posizione delle braccia**: tese e le mani tengono il cerchio dal lato - **Posizione delle gambe**: gambe tese che passano al lato del cerchio. I piedi possono essere flessi (opzionale) - **Posizione del corpo**: teso e con lo sguardo verso l'alto

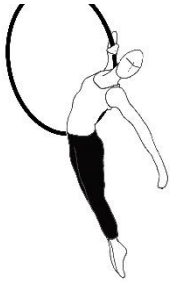
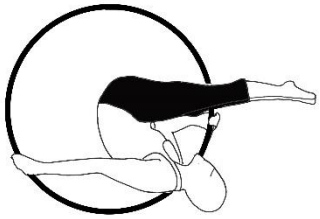
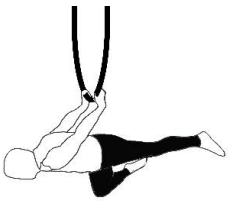
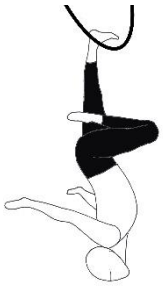
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- Requisiti Minimi
S22	Ankle Hang		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le gambe, i piedi - **Posizione delle braccia**: in una posizione fissa a scelta senza avere contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese. Piedi agganciati alle barre laterali del cerchio passando dall'interno per dietro. Le gambe non devono avere contatti con l'imbracatura - **Posizione del corpo**: invertito, il busto guarda nella stessa direzione in cui è rivolto il cerchio. Corpo di fronte al cerchio.
S23	Elbow Hold Straddle		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio di un gomito - **Posizione delle braccia**: un braccio è piegato e tiene il cerchio con il gancio del gomito, l'altro braccio è in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese in straddle, almeno un piede deve essere più alto delle spalle - **Posizione del corpo**: eretto
S24	Handstand Gazelle		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: mani, una gamba, glutei, parte laterale del busto - **Posizione delle braccia**: braccia completamente tese e spingono contro la parte bassa del cerchio - **Posizione delle gambe**: una gamba è piegata e avvolta intorno all'imbracatura. L'altra è tesa all'indietro in contatto con l'altro cavo dell'imbracatura - **Posizione del corpo**: capovolta, schiena inarcata
S25	Side Amazon		**0.4**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: una mano, spalla opposta, lato del busto, schiena, collo - **Posizione delle braccia**: braccia completamente tese. Un braccio è di fronte al corpo e afferra il cerchio con la mano, l'altro è in una posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: gambe in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il cerchio - **Posizione del corpo**: eretta
S26	Shoulder Stand Pike		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** spalle, le braccia, le mani e il collo (opzionale) - **Posizione delle braccia**: le mani tengono le barre laterali - **Posizione delle gambe**: le gambe tese in pike, senza avere contatto con il cerchio. Se le gambe queste dovranno essere tese e orizzontali o al massimo più basse. - **Posizione del corpo**: invertito

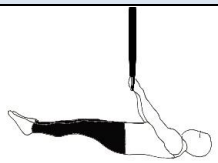
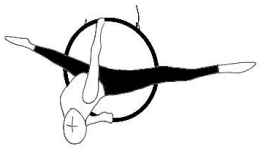
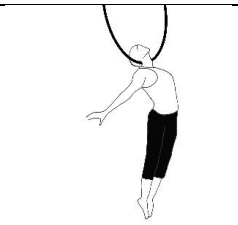
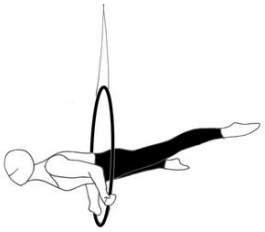
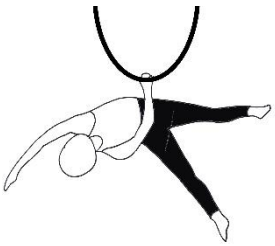
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
S27	Shoulder Stand Tuck		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** spalle, braccia, mani e collo (opzionale) - **Posizione delle braccia:** afferrano la parte laterale del cerchio - **Posizione delle gambe:** le gambe sono flesse in tuck, senza avere contatto con il cerchio. Il petto dovrà essere in contatto con le cosce. - **Posizione del corpo**: invertito
S28	Walking Man		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gambe - **Posizione delle braccia**: posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: gambe tese eccetto che i piedi. Il cerchio è tra le gambe che lo tengono ognuna su un lato. - **Posizione del corpo**: invertito
S29	Back Hang Pike		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: mani, polsi e avambraccio (opzionale) - **Posizione delle braccia**: braccia completamente tese e afferrano il cerchio dietro al corpo - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese in posizione di pike, parallele al pavimento - **Posizione del corpo**: eretto, sguardo rivolto in basso
S30	Elbow Hang Amazon 1		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio di un gomito, lato del collo (opzionale), lato del busto (opzionale) e schiena (opzionale), anca (opzionale), gamba (opzionale) - **Posizione delle braccia**: braccio superiore flesso e tiene il cerchio con il gancio del gomito all'altezza della fettuccia (è consentito il contatto con le fettucce), l'altro braccio è in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese e unite - **Posizione del corpo**: eretto
S31	Feet Hang Pike		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** i piedi - **Posizione delle braccia**: le mani afferrano le gambe - **Posizione delle gambe**: tese e in pike. I piedi tengono il cerchio. - **Posizione del corpo**: eretto, in pike, il cerchio è tenuto solamente dai piedi

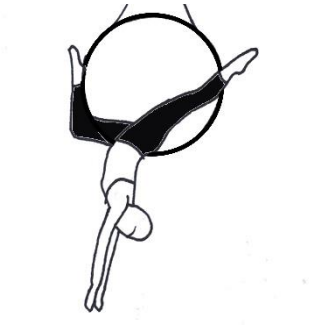
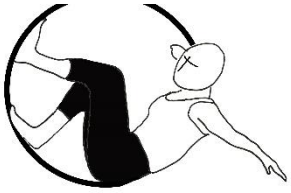
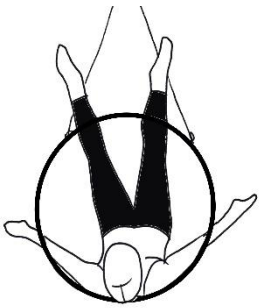
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
S32	Inverted Straddle		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** mani, schiena e una spalla, collo (opzionale) - **Posizione delle braccia**: un braccio è verticale e tiene il cerchio dietro la schiena, l'altro braccio è orizzontale e tiene il cerchio davanti al corpo - **Posizione delle gambe**: gambe tese in straddle - **Posizione del corpo**: invertito
S33	Handstand Straddle 2		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani e le gambe, petto (opzionale) - **Posizione delle braccia**: piegate e di fronte al petto - **Posizione delle gambe**: tese in straddle e in contatto con le barre laterali - **Posizione del corpo**: invertito
S34	Horizontal Straddle 1		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le gambe, le mani - **Posizione delle braccia**: tese. Una mano tiene la barra alta e l'altra mano tiene la barra bassa del cerchio - **Posizione delle gambe**: tese in straddle ed entrambe in contatto con il cerchio - **Posizione del corpo**: orizzontale e schiena inarcata
S35	Meathook		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani - **Posizione delle braccia**: tese e tengono il cerchio con le mani. Una delle due braccia è compressa tra il busto e le gambe. - **Posizione delle gambe**: tese in pike verso un lato e si poggiano su un braccio. - **Posizione del corpo**: invertito
S36	Mexican Stand		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani e una spalla, collo (opzionale), un braccio (opzionale) - **Posizione delle braccia**: Un braccio si appoggia al cerchio con la spalla e la mano tiene il cerchio dietro la schiena tra le gambe. L'altro braccio tiene il cerchio davanti al corpo - **Posizione delle gambe**: tese in straddle con i piedi e le caviglie più basse della mano che tiene il cerchio dietro la schiena e tra le gambe - **Posizione del corpo**: invertito, schiena inarcata
S37	Candlestick No Hands 2		**0.6**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le gambe - **Posizione delle braccia**: in una posizione fissa a scelta senza avere contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese e con le caviglie incrociate che tengono il cerchio tra loro e le gambe - **Posizione del corpo**: invertito

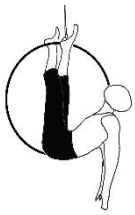
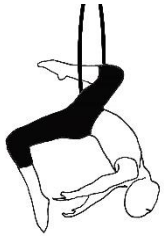
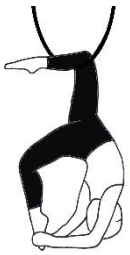
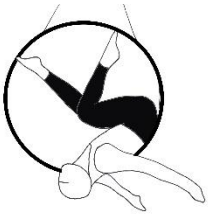
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
S38	Reverse Meathook		**0.6**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani - **Posizione delle braccia**: le mani tengono il cerchio, un braccio è piegato e dietro la schiena, l'altro braccio è teso - **Posizione delle gambe**: in una posizione fissa a scelta, senza contatto con il cerchio - **Posizione del corpo**: la schiena poggia su un braccio e la parte superiore del corpo è orizzontale
S39	Shoulder Press Pike		**0.6**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** mani, una spalla, collo (opzionale), le caviglie/gambe - **Posizione delle braccia**: un braccio è teso e la mano tiene il cerchio dietro la schiena, l'altro braccio è piegato e la mano tiene il cerchio davanti al corpo - **Posizione delle gambe**: le gambe sono tese e chiuse in pike (e orizzontali) - **Posizione del corpo**: invertito
S40	Shoulder Stand Stag		**0.6**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** collo (opzionale), spalle, braccia, mani (opzionali) - **Posizione delle braccia**: tese ai lati o che tengono il cerchio - **Posizione delle gambe**: piegate in stag senza avere contatto con il cerchio - **Posizione del corpo**: invertito
S41	Heel Hang Tuck		**0.7**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** i talloni - **Posizione delle braccia**: avvolte intorno alle gambe - **Posizione delle gambe**: piegate in tuck - **Posizione del corpo**: le braccia tirano il petto alle gambe
S42	Icarus Straddle		**0.7**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani, una spalla - **Posizione delle braccia**: il braccio superiore è piegato e la mano tiene il cerchio, il braccio inferiore è teso e la mano tiene il cerchio dietro la schiena - **Posizione delle gambe**: tese in straddle e orizzontali - **Posizione del corpo**: dentro al cerchio, si poggia sul lato del cerchio con una spalla, invertito così che i fianchi siano più alti della testa
S43	Feet Hang		**0.7**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** i piedi - **Posizione delle braccia**: in una posizione fissa a scelta - **Posizione delle gambe**: tese e unite. Piedi in flessione e tengono il cerchio. - **Posizione del corpo**: invertito e teso forma una linea dritta (inclusi i fianchi) o con la parte superiore del corpo inarcata all'indietro, la testa dovrebbe stare direttamente sotto i fianchi

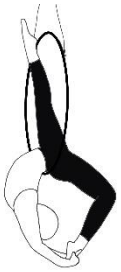
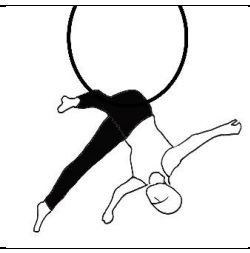
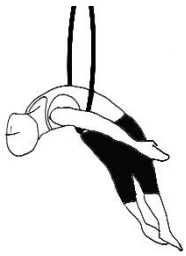
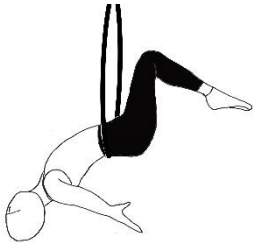
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
S44	Meathook Single Arm		**0.7**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** una mano - **Posizione delle braccia**: Il braccio che tiene il cerchio con una mano è teso ed è compresso tra il busto e le gambe. L'altro braccio è in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese e unite in pike verso un lato del corpo e in appoggio su un braccio - **Posizione del corpo**: invertito
S45	Mexican Stand One Hand		**0.7**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: una mano, una spalla, collo (opzionale), un braccio (opzionale), glutei (opzionale) - **Posizione delle braccia**: un braccio afferra il cerchio dietro la schiena tra le gambe. L'altro è fisso in una posizione a scelta con la spalla a contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese in posizione straddle con I piedi e le caviglie più bassi della mano che afferra il cerchio dietro la schiena - **Posizione del corpo**: invertito, schiena inarcata
S46	Shoulder Press Tuck		**0.7**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani, una spalla, collo (opzionale) - **Posizione delle braccia**: un braccio è teso e la mano tiene il cerchio dietro la schiena, l'altro braccio è piegato e la mano tiene il cerchio davanti al corpo - **Posizione delle gambe**: piegate e in tuck - **Posizione del corpo**: invertito
S47	Side Straddle Meat Hook		**0.7**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** una mano - **Posizione delle braccia**: il braccio interno è teso e si tiene al cerchio mentre è premuto tra il busto ed almeno una gamba. La mano esterna tiene il piede/caviglia della gamba opposta. - **Posizione delle gambe**: tese in straddle verso un lato del corpo - **Posizione del corpo**: invertito
S48	Crocodile		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani, una gamba (opzionale) - **Posizione delle braccia**: piegate. Il braccio basso supporta il corpo ed è in contatto con la barra bassa, il gomito/la parte superiore del braccio si poggia sul busto; il braccio alto tiene con la mano il lato del cerchio - **Posizione delle gambe**: tese in straddle senza contatto con il cerchio, piedi più alti della testa - **Posizione del corpo**: busto orizzontale

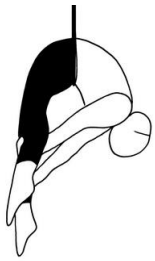
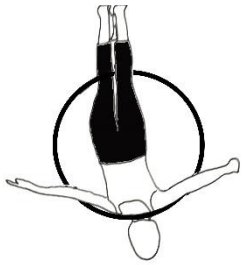
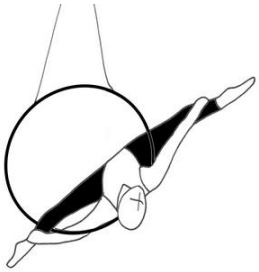
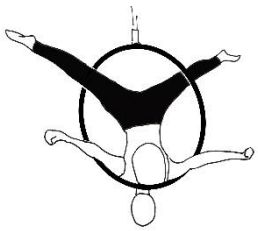
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
S49	Elbow Hang Amazon 2		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio di un gomito, lato del collo, lato del busto, schiena, anca (opzionale), gamba (opzionale) - **Posizione delle braccia**: braccio superiore piegato e tiene il cerchio con il gancio del gomito (non è permesso il contatto con le fettucce), l'altro braccio è in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese e unite - **Posizione del corpo**: eretto
S50	Icarus Pike		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani, una spalla, le gambe - **Posizione delle braccia**: il braccio superiore è piegato e la mano tiene il cerchio, il braccio inferiore è teso e la mano tiene il cerchio dietro la schiena - **Posizione delle gambe**: tese, unite in pike e parallele al pavimento - **Posizione del corpo**: invertito e dentro al cerchio (eccetto che per la testa e le gambe) e si appoggia con una spalla al lato del cerchio;
S51	Back Horizontal Plank Passé		**0.9**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani - **Posizione delle braccia**: tese, le mani tengono il cerchio - **Posizione delle gambe**: una gamba tesa, l'altra in passè - **Posizione del corpo**: rivolto verso il basso, gamba tesa e busto paralleli al pavimento
S52	Front Horizontal Plank Passé		**0.9**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani - **Posizione delle braccia**: tese, le mani tengono il cerchio - **Posizione delle gambe**: una gamba è tesa, l'altra gamba è in passè - **Posizione del corpo**: rivolto verso l'alto, la gamba tesa e il busto sono paralleli al pavimento
S53	Back Horizontal Plank		**1.0**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani - **Posizione delle braccia**: tese, le mani tengono il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese - **Posizione del corpo**: rivolto verso il basso, gambe e busto orizzontali e dritti
S54	Foot Hang		**1.0**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** un piede e una caviglia (opzionale) - **Posizione delle braccia**: tese in una posizione fissa a scelta - **Posizione delle gambe**: una gamba è tesa con il piede flesso che tiene il cerchio. L'altra gamba è in una posizione piegata a scelta con il piede più basso della barra bassa del cerchio - **Posizione del corpo**: invertito, la testa dovrebbe essere esattamente sotto i fianchi, la schiena può essere inarcata

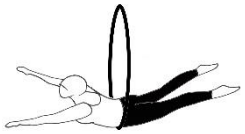
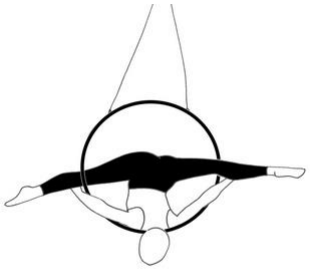
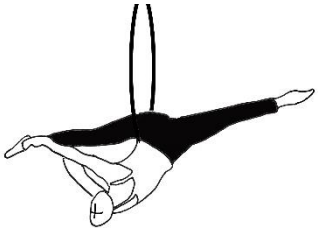
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
S55	Front Horizontal Plank		**1.0**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani - **Posizione delle braccia**: tese, le mani tengono il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese e unite - **Posizione del corpo**: sguardo in alto, gambe e busto orizzontali e dritti
S56	Heel Hang		**1.0**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** talloni/caviglie - **Posizione delle braccia**: in una posizione fissa a scelta, senza contatto con il cerchio o con le gambe - **Posizione delle gambe**: piegate - **Posizione del corpo**: invertito, la testa dovrebbe essere esattamente sotto i fianchi, la schiena può essere inarcata
S57	Horizontal Straddle 2		**1.0**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** le mani - **Posizione delle braccia**: tese. Una mano tiene la barra alta e l'altra mano tiene la barra bassa del cerchio - **Posizione delle gambe**: tese in straddle - **Posizione del corpo**: busto orizzontale, schiena inarcata
S58	Neck Hang		**1.0**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** collo, nuca - **Posizione delle braccia**: posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese e unite - **Posizione del corpo**: eretto
S59	Peacock Plank		**1.0**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: mani - **Posizione delle braccia**: braccia piegate e afferrano la parte bassa del cerchio, il busto e le anche sono appoggiate sui gomiti/parte alta delle braccia - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese in posizione di straddle orizzontale senza contatti con il cerchio - **Posizione del corpo**: gambe e busto orizzontali
S60	Reverse Meathook One Hand		**1.0**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** una mano - **Posizione delle braccia:** una mano tiene il cerchio ed il suo braccio è piegato dietro la schiena, l'altro braccio è in una posizione fissa a scelta - **Posizione delle gambe**: in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione del corpo**: la schiena si poggia sul braccio dietro al corpo

ELEMENTI IN EQUILIBRIO				
Code No.	**Nome**	**Elemento**	**Tech. Value**	**Requisiti Minimi**
B1	Balance Gazelle		**0.1**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: gamba anteriore, polpaccio o stinco della gamba posteriore (opzionale), un fianco, schiena bassa/glutei (opzionale) - **Posizione delle braccia**: in una posizione fissa a scelta senza avere contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: gamba anteriore flessa e agganciata attorno al cerchio. Gamba posteriore tesa. - **Posizione del corpo**: invertito
B2	Man in the Moon		**0.1**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** schiena, piedi, una spalla (opzionale), lato del collo - **Posizione delle braccia**: in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: piegate e i piedi toccano la parte interna del cerchio - **Posizione del corpo**: eretto, il corpo è dentro al cerchio eccetto le braccia
B3	Back Balance One Leg		**0.2**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** schiena bassa sulla barra bassa e un piede o la caviglia sulla barra alta - **Posizione delle braccia**: posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: una gamba tesa e in contatto con la barra alta (punta del piede tesa). L'altra gamba in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione del corpo**: invertito, in equilibrio sulla schiena
B4	Chest Stand No Hands		**0.2**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** petto, parte alta della braccia, retro delle gambe, spalle (opzionale) - **Posizione delle braccia**: tese ed in contatto con la barra bassa, le mani non sono in contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese ed in contatto con la barra alta (e le fettucce). I piedi non sono agganciati attorno alle fettucce. - **Posizione del corpo**: invertito, schiena inarcata
B5	Upright Balance		**0.2**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** parte interna delle cosce - **Posizione delle braccia**: posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese e unite, in pencil - **Posizione del corpo**: eretta, la barra bassa del cerchio è tra le gambe

Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
B6	Man in the Moon Straight Legs		**0.2**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** schiena, caviglie, una spalla, lato del collo - **Posizione delle braccia**: in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese ed incrociate, le caviglie toccano il cerchio - **Posizione del corpo**: eretto
B7	Back Balance Stag		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** schiena bassa sulla barra bassa - **Posizione delle braccia**: posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: flesse e in stag - **Posizione del corpo**: invertito, in equilibrio sulla schiena bassa
B8	Cocoon 3		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** gancio del ginocchio della gamba anteriore - **Posizione delle braccia**: sopra la testa è possono essere flesse, le mani tengono il piede della gamba posteriore - **Posizione delle gambe**: piegate, la gamba posteriore forma un anello - **Posizione del corpo**: invertito, schiena inarcata
B9	Hip Tuck Balance		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** un fianco - **Posizione delle braccia**: posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: tuck - **Posizione del corpo**: invertito, in equilibrio con un fianco sulla barra bassa del cerchio
B10	Inverted Man in the Moon		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** schiena, i piedi, una spalla, lato del collo, glutei (opzionale) - **Posizione delle braccia**: in una posizione fissa a scelta senza avere contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: piegate ed i piedi toccano la parte interna del cerchio - **Posizione del corpo**: invertito, tutto il corpo (eccetto braccia e testa) è dentro al cerchio
B11	Inverted Tree Balance		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: un'anca, una coscia, un piede/caviglia, busto (opzionale) - **Posizione delle braccia**: posizione fissa a scelta senza contatti con il cerchio - **Posizione delle gambe**: una gamba è tesa e tocca la parte alta del cerchio con il piede/caviglia. L'altra è piegata con la coscia e l'anca in contatto con la parte bassa del cerchio - **Posizione del corpo**: capovolto in equilibrio sulla parte bassa del cerchio

Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
B12	Seated Balance 1		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** la parte alta e posteriore delle cosce - **Posizione delle braccia**: in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: gambe piegate e unite - **Posizione del corpo**: eretto, si tiene in equilibrio sulla barra bassa del cerchio
B13	Shoulder Stand Half Split		**0.3**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: collo (opzionale), spalle (opzionale), un tallone/retro della caviglia, braccia, nessun contatto con le mani è ammesso - **Posizione delle braccia**:tese di lato, le mani non hanno contatti con il cerchio - **Posizione delle gambe**: una gambe è piegata e in contatto con la parte alta del cerchio con il tallone/retro della caviglia. L'altra completamente tesa indietro orizzontale - **Posizione del corpo**: capovolto
B14	Back Balance Ring 2		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** schiena bassa sulla barra bassa e un piede/caviglia/tallone sulla barra alta - **Posizione delle braccia**: possono essere piegate e le mani tengono il piede della gamba posteriore al di sopra/oltre la testa - **Posizione delle gambe**: una gamba è tesa e tocca la barra alta; l'altra gamba è piegata all'indietro. - **Posizione del corpo**: invertito, in equilibrio sulla schiena
B15	Hip Straddle Balance		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** un fianco - **Posizione delle braccia**: posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: straddle - **Posizione del corpo**: invertito, in equilibrio su un fianco sulla barra bassa del cerchio
B16	Back Balance Extended 1		**0.4**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** schiena bassa sulla barra bassa - **Posizione delle braccia**: posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese e unite e sono al di sotto della barra bassa - **Posizione del corpo**: la parte alta del corpo è inarcata all'indietro, in equilibrio sulla schiena bassa
B17	Back Balance Bent Legs		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** schiena bassa sulla barra bassa - **Posizione delle braccia**: posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: piegate e unite. Piedi più alti della barra bassa del cerchio - **Posizione del corpo**: invertito, in equilibrio sulla schiena

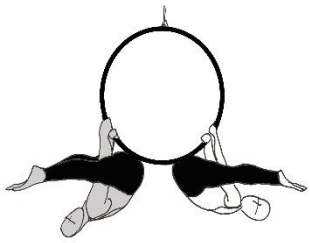
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
B18	Back Balance Extended 2		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: parte bassa della schiena, glutei (opzionale) - **Posizione delle braccia**: braccia completamente tese all'indietro e mani che afferrano le gambe dello stesso lato all'altezza delle caviglie/stinchi - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese - **Posizione del corpo**: schiena inarcata, in equilibrio sulla parte bassa della schiena, testa più bassa dei glutei
B19	Hip Twisted Scissor Balance		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: un'anca, cosce, lato del busto/schiena (opzionale) - **Posizione delle braccia**: le mani afferrano le caviglie delle gambe opposte, braccio interno completamente teso, il braccio esterno può essere piegato - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese e aperte, una gamba è a contatto con il retro della spalla - **Posizione del corpo**: capovolta, avvitata
B20	Shoulder Stand		**0.5**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** collo (opzionale), spalle, gambe, braccia (opzionali), le mani non sono in contatto con il cerchio - **Posizione delle braccia**: tese ai lati - **Posizione delle gambe**: tese e unite in pencil, la barra alta del cerchio è tra le gambe - **Posizione del corpo**: invertito e teso
B21	Shoulder Stand Straddle Balance		**0.7**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi. - **Punti di contatto**: schiena, spalle, gambe, un braccio . - **Posizione delle braccia**: un braccio è completamente teso e afferra la caviglia/polpaccio della stessa gamba. L'altro braccio gira intorno al cerchio da dietro e afferra la caviglia/polpaccio della stessa gamba - **Posizione delle gambe**: gambe cpompletamente tese in posizione straddle - **Posizione del corpo**: capovolto
B22	Shoulder Stand Straddle		**0.7**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** collo (opzionale), spalle, braccia (opzionale), le mani non sono in contatto con il cerchio - **Posizione delle braccia**: tese ai lati - **Posizione delle gambe**: tese e in straddle senza contatto con il cerchio - **Posizione del corpo**: invertito

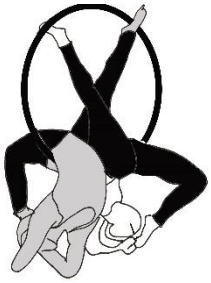
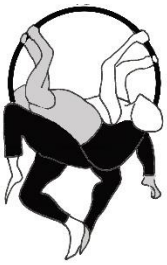
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
B23	Aeroplane No Hands		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** fianchi - **Posizione delle braccia**: in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio - **Posizione delle gambe**: tese, più alte della barra bassa del cerchio - **Posizione del corpo**: orizzontale, in equilibrio con i fianchi sul cerchio
B24	Shoulder Balance Split 2		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi. - **Punti di contatto**: collo, spalle, gambe, braccia - **Posizione delle braccia**: un braccio afferra la gamba dello stesso lato da dietro, l'altro braccio è teso e afferra la gamba dello stesso lato. - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese in posizione di spaccata sagittale - **Posizione del corpo**: capovolta
B25	Stag in the Moon		**0.8**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** piedi, ginocchia (il ginocchio della gamba superiore è opzionale), una spalla, il petto - **Posizione delle braccia**: tese ai lati - **Posizione delle gambe**: in stag. Le ginocchia (quello della gamba superiore è opzionale) e i piedi si appoggiano sul cerchio - **Posizione del corpo**: invertito e all'interno del cerchio eccetto le braccia, la testa ed il ginocchio della gamba superiore (opzionale)
B26	Back Balance Needle 1		**0.9**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: parte bassa della schiena, glutei, gamba davanti, piede (opzionale) - **Posizione delle braccia**: braccia completamente tese afferrano caviglia/stinco della gamba posteriore oltre la testa. - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese. - **Posizione del corpo**: capovolta sulla parte alta del cerchio, in mezzo all'imbracatura. Schiena inarcata
B27	Hip Split Balance 3		**1.0**	- **Tenere la Posizione:** minimo 2 secondi - **Punti di contatto:** un fianco - **Posizione delle braccia**: minimo una mano tiene la gamba anteriore alla caviglia o al piede - **Posizione delle gambe**: tese e in front split e parallele al pavimento - **Posizione del corpo**: busto orizzontale, in equilibrio su un fianco. - **Angolo di split**: minimo 180°

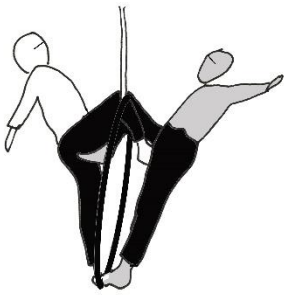
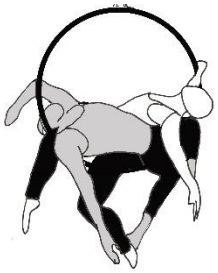
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
B28	Teardrop		**1.0**	- **Tenere la Posizione**: minimo 2 secondi - **Punti di contatto**: schiena bassa, glutei (opzionale) - **Posizione delle braccia**: braccia tese oltre la testa e afferrano le gambe dale caviglie/piedi ù - **Posizione delle gambe**: gambe completamente tese - **Posizione del corpo**: schiena inarcata, in equilibrio sulla parte bassa della schiena, la testa più bassa dei glutei

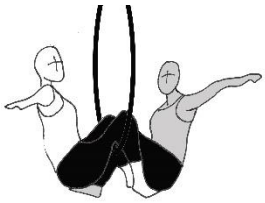
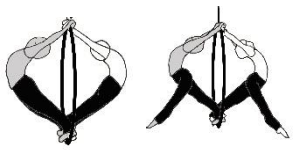
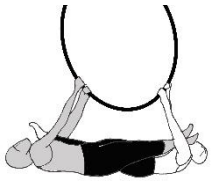
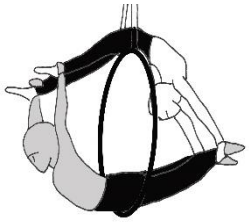
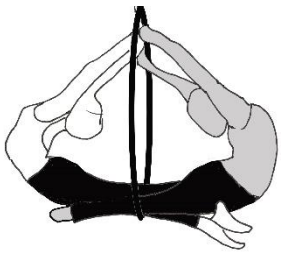
COMPULSORY DELLE COPPIE

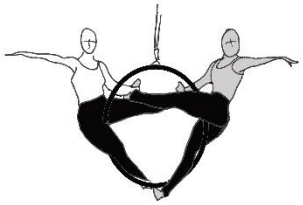
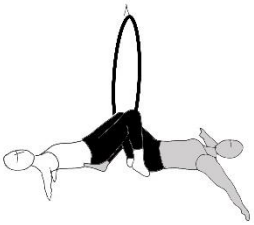
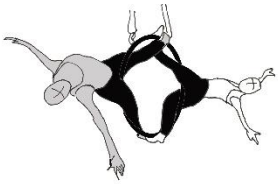
Attenzione: i disegni sono solo una guida, un esempio.
È importante seguire scrupolosamente i requisiti minimi.

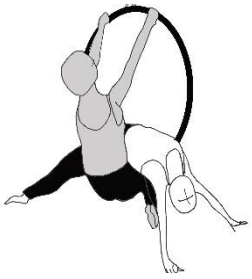
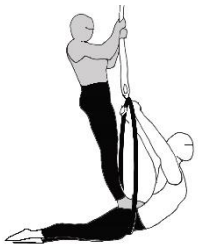
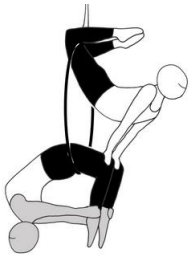
ELEMENTI SINCRONIZZATI PARALLELI				
Code No.	**Nome**	**Elemento**	**Tech. Value**	**Requisiti Minimi**
SYN1	Different direction to the hoop Oppure Horizontal position Oppure Vertical to the hoop Oppure Mirror image		**0.1/ 1.0**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Deve essere un elemento di flessibilità, di forza o di equilibrio, scelto fra gli elementi obbligatori dei singoli. Lo stesso elemento deve essere utilizzato per tutti tranne l'immagine speculare. - I partner devono essere paralleli fra loro. - Nel caso in cui venga eseguita l'immagine a specchio del SYN1, dove due elementi paralleli siano diversi fra loro, verrà considerato il valore tecnico dell'elemento con il valore più basso. Si prega di includere il codice dell'elemento così come è riportato nel compulsory form (es. SYN1/F10 oppure SYN1/S40, ecc.). Si prega di indicare solo il nome/i dell'elemento individuale che si andrà ad eseguire.

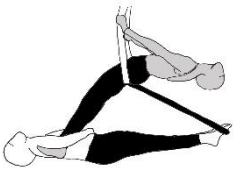
ELEMENTI SINCRONIZZATI INTRECCIATI				
Code No.	**Nome**	**Elemento**	**Tech. Value**	**Requisiti Minimi**
SYN2	Interlocked Strength/ Flexibility/ Balance Element of Choice		**0.1/ 1.0**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Deve essere un elemento di flessibilità, di forza o di equilibrio, scelto fra gli elementi obbligatori dei singoli. Lo stesso elemento deve essere utilizzato per tutti, anche per l'immagine speculare. - Il partner si deve intrecciare visibilmente almeno con una parte del corpo (solo il piede o la sola mano non saranno contati come intrecciati). - Si prega quando si compila la lista dei compulsory di includere il codice dell'elemento così come è riportato nel codice (es. SYN2/F10 oppure SYN2/S40, ecc.). Si prega di indicare solo il nome/i dell'elemento individuale che si andrà ad eseguire.
SYN3	Seated Balance 2		**0.1**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è seduto sulla parte bassa in posizione a scelta - Il partner in equilibrio è sdraiato sulla sbarra alta ed ha contatto con il cerchio con la piega dei fianchi, cosce e addominali bassi (opzionale) contatto e sdraiato sulla schiena del partner di supporto - Le braccia di entrambi I partner sono completamente tese e in contatto con le braccia del partner di supporto, nessuna mano è a contatto con il cerchio - I partner guardano lontano l'uno dall'altro come in un'immagine allo specchio - Entrambi I partner sono a contatto con il cerchio
SYN4	Double X Position 1		**0.2**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - I partner sono rivolti l'uno verso l'altro in una posizione seduta con le gambe divaricate. - Una gamba è poggiata sulla spalla del partner. - Le gambe sono tese o flesse - I partner devono essere speculari
SYN5	Leaning on Each Other Position 1		**0.2**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - I partner sono seduti vicini e adagiati sulla gamba/sulle gambe dell'altro partner - La testa e il busto sono dal lato opposto del cerchio - I partner devono essere speculari - Le mani tengono il cerchio

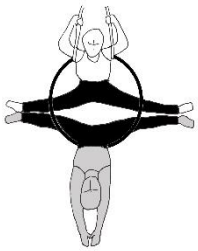
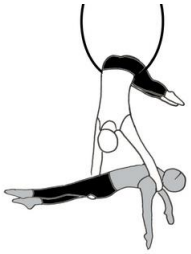
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
SYN6	Double X Position 2		**0.3**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - I partner sono uno di fronte all'altro in posizione eretta con le gambe aperte. Una gamba è completamente tesa e poggia sulla spalla del partner opposto. L'altra gamba è in una posizione a scelta senza contatto con il cerchio o l'altro partner. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio e afferrano la parte alta della barra con entrambe le mani.. - I partner devono avere un'immagine speculare l'uno dell'altro..
SYN7	Interlocked Upright Balance		**0.3**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - I partner sono rivolti l'uno verso l'altro e sono in piedi su una gamba che poggia sulla barra bassa - L'altra gamba è agganciata attorno allá barra alta del cerchio e le gambe sono intrecciate - Braccia in una posizione fissa a scelta - I partner devono essere speculari
SYN8	Tuck Balance		**0.3**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è seduto sulla barra bassa e tiene il cerchio con entrambe le mani - Il partner in equilibrio è in un tuck invertito, è poggiato sulla schiena dell'altro partner e tiene il cerchio con entrambe le mani - I partner devono essere speculari - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
SYN9	Leaning on Each Other Position 2		**0.3**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - I partner sono seduti vicini e adagiati sulla gamba/sulle gambe dell'altro partner - La testa e il busto sono dal lato opposto del cerchio - I partner devono essere speculari - Le mani non sono in contatto con il cerchio
SYN10	Standing Facing Away		**0.4**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - I partner sono in piedi su una gamba sulla barra bassa e guardano nelle direzioni opposte l'uno all'altro e sono intrecciati - L'altra gamba è rialzata e sostenuta dall'altro partner ma non è in contatto con il cerchio - I partner devono essere speculari

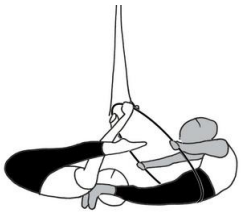
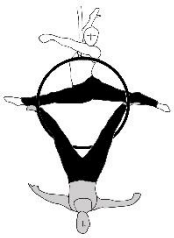
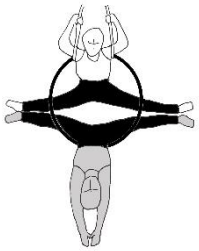
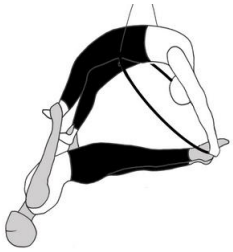
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
SYN11	Knee Crook Balance		**0.4**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - I partner si tengono al cerchio con i ganci delle ginocchia e sono uno di fronte all'altro - I piedi di ognuno sono agganciati sotto l'altro partner - Le mani/braccia non sono in contatto con il cerchio - I partner devono essere speculari
SYN12	OM- Circle		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - I partner sono in piedi sul cerchio con una o due gambe, guardando in direzioni opposte - Posizione del corpo: schiena inarcata con braccia e gambe tese - I partner devono essere speculari
SYN13	Hands Only Horizontal		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - I partner si tengono sulla barra bassa solo con le mani e intrecciano le loro gambe sul corpo del partner - Posizione del corpo: lo sguardo è verso l'alto, il corpo è teso e orizzontale - I partner devono essere speculari
SYN14	Circle Position		**0.7**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner superiore ha la schiena inarcata e tiene le caviglie/piedi del partner in basso - Il partner in basso ha la schiena inarcata e tiene le caviglie/piedi del partner in alto - Le gambe e le braccia sono tese - I partner devono essere speculari e guardano in direzioni opposte l'uno rispetto l'altro
SYN15	Double Back Bend		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - I partner uno di fronte all'altro guardano in direzioni opposte e si poggiano con le cosce sulla barra bassa del cerchio - Posizione del corpo: schiena inarcata - Gambe e braccia sono tese - I partner devono essere speculari

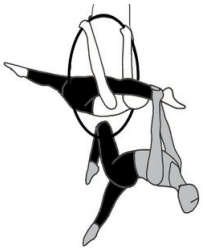
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
SYN16	V- Triangle Vertical		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - I partner hanno il cerchio tra le loro gambe ed il loro busto e guardano nella stessa direzione. La gamba bassa è tesa e si tiene sulla barra bassa del cerchio. La gamba alta è tesa ed allineata con la gamba del partner. Ognuno tiene la gamba alta dell'altro con una mano/braccio - Posizione del corpo verticale e le mani/braccia non sono in contatto con il cerchio - I partner devono essere speculari
SYN17	Knee Crook Horizontal		**0.9**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - I partner si tengono al cerchio con i ganci delle ginocchia e sono rivolti verso l'alto - I piedi sono agganciati sotto al partner - Le mani non sono in contatto con il cerchio - I partner sono speculari - I busti sono orizzontali
SYN18	V- Triangle Horizontal		**1.0**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - I partner hanno il cerchio tra le loro gambe e guardano nella stessa direzione. La gamba bassa è tesa e si tiene sulla barra bassa del cerchio. La gamba alta è tesa, intrecciata e si tiene sulla barra alta. - La posizione del corpo è: parte superiore del corpo orizzontale e le mani non sono in contatto con il cerchio - I partner devono essere speculari

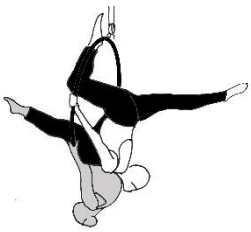
ELEMENTI IN EQUILIBRIO SUL PARTNER				
Code No.	**Nome**	**Elemento**	**Tech. Value**	**Requisiti Minimi**
BLN1	Balance in Standing Position		**0.1**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner in basso è seduto sul cerchio con le braccia e le gambe tese - Il partner in alto è in piedi sui piedi del partner in basso - I partner sono uno di fronte all'altro - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN2	Balance in Sitting Position		**0.2**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è seduto e tiene il cerchio con le mani (braccia tese) e con i ganci delle ginocchia - Il partner in equilibrio è sdraiato in posizione orizzontale sopra il partner che supporta, senza che mani/braccia siano in contatto con il cerchio - Solo un partner è in contatto con il cerchio
BLN3	Standing Balance 1		**0.2**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta si trova nella posizione "aeroplane", le gambe sono orizzontali e le braccia tese - Il partner in equilibrio è in piedi eretto con 1 o 2 piedi sulla schiena bassa del partner che supporta, teniendo il cerchio o le fettucce - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN4	Feet Balance		**0.2**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi. - Partner di supporto: posizione del corpo eretto, schiena inarcata. Entrambe le mani sono in contatto con la parte alta del cerchio e le piante dei piedi sono in contatto con i piedi e le caviglie del partner. Braccia e gambe completamente tese. - Partner in equilibrio: posizione del corpo capovolta. Le gambe sono piegate con l'incavo di entrambe le ginocchia a contatto con la barra bassa del cerchio ed entrambi i piedi/caviglie sono a contatto con la pianta dei piedi del partner. Le braccia sono in una posizione a scelta senza contatto con il cerchio. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN5	Knee Hook Layback Balance		**0.3**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner in equilibrio è appeso con l'incavo delle ginocchia alla barra alta del cerchio, la parte superiore del corpo è inarcata all'indietro e le mani spingono contro le gambe del partner inferiore.. - Il partner di supporto è in posizione sdraiata sulla barra bassa, con schiena inarcata tenendo le caviglie/stinchi con le mani. - Entrambi i partner hanno contatti con il cerchio.

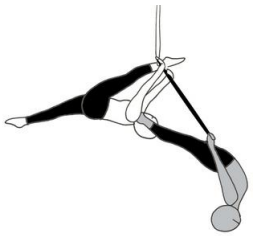
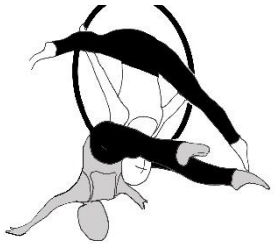
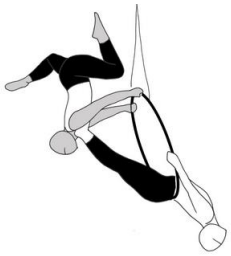
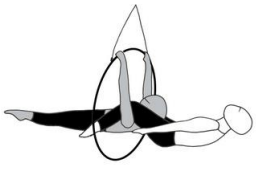
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
BLN6	Layback Support		**0.3**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in equilibrio sulla parte alta del cerchio con i fianchi rivolti verso il basso. L'unico punto di contatto con il cerchio sono le anche. Il partner di supporto tiene il partner inferiore per gli stinchi. - Il partner più basso è in equilibrio sulla parte bassa del cerchoi sui glutei/cosce, in posizione sdraiata. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
BLN7	Scarab Split 1		**0.3**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in “Scarab backwards” tenendo i piedi del partner in equilibrio. Le braccia sono tese. - Il partner in equilibrio è appeso sulla barra alta del cerchio con entrambe le mani e un tallone/caviglia, le gambe sono in front split ed è rivolto verso l’alto. Angolo minimo di split 160°. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
BLN8	Underarm Horizontal Balance		**0.3**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è seduto sulla barra alta, le mani toccano il cerchio o le fettucce - Il partner in equilibrio si tiene con le sue ascelle sui piedi del partner in alto ed ha i suoi piedi sul cerchio. Le braccia sono in una posizione a scelta. Le mani possono toccare il partner - Il corpo del partner in equilibrio è teso ed orizzontale. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN9	Aeroplane Back Balance No Hands		**0.4**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in equilibrio sulla parte bassa del cercho in posizione di equilibrio sulla schiena in posizione estesa (vedere i criteri minimi di B16), le gambe possono essere aperte. - Il partner di bilanciamento è in equilibrio sul partner di supporto. La schiena è arcuata e le gambe e le braccia sono completamente estese e in contatto con il cerchio. Nessun contatto della mano con il cerchio o il partner di supporto. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio e sono rivolti in direzioni opposte del cerchio

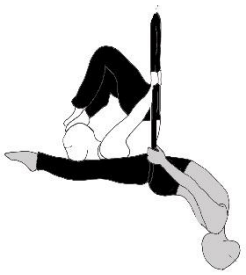
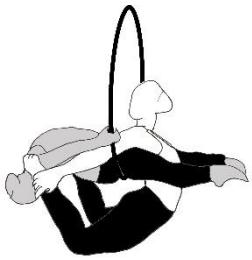
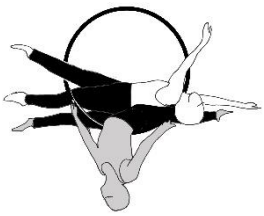
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
BLN10	Delta Balance		**0.4**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in equilibrio con la parte superiore della schiena sulla barra inferiore del cerchio. Le braccia sono in una posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il cerchio. - Il partner in equilibrio tiene i piedi o le caviglie del partner che afferra con entrambe le mani, rivolti in direzione opposta al partner di supporto. I piedi si agganciano alle ascelle/bicipiti del partner di supporto e sono in contatto con il cerchio. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
BLN11	Double Box Split 1		**0.4**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in “Star on the bar 1” (vedere i criteri di F28) - Il partner in equilibrio è eretto in middle Split sulle gambe del partner e si tiene al cerchio o alle fettucce con entrambe le braccia - L’angolo dello Split di entrambi i partner deve essere mínimo di 160° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN12	Double Front Split		**0.4**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è appeso sotto il cerchio in un front Split invertito - Il partner in equilibrio è in un front Split eretto sulle gambe del partner che supporta - L’angolo dello Split di entrambi i partner è di mínimo 160° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN13	Horizontal Hip Balance		**0.4**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in equilibrio sulla parte bassa del cerchio ai fianchi. Posizione del corpo invertita. Posizione delle braccia tese con una mano dietro il collo del partner in equilibrio e una mano tra le gambe. Le gambe sono in una posizione a scelta senza ulteriore contatto con il cerchio. - Il partner in equilibrio non ha contatti con il cerchio. Posizione del corpo orizzontale. Le braccia sono in una posizione a scelta. Le gambe sono completamente tese con possibilità di incrociare le caviglie. - Solo 1 partner ha contatto con il cerchio.

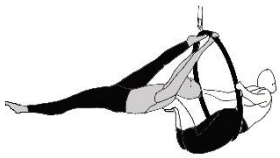
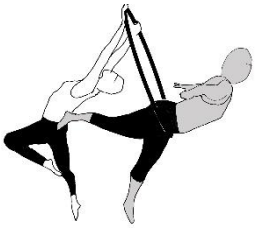
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- Requisiti Minimi
BLN14	Standing Balance 2		**0.4**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi. - Il partner di supporto ha entrambe le mani a contatto con la barra alta del cerchio dietro il corpo e la parte inferiore delle gambe è intrecciata con le gambe del partner in equilibrio. La posizione del corpo è eretta con la schiena inarcata. Sia le braccia che le gambe completamente estese. I piedi sono a contatto con il cerchio. - Il partner in equilibrio ha entrambe le gambe completamente tese, a contatto con il cerchio e intrecciate con le gambe del partner di supporto. La posizione del corpo è invertita. Le braccia sono in una posizione fissa a scelta.
BLN15	Aeroplane Straddle		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è nella posizione dell'aereo con le mani a contatto con il cerchio - Il partner in equilibrio tiene la barra alta del cerchio con entrambe le mani ed è in posizione straddle con entrambe le gambe completamente tese. Le spalle sono sostenute dai piedi del partner di supporto. La parte superiore del corpo è orizzontale e rivolta verso l'alto. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN16	Ankle Hang Split Balance		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in “Ankle hang” (vedere i criteri di S22), con i piedi (opzionale). - Il partner in equilibrio esegue uno Split a scelta (middle o front split) sulla pianta dei piedi del partner che supporta, le ascelle possono toccare il cerchio e/ o la fettuccia. - Angolo mínimo dello Split 160° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN17	Double Box Split 2		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in “Star on the bar 2” (vedere i criteri di F53) - Il partner in equilibrio è eretto in middle Split sulle gambe del partner e si tiene al cerchio o alle fettucce con entrambe le braccia - L’angolo dello Split di entrambi i partner deve essere mínimo di 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN18	Layback Balance 1		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner supportato è seduto sulla barra alta del cerchio e si appoggia all'indietro sulla schiena inarcata. Le mani sono a contatto con i piedi del partner di supporto - Il partner di supporto è appeso ai piedi del partner con entrambe le mani. La posizione del corpo è orizzontale.. - Entrambi i partner hanno contatti con il cerchio

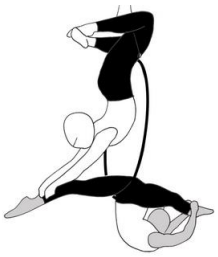
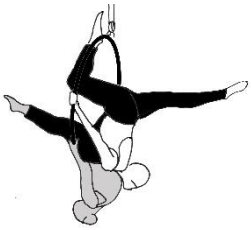
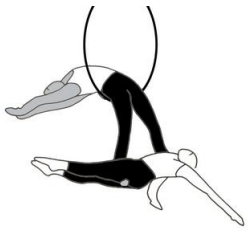
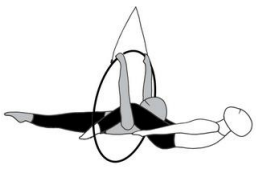
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
BLN19	Double Stag Balance		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner in equilibrio è in posizione eretta sul petto poggiato sul busto del partner di supporto. Gambe in posizione di split sagittale, piegate o tese. Angolo minimo di split 160° - Il partner di supporto è in equilibrio sulla schiena in stag position (vedere i criteri di B7)). - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN20	Layback Balance 2		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è seduto sul cerchio e si inarca all'indietro in posizione sdraiata. Le braccia sono in una posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il cerchio. Le gambe sono avvolte attorno al partner in equilibrio. - Il partner in equilibrio è in posizione eretta, rivolto verso l'esterno del cerchio. Braccia e gambe sono in una posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il cerchio. - Solo un partner è in contatto con il cerchio.
BLN21	Russian Split Supported Knee Hang		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in contatto con la parte bassa del cerchio con l'incavo di un ginocchio mentre l'altra gamba è completamente tesa. Almeno una mano tiene la caviglia della gamba anteriore del partner. - Il partner in equilibrio è in posizione di split sagittale a scelta con entrambe le mani che tengono la barra alta del cerchio e le braccia completamente tese. La gamba anteriore è a contatto con il partner di supporto, la gamba posteriore è tesa all'indietro. Il corpo (dalla testa ai piedi, escluse le braccia) è in posizione orizzontale. L'angolo minimo di divisione 180°. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN22	Scarab Split 2		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in “Scarab backwards” tenendo i piedi del partner in equilibrio. Le braccia sono tese. - Il partner in equilibrio è appeso sulla barra alta del cerchio con entrambe le mani e un tallone/caviglia, le gambe sono in front split ed è rivolto verso l’alto. Angolo minimo di split 180°. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.

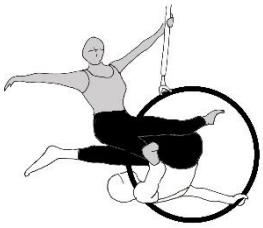
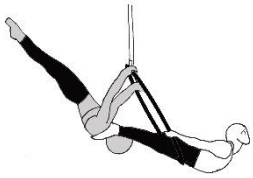
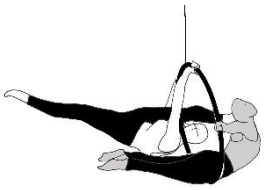
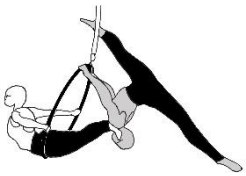
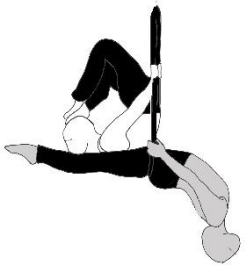
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- Requisiti Minimi
BLN23	Split Hang Back Balance		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in posizione di equilibrio sulla schiena senza contatto della mano con il cerchio, le gambe sono parallele al pavimento. Le gambe sono in contatto con il piede/gamba del partner in equilibrio. - Il partner in equilibrio è appeso, con entrambe le mani, alla parte superior del cerchio con sguardo rivolto in basso e una stinco/caviglia in contatto con il cerchio. Le gambe sono completamente tese in posizione di split sagittale. Angolo di split minimo 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
BLN24	Standing Balance 3		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi. - Il partner di supporto ha entrambe le mani a contatto con le imbracature del cerchio e la parte inferiore delle gambe è intrecciata con le gambe del partner in equilibrio. La posizione del corpo è eretta con la schiena inarcata. Sia le braccia che le gambe completamente tese. I piedi sono a contatto con il cerchio. - Il partner in equilibrio ha entrambe le gambe completamente estese, a contatto con il cerchio e intrecciate con le gambe del partner di supporto. La posizione del corpo è invertita. Le braccia sono in una posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il cerchio
BLN25	Star on the Bar Chest Balance 1		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner supportato è in verticale in posizione di equilibrio sul petto sopra al partner che supporta. Le gambe sono in front split, flesse o tese. L'angolo minimo dello split è 160°. - Il partner che supporta è in "Star on the bar 1" (vedere i criteri di F28). L'angolo minimo dello split è 160°. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
BLN26	Supported Extreme Gazelle		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in posizione seduta e tiene il cerchio con una mano. L'altro braccio è in una posizione fissa a scelta senza alcun contatto della mano con il cerchio o con l'altro partner. - Il partner in equilibrio è in posizione Extreme Gazelle in equilibrio sul braccio/spalla del partner di supporto che è a contatto con il cerchio. Entrambe le braccia sono tese e tengono le gambe. Non è consentito il contatto delle mani con il cerchio.. - Entrambi i partner hanno contatti con il cerchio.

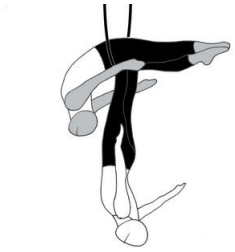
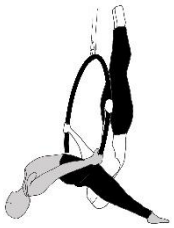
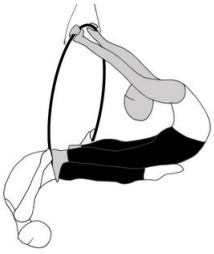
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
BLN27	Supported Russian Split 1		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in posizione capovolta di fronte al cerchio. Entrambe le braccia sono completamente tese e tengono la parte bassa del cerchio. - Il compagno di equilibrio è sostenuto alle spalle dalle piante dei piedi del compagno di sostegno, con sguardo rivolto verso l'alto. Una caviglia ed entrambe le mani sono in contatto con la parte alta del cerchio. L'altra gamba è aperta in posizione di split sagittale. L'angolo minimo di split: 180°. - Entrambi i partner hanno contatti con il cerchio.
BLN28	Walking Man Split Balance		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è appeso nel "Walking man" (vedere i criteri di S28) posizione invertita - Il partner in equilibrio esegue uno Split a scelta (middle o front split) sulla pianta dei piedi del partner che supporta, le ascelle possono toccare il cerchio e/o le fettucce. - Angolo mínimo dello Split 160° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN29	Back Balance Inverted Straddle		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in "Back balance" senza che le mani tocchino il cerchio - Il partner in equilibrio è in una "inverted shoulder stand" sulle gambe del partner che supporta, mani in contatto con il cerchio, gambe in straddle - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN30	Back Balance Stand		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di support è in posizione di equilibrio sulla schiena e afferra il cerchio con le mani. - Il partner in equilibrio tiene con entrambe le mani la parte alta del cerchio e il torace/le spalle toccano la pianta dei piedi del partner di supporto. Il corpo è in una posizione capovolta a scelta, le gambe non hanno contatto con il cerchio o le imbracature. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
BLN31	Double Plank Balance 1		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di support è in posizione di plank orizzontale (vedi criteri S55), 20° di tolleranza sono ammessi. - Il partner in equilibrio non ha contatti con il cerchio. Il busto è orizzontale, è consentita una tolleranza di 20° e rivolto verso l'alto. Le gambe sono piegate e agganciate attorno al partner di supporto. - I corpi dei partner sono allineati. - Solo 1 partner ha contatti con il cerchio.

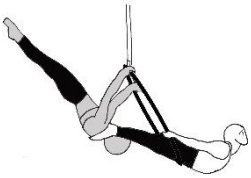
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
BLN32	Fang on Legs 1		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in ”Back Balance” (in equilibrio sulla schiena) con le gambe orizzontali al pavimento e le mani che toccano il cerchio. - Il partner in equilibrio è in “fang” sulle gambe dell’altro partner, le mani in contatto con il cerchio; i piedi toccano la sua testa o le spalle - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN33	Layback Yogini		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in posizione di layback, tutto il corpo è in posizione orizzontale con le gambe tese e divaricate, entrambe le mani tengono il cerchio con la schiena inarcata - Il partner in equilibrio esegue un “Yogini” sulle gambe dell’altro partner, appeso con ascelle e tenendo i propri piedi o le caviglie con entrambe le mani. Braccia tese e in contatto con il cerchio. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN34	Russian Split Supported Delilah		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in una posizione Delilah a scelta, la parte bassa del cerchio è a contatto con l'incavo di un ginocchio. Una mano tiene la gamba anteriore del partner, l'altra mano tiene il piede o la caviglia opposti. Angolo minimo di split 180°. - Il partner in equilibrio è in una posizione di split sagittale a scelta con entrambe le mani che tengono la barra alta del cerchio e le braccia completamente tese. La gamba anteriore è a contatto con il partner di supporto, la gamba posteriore è tesa all'indietro. Il corpo (dalla testa ai piedi escluse le braccia) è in posizione orizzontale. Angolo minimo di split 180°. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
BLN35	Split Lay Support		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in front Split o box Split invertito sulla barra bassa del cerchio - Il partner in equilibrio è sdraiato con tutto il corpo sulle gambe dell’altro partner senza che le mani siano in contatto con il cerchio. Il corpo è orizzontale. - Angolo mínimo di Split 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio

Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
BLN36	Supported Russian Split 2		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in “Aeroplane” con le gambe piegate - Il partner in equilibrio è poggiato con le spalle sulla pianta dei piedi del partner che supporta e guarda verso l’alto. Un piede ed entrambe le mani sono in contatto con la barra alta del cerchio. L’altra gamba è divaricata in front split. - Angolo mínimo di Split 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN37	Supported Vertical Split		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è appeso a testa in giù con il gancio delle ginocchia sulla barra bassa del cerchio - Il partner in equilibrio si tiene allá barra alta ed è eretto su un piede sopra le mani dell’altro partner. L’altra gamba è aperta verso l’alto in front Split. L’angolo mínimo dello Split è 180°. Il petto tocca le gambe dell’altro partner. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
BLN38	Aeroplane Pushing Away		**0.7**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in “aeroplane”, le braccia in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio. Spinge lontano con i piedi sulla schiena bassa del partner in equilibrio - Il partner in equilibrio è appeso con entrambe le mani al cerchio ed è rivolto dal lato opposto, le braccia tese. Le gambe sono in una posizione fissa a scelta - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN39	Aeroplane Russian Split 1		**0.7**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in “aeroplane” e tiene il cerchio con le mani, le gambe sono più alte della barra bassa del cerchio - Il partner in equilibrio è in “russian split” rivolto verso l’alto con entrambe le mani che tengono la barra alta del cerchio. Le braccia sono tese, il piede della gamba anteriore è sulla schiena/collo del partner che supporta. La gamba posteriore è tesa indietro. La gamba anteriore è orizzontale. L’angolo mínimo di Split è 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN40	Hip Balance Split		**0.7**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in equilibrio sulla parte bassa del cerchio ai fianchi, rivolto verso il basso e tiene il partner in equilibrio. Le gambe sono in una posizione fissa a scelta - Il partner in equilibrio è in posizione di split sagittale a scelta senza contatti con il cerchio. Angolo minimo di split 160° - Solo un partner è in contatto con il cerchio

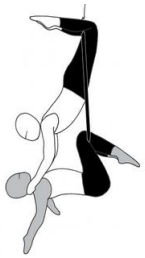
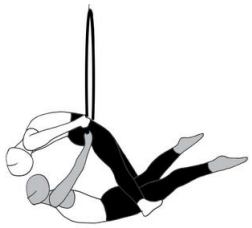
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
BLN41	Laying on the Clouds 1		**0.7**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner superiore è sdraiato sulla barra inferiore del cerchio rivolto verso l'alto, le braccia sono in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio. - Il partner più basso è in posizione verticale capovolta con le gambe tese, i piedi flessi. Una gamba sostiene la parte posteriore del partner superiore, l'altra gamba è tra le cosce del partner superiore. Le braccia sono in una posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il cerchio. - Solo 1 partner ha un contatto con il cerchio.
BLN42	Rainbow Marchenko Balance 1		**0.7**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in posizione capovolta appeso con l'incavo delle ginocchia sulle imbracature e tiene il partner in equilibrio alla gamba senza contatto di mani o braccia con il cerchio - Il partner in equilibrio è in una posizione rainbow marchenko in equilibrio sulla parte bassa del cerchio solo con un fianco, dove la gamba anteriore (tenuta dal partner) è orizzontale. Angolo di split minimo 180°. Non è consentito il contatto di mani, braccia o altre gambe con il cerchio. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN43	Star on the Bar Chest Balance 2		**0.7**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner supportato è in verticale, in equilibrio sul petto, sopra al partner che supporta. Le gambe sono in front split, flesse o tese. L'angolo minimo dello split è 180°. - Il partner che supporta è in "Star on the bar 2" (vedere i criteri di F53). L'angolo minimo dello split è 180°. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
BLN44	Back Arch Horizontal No Hands		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner superiore è seduto sul cerchio con la schiena inarcata all'indietro, senza contatto delle mani con il cerchio. Spalle allo stesso livello dei fianchi o più basse. - Il partner inferiore è in una posizione orizzontale a scelta e ha contatto con le gambe del partner superiore - Solo un partner è in contatto con il cerchio
BLN45	Double Plank Balance 2		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in posizione di plank orizzontale (vedi criteri S55) - Il partner in equilibrio non ha contatti con il cerchio. Il busto è orizzontale e lo sguardo è rivolto in alto. Le gambe sono piegate e agganciate attorno al partner di supporto - I corpi dei partner sono allineati - Solo un partner è in contatto con il cerchio.

Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
BLN46	Icarus Straddle Support		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in “Icarus straddle” (vedere i criteri di S42) - Il partner in equilibrio è seduto in “upright straddle” sulle gambe del partner che supporta, solo una mano può toccare il cerchio o le fettucce - Posizione delle gambe: tese, straddle per entrambi i partner - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN47	Aeroplane Plank 1		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in “Aeroplane” con le mani sul cerchio e le gambe più alte della barra bassa del cerchio. - Il partner in equilibrio è appeso con entrambe le mani sulla barra alta del cerchio e le spalle toccano le piante dei piedi dell’altro partner in “Front horizontal plank” (vedere i criteri di S55). Il corpo è orizzontale/parallelo al suolo con un massimo di 45° di tolleranza. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN48	Aeroplane Russian Split 2		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in “aeroplane” e tiene il cerchio con le mani, le gambe sono più alte della barra bassa del cerchio - Il partner in equilibrio è in “russian split” rivolto verso l’alto con entrambe le mani che tengono la barra alta del cerchio. Le braccia sono tese, il piede della gamba anteriore è sulla schiena/collo del partner che supporta. La gamba posteriore è tesa indietro. Le gambe sono orizzontali. L’angolo mínimo di Split è 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN49	Aeroplane Supported Split		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in “aeroplane” con le mani sul cerchio - Il partner in equilibrio è invertito e ha le sue spalle sulla pianta dei piedi del partner che supporta ed esegue un front split in aria senza che il piede sia in contatto con il cerchio o le fettucce. Solo le mani toccano il cerchio. Angolo mínimo di Split 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN50	Fang on Legs 2		**1.0**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in layback, le gambe sono parallele al pavimento, le mani toccano il cerchio - Il partner in equilibrio è in “fang” sulle gambe dell’altro partner, le mani in contatto con il cerchio, i piedi toccano la testa o le spalle - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio

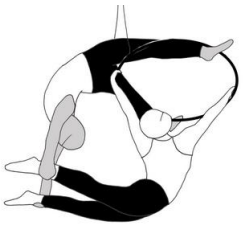
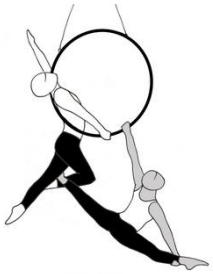
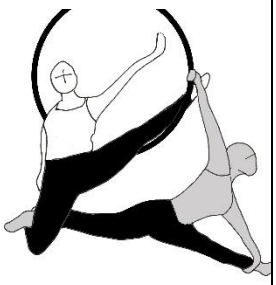
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
BLN51	Layback Feet Hang		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in posizione sdraiata sul cerchio, appoggiato alla schiena con la testa più bassa dei fianchi. Il partner di supporto tiene i piedi del partner in equilibrio tra le cosce. Le braccia sono in una posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il cerchio. - Il partner in equilibrio è capovolto in posizione di pencil, le gambe e il corpo sono in linea retta senza piegarsi ai fianchi, appeso con i piedi tenuti dal partner di supporto. Le braccia sono in una posizione fissa a scelta. Non è consentito il contatto del piede o della mano con il cerchio - Solo un partner è in contatto con il cerchio.
BLN52	Pencil Balance		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in layback e tiene il cerchio con le mani - Il partner in equilibrio è in uno “shoulder stand” invertito sulle gambe del partner che supporta, mani in contatto con il cerchio, le gambe sono in pencil a 90° rispetto al pavimento - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN53	Rainbow Marchenko Balance 2		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in posizione capovolta appeso alla parte alta del cerchio ai fianchi tenendo il partner in equilibrio alla gamba. Nessun contatto di mani o braccia con il cerchio - Il partner in equilibrio è in posizione di rainbow marchenko con entrambe le gambe completamente tese, in equilibrio sulla parte bassa del cerchio con un solo fianco. La gamba trattenuta dal partner (gamba anteriore) è orizzontale. Angolo di split minimo 180°. Non è consentito il contatto di mani, braccia o altre gambe con il cerchio. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN54	Star on the Bar Fang 1		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner supportato è sul petto in “fang” sopra al partner che supporta e si tocca le spalle o la testa con i suoi piedi. Il partner supportato è in contatto con il cerchio solo con le mani. - Il partner che supporta è in “Star on the bar 1” (vedere i criteri di F28). L’angolo mínimo di Split è 160° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN55	Swallow Balance		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in layback, schiena inarcata, gambe parallele al pavimento, le mani sono a contatto con il cerchio - Il partner in equilibrio è in posizione di Swallow, sdraiato sulle gambe del partner di supporto, le gambe sono orizzontali e aperte, su entrambi i lati del corpo del partner di supporto. Il partner in equilibrio spinge contro la parte bassa del cerchio con i piedi ed è in contatto con stinchi e cosce con il partner di supporto. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio

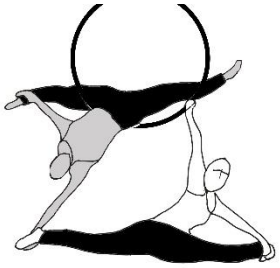
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
BLN56	Aeroplane Plank Passé		**0.9**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in “aeroplane” con le mani sul cerchio e le gambe più alte della barra bassa del cerchio - Il partner in equilibrio è appeso con entrambe le mani sulla barra alta del cerchio e le spalle toccano la pianta dei piedi dell’altro partner in “Front horizontal plank passe” (vedere i criteri di S52). Il corpo è in posizione orizzontale - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN57	Star on the Bar Fang 2		**1.0**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner supportato è sul petto in “fang” sopra al partner che supporta e si tocca le spalle o la testa con i suoi piedi. Il partner supportato è in contatto con il cerchio solo con le mani. - Il partner che supporta è in “Star on the bar 2” (vedere i criteri di F53). L’angolo mínimo di Split è 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN58	Aeroplane Plank 2		**1.0**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è in “Aeroplane” con le mani sul cerchio e le gambe più alte della barra bassa del cerchio. - Il partner in equilibrio è appeso con entrambe le mani sulla barra alta del cerchio e le spalle toccano le piante dei piedi dell’altro partner in “Front horizontal plank” (vedere i criteri di S55). Il corpo è parallelo al suolo. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
BLN59	Laying on the Clouds 2		**1.0**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner superiore è poggiato sulla barra alta del cerchio in una posizione orizzontale rivolto verso l’alto, le braccia sono in una posizione fissa a scelta senza contatto con il cerchio o le fettucce. - Il partner in basso è in una posizione verticale invertita con le gambe tese e i piedi flessi. Una gamba supporta la schiena del partner superiore, l’altra gamba è tra le cosce del partner superiore. Non ci sono mani o braccia in contatto con il cerchio.

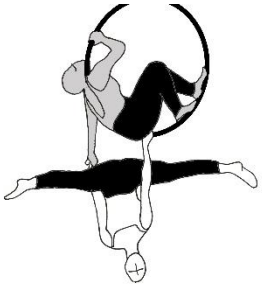
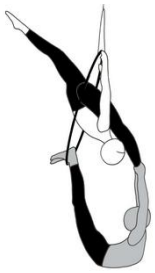
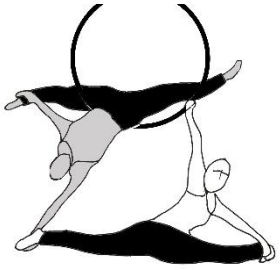
ELEMENTI CON IL PARTNER IN VOLO – ENTRAMBI I PARTNER DEVONO ESSERE IN CONTATTO CON IL CERCHIO

Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
FLY1	Climber with Contact		**0.1**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è appeso con le mani sulla barra alta del cerchio e con il gancio del ginocchio sulla barra bassa del cerchio - Il partner in volo è appeso con una mano al cerchio, e una gamba sulla gamba del partner che tiene in una posizione fissa a scelta - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
FLY2	Knee Hook Knee Hang		**0.1**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il compagno di sostegno è in posizione capovolta appeso con l'incavo delle ginocchia alla parte alta del cerchio (contatto con imbracature opzionale) e tiene il compagno in volo dal collo. - Il compagno in volo è appeso alla parte bassa del cerchio alla piega delle ginocchia, rivolto verso l'alto con il busto in posizione orizzontale. Le braccia sono in una posizione fissa a scelta, senza contatto con il cerchio o il partner. Il compagno in volo ha contatto con il compagno di sostegno solo al collo - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
FLY3	Supported Horizontal Hold		**0.1**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di sostegno è appeso alla parte alta del cerchio con entrambe le mani, sostenendo il partner in volo con i piedi. La posizione del corpo è eretta. - Il compagno in volo tiene il cerchio in una mano, le gambe sono appoggiate sui piedi del compagno di sostegno. Le gambe sono orizzontali. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
FLY4	Layback Hold Horizontal		**0.2**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di sostegno è seduto sulla parte bassa del cerchio e si piega all'indietro con schiena inarcata, tenendo il partner in volo alle gambe con entrambi i piedi. - Il partner in volo è appeso in posizione orizzontale, sguardo rivolto in basso, e afferra il cerchio con entrambe le mani - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
FLY5	Man in the Moon Upright Hold		**0.2**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è in “Man in the moon” (vedere i criteri di B2) con una mano sul cerchio e l’altra mano che tiene la gamba del partner in volo - Il partner in volo è appeso con una mano al cerchio e una gamba nella mano del partner che tiene. Il corpo è a testa in su in una posizione fissa a scelta - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio

Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- Requisiti Minimi
FLY6	Aeroplane Horizontal Hold		**0.3**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è in “aeroplane” le gambe più alte della barra bassa del cerchio, una gamba flessa - Il partner in volo è appeso in orizzontale e tiene il cerchio con una mano ed è appeso sulla gamba piegata del partner che tiene con un piede. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
FLY7	Side Amazon Hold		**0.3**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di sostegno è in posizione di Side Amazon con entrambe le mani, lato del collo, lato del busto e schiena a contatto con il cerchio. Le gambe sono incrociate e tengono la gamba posteriore del compagno in volo. - Il compagno in volo è appeso in posizione eretta con una mano sul cerchio. Una gamba è piegata, l'altra gamba è completamente tesa tra le gambe del partner che cattura. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
FLY8	Hands Holding Horizontal Support		**0.4**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di sostegno afferra il cerchio nella parte alta con gambe completamente tese. Afferra con i piedi il partner al collo e in mezzo alle gambe - Il compagno in volo è appeso con entrambe le mani al cerchio con le braccia e le gambe completamente estese. Le gambe devono essere orizzontali. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
FLY9	Knee Hold Back Arch Fly		**0.4**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi. - Il partner di sostegno è in posizione capovolta appeso con l'incavo delle ginocchia sulla parte alta del cerchio (contatto con l'imbracatura opzionale). Mani che tengono le caviglie del compagno di volo. Le braccia sono completamente tese. - Le mani del compagno in volo sono in contatto con il cerchio. Le gambe sono completamente tese e orizzontali. La schiena è inarcata indietro. Le braccia sono completamente tese. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
FLY10	Knee Hook Horizontal Support		**0.4**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che afferra è in posizione capovolta appeso con l'incavo delle ginocchia alle imbracature, sostenendo il partner inferiore per il collo/ascelle - Il compagno in volo è in equilibrio sulla parte bassa del cerchio, il corpo è orizzontale, gambe tese e la parte posteriore delle gambe a contatto con il cerchio. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.

Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
FLY11	Layback Hold		**0.4**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è seduto sulla barra bassa del cerchio e sdraiato, tiene il cerchio con una mano e tiene le gambe del partner in volo con l'altra mano. - Il partner in volo è appeso in una posizione fissa a scelta, tiene con una mano il cerchio e con l'altra mano la gamba/le gambe del partner. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
FLY12	Back Arch Circle		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di sostegno è seduto sulla parte alta del cerchio agganciando le gambe lungo le parti laterali, si piega all'indietro con schiena inarcata e tiene le gambe del compagno in vola su ciascuna gamba/piede. - Il compagno in volo è in posizione eretta, tiene la parte alta del cerchio con una mano e la parte bassa con l'altra, la schiena è inarcata e le gambe sono sostenute dal compagno di sostegno. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
FLY13	Bird Support Split		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il compagno di sostegno tiene la parte alta del cerchio con entrambe le mani. La coscia di una gamba è in contatto con la parte bassa, l'altra gamba è piegata e non ha contatto con il cerchio. - Il compagno in volo è in posizione di split sagittale, tenendo il cerchio con una mano e la gamba anteriore con l'altra mano. La gamba posteriore è appesa alla gamba piegata del partner di sotegno - Angolo di split: minimo 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
FLY14	Side Amazon Hold Split		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di sostegno è in posizione di Side Amazon con una mano, lato del collo, lato del busto e schiena a contatto con il canestro. Le gambe sono incrociate e sostengono la gamba posteriore del compagno in volo. - Il compagno di volo è in posizione eretta in split sagittale, tenendo il cerchio con una mano e la gamba anteriore con l'altra mano. La gamba posteriore è tra le gambe del partner di sostegno. Angolo minimo di split 180°. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
FLY15	Trapped Split Half Split 1		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è il "Trapped split passè 1" (Vedere i criteri di F9) sulla barra bassa del cerchio. - Il partner in volo è eretto in un front split orizzontale tenendo il cerchio con una mano e tenendosi la gamba anteriore con l'altra mano. La gamba posteriore è poggiata nell'anello formato dal partner. Angolo minimo dello split 160°. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio

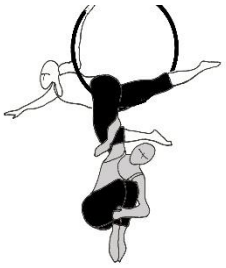
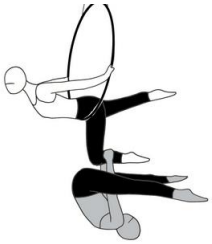
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
FLY16	Double Gazelle 1		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è in "Gazelle" (vedere i criteri di F34) e tiene con la mano la gamba anteriore. - L'altra mano tiene il piede o la caviglia del partner in volo. - Il partner in volo è appeso a testa in su con una mano al cerchio e un piede nella mano del partner che tiene. Il partner in volo esegue uno split orizzontale tenendo la gamba anteriore. - L'angolo dello split è minimo di 160° per entrambi i partner. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
FLY17	Front Amazon Support Split		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in posizione di Catching Front Amazon (S19), e afferra i piedi del partner in volo tra le sue caviglie/stinchi/polpacci - Il partner in volo è appeso in posizione di split sagittale a scelta con una mano al cerchio e un piede in contatto con piedi/gambe del partner di supporto. La posizione del corpo è orizzontale. Angolo minimo di split 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
FLY18	Inverted Walk		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è seduto sulla barra alta del cerchio e tiene con una mano le fettucce - Il partner in volo è invertito, una gamba tra le cosce del partner e l'altra gamba spinge via il cerchio. Le mani non sono in contatto con il cerchio. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
FLY19	Back Arch Split		**0.7**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di sostegno è seduto sulla parte alta del cerchio agganciando le gambe lungo le parti laterali, si piega all'indietro con schiena inarcata. Entrambe le mani afferrano la gamba del partner in volo alla caviglia. - Il partner in volo è in posizione eretta di split sagittale agganciato con entrambe le mani alla parte alta del cerchio. Il piede della gamba anteriore è a contatto con il cerchio. Angolo minimo di split 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
FLY20	Back Bend Supported Split		**0.7**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di support è in posizione di equilibrio sulla schiena, con il piede nella parte alta/laterale del cerchio. L'altro piede equilibria il partner in volo. Gambe completamente tese. - Il partner in volo è in posizione di split orizzontale, tiene il cerchio con una mano e la gamba anteriore con l'altra mano. La gamba posterior è appoggiata sul piede del partner. Angolo minimo di split 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio

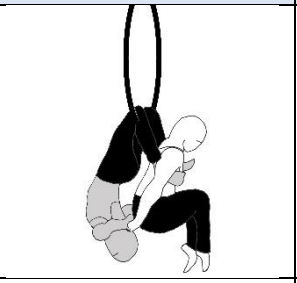
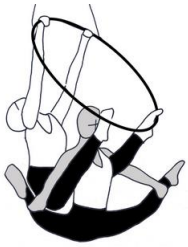
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- Requisiti Minimi
FLY21	Man in the Moon Inverted Hold		**0.7**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è in "Man in the moon" (vedere i criteri di B2) con una mano sul cerchio (opzionale), l'altra mano tiene la mano del partner in volo - Il partner in volo è appeso con una mano sul cerchio e l'altra mano nella mano del partner che tiene. Il corpo è in una posizione invertita fissa a scelta - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
FLY22	Split Hang Back Arch 1		**0.7**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di sostegno è appeso alla parte alta del cerchio in posizione di split, a contatto con il cerchio solo con le mani. La gamba anteriore è in contatto con il compagno in volo, la gamba posteriore è tesa all'indietro. L'angolo minimo di split è di 160°. - Il partner in volo è in posizione di schiena inarcata con entrambe le mani che afferrano la gamba frontale del partner di sostegno. Piedi e caviglie in contatto con il cerchio (I piedi possono essere piegati) - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
FLY23	Underarm Fly		**0.7**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è seduto sulla barra alta del cerchio ed è sdraiato all'indietro con la schiena inarcata. Le mani non sono in contatto con il cerchio o le fettucce - Il partner in volo è a testa in su appeso ai piedi del partner con le ascelle. Una gamba tocca il cerchio, l'altra gamba è tesa all'indietro in front split. Solo un piede è in contatto con il cerchio - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio
FLY24	Double Gazelle 2		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è in "Gazelle" (con un angolo di split di minimo 180°) e tiene con la mano la gamba anteriore. L'altra mano tiene il piede o la caviglia del partner in volo. - Il partner in volo è appeso a testa in su con una mano al cerchio e un piede nella mano del partner che tiene. Il partner in volo esegue uno split orizzontale tenendo la gamba anteriore. - L'angolo dello split è minimo di 180° per entrambi i partner. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.

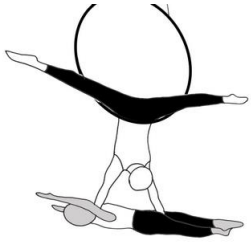
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
FLY25	Back Bend Split Fly 1		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di sostegno è in posizione di Back Balance one leg (vedi criteri B3) con braccia e gambe tese. Le mani afferrano una gamba del partner in volo alla caviglia/stinco. - Il partner in volo è in posizione eretta in split sagittale, afferra il cerchio con una mano. Una gamba del partner in volo è in equilibrio con il piede del partner di sostegno, mentre l'altra è tenuta dal partner di sostegno. Angolo minimo di split 180° °. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
FLY26	Split Hang Back Arch 2		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di sostegno è appeso alla parte alta del cerchio, rivolto verso il basso in posizione di split sagittale. La gamba anteriore è in contatto con il compagno in volo, la gamba posteriore è tesa all'indietro e in contatto con il cerchio. Angolo minimo di split 180°. - Il partner in volo è in posizione di schiena inarcata con braccia completamente tese e afferra la gamba frontale del partner di sostegno con entrambe le mani alla caviglia o al piede, sguardo lontano dal partner. I piedi sono in contatto con il cerchio e possono essere piegati (opzionale). Gambe completamente tese. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
FLY27	Split Hang Back Arch 3		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di sostegno è appeso alla parte alta del cerchio in posizione di split, a contatto con il cerchio solo con le mani. La gamba anteriore è in contatto con il compagno in volo, la gamba posteriore è tesa all'indietro. L'angolo minimo di split è di 180°. - Il partner in volo è in posizione di schiena inarcata con entrambe le mani che afferrano la gamba frontale del partner di sostegno. Piedi in contatto con il cerchio. (I piedi non possono essere piegati). Gambe e braccia completamente tese. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.
FLY28	Trapped Split Half Split 2		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è in "Trapped split passè 2" (Vedere i criteri di F29) sulla barra bassa del cerchio. - Il partner in volo è eretto in un front split orizzontale tenendo il cerchio con una mano e tenendosi la gamba anteriore con l'altra mano. La gamba posteriore è poggiata nell'anello formato dal partner. Angolo minimo dello split 180°. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio

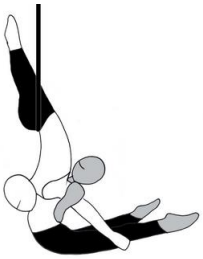
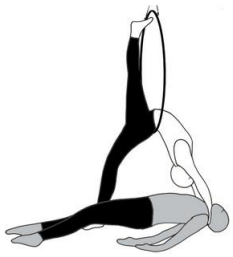
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
FLY29	Back Bend Support Split		**0.9**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è in “Back balance ring 2” (vederei i criteri di B14). L’altra mano tiene un piede o la caviglia del partner in volo - Il partner in volo è appeso con una mano sulla barra bassa del cerchio ed ha un piede nella mano del partner che tiene. Il partner in volo esegue uno Split orizzontale a scelta. Angolo dello Split minimo 160°
FLY30	Split Hang Back Arch 4		**1.0**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di sostegno è appeso alla parte alta del cerchio in posizione di split, a contatto con il cerchio solo con le mani. La gamba anteriore è in contatto con il compagno in volo, la gamba posteriore è tesa all'indietro. L'angolo minimo di split è di 180°. - Il partner in volo è in posizione di schiena inarcata con entrambe le mani che afferrano la gamba frontale del partner di sostegno. Un piede/caviglia è in contatto con il cerchio. L’altra gamba è tra le braccia e in contatto con la testa. Braccia e gambe completamente tese. - Entrambi i partner sono in contatto con il cerchio.

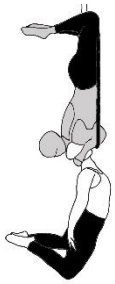
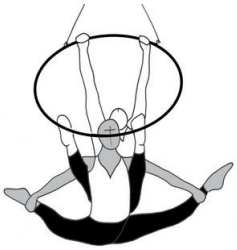
ELEMENTI CON IL PARTNER IN VOLO – SOLO UN PARTNER È IN CONTATTO CON IL CERCHIO

Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
FLY31	Sitting Invert		**0.2**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è seduto sul cerchio e tiene con le mani la barra alta del cerchio e con il gancio delle ginocchia la barra bassa del cerchio. - Il partner in volo si tiene sull'altro partner in una posizione invertita fissa a scelta - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY32	Mermaid Knee Hold		**0.2**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è sdraiato sul cerchio a pancia in giù. Le gambe sono sullo stesso lato del cerchio, una gamba è piegata e l'altra è tesa. Il busto è sull'altro lato del cerchio. La posizione del corpo è orizzontale e tiene il cerchio con una mano. - Il partner in volo è appeso sul ginocchio dell'altro partner in una posizione eretta a scelta. - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY33	Climber Horizontal		**0.3**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è appeso con una mano sulla barra alta del cerchio, l'ascella opposta sul lato del cerchio e un gancio del ginocchio sulla barra bassa del cerchio. - Il partner in volo è appeso con una mano sul piede dell'altro partner e con le cosce sull'altro piede del partner. Il corpo è orizzontale - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY34	Aeroplane Cocoon 1		**0.3**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il compagno di presa è in posizione di aeroplane con le mani a contatto con la parte laterale del cerchio, una gamba è completamente tesa e più alta della parte bassa del cerchio, l'altra gamba è piegata e a contatto con il partner in volo - Il partner in volo è appeso all'incavo del ginocchio sulla gamba piegata del partner di sostegno in posizione di Cocoon (vedi criteri minimi B8). - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY35	Aeroplane Supported Straddle		**0.3**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il compagno di presa è in posizione di aeroplane con le mani a contatto con il cerchio e una gamba piegata. La gamba tesa e il busto devono essere più alti della barra bassa del cerchio. - Il partner in volo non ha contatti con il cerchio, ed è appeso alla gamba piegata del partner di sostegno. Entrambe le mani afferrano il polpaccio del partner. Posizione del corpo capovolta, gambe in posizione a scelta - Solo un partner è in contatto con il cerchio.

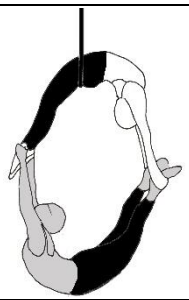
Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
FLY36	Underarm Balance		**0.3**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta è appeso con i ganci delle ginocchia a testa in giù - Il partner in equilibrio si tiene in posizione eretta con le ascelle sui piedi dell'altro partner - Le mani di entrambi i partner sono connesse - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY37	Back Arch Invert		**0.4**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è seduto sul cerchio con la schiena inarcata, e tiene il cerchio con le mani - Il partner in volo è appeso in una posizione invertita a scelta sui piedi flessi del partner. - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY38	Hanging Seat Straddle		**0.4**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta afferra con le mani la parte alta del cerchio e spinge lontano il cerchio nella parte bassa con i piedi. - Il partner in volo è in posizione di straddle con le mani che afferrano le caviglie/polpacci e le ascelle agganciate alle ginocchia/stinchi del partner di supporto. - Solo un partner è in contatto con il cerchio.
FLY39	Star on the Bar Invert		**0.4**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il Partner che tiene è in "Star on the bar 1" (vedere i criteri di F28) e tiene il partner con le mani. L'angolo mínimo di Split è 160° - Il partner in volo è appeso in box split e tiene le mani del partner - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY40	Underarm Inverted Fly		**0.4**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è in posizione capovolta appeso con l'incavo delle ginocchia alle imbracature. Le braccia sono completamente tese e spingono il cerchio lontano dal corpo. - Il partner in volo è appeso alle ascelle del partner di sostegno in una posizione capovolta a scelta. Le braccia sono in una posizione di scelta. Il partner in volo non ha alcun contatto con il cerchio. - Solo un partner è in contatto con il cerchio.
FLY41	Aeroplane Cocoon 2		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il compagno di presa è in posizione di aeroplane con le mani a contatto con la parte laterale del cerchio, una gamba è completamente tesa e più alta della parte bassa del cerchio, l'altra gamba è piegata e a contatto con il partner in volo - Il partner in equilibrio è appeso all'incavo del ginocchio sulla gamba piegata del partner di sostegno in posizione di Cocoon 1 (vedi criteri minimi di F33). - Solo un partner è in contatto con il cerchio

Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
FLY42	Back Arch Horizontal		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che sostiene è seduto sul cerchio con schiena inarcata all'indietro, entrambe le mani tengono il cerchio sul lato/barra bassa del cerchio. - Il partner in volo è in una posizione orizzontale a scelta ed è in contatto con le gambe del partner di sostegno - Solo un partner è in contatto con il cerchio.
FLY43	Knee Hook Fly 1		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi. - Il partner che tiene è in posizione capovolta appeso con l'incavo delle ginocchia sulle imbracature e spinge via il cerchio con entrambe le mani sulla parte bassa del cerchio. - Il partner in volo è appeso in una posizione a scelta ed è in contatto con il partner di sostegno sono con le gambe/piedi. - Solo un partner è in contatto con il cerchio.
FLY44	Star on the Bar Horizontal Support		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in posizione di Star on the bar 1 (vedi criteri minimi F28). Una mano supporta il partner in volo dal collo mentre l'altra lo supporta tra le gambe. - Il partner in volo non ha contatti con il cerchio, La posizione del corpo è orizzontale. Le braccia sono in una posizione fissa a scelta. Gambe compltetamente tese. - Solo un partner è in contatto con il cerchio.
FLY45	Thigh Hold Inverted Split		**0.5**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è seduto sul cerchio e tiene un piede del partner in volo tra le cosce. - Il partner in volo è in un vertical Split invertito a scelta. Angolo mínimo di split 160° - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY46	Back Bend Balance Horizontal Support 1		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto in posizione di back balance one leg (see B3 per minimo richiesto). Una mano sostiene il partner in volo dal collo, l'altra tra le gambe. - Il partner in volo non ha contatti con il cerchio, La posizione del corpo è orizzontale. Le braccia sono in una posizione fissa a scelta. Gambe compltetamente tese. - Solo un partner è in contatto con il cerchio.
FLY47	Feet Hang Pike on the Moon		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di sostegno è sdraiato dentro al cerchio lungo la parte bassa e afferra il partner in volo dalle caviglie e piedi - Il partner in volo è in posizione di feet hang pike, appeso dai piedi che sono tenuti dal partner di supporto. Le gambe sono completamente tese e aperte. Posizione del corpo eretta. - Solo un partner è in contatto con il cerchio

Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
FLY48	Knee Hook Fly 2		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è a testa in giù appeso con le ginocchia sulle fettucce e tiene il partner dalla vita - Il partner in volo è appeso in una posizione fissa a scelta - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY49	Knee Supported Single Leg Hang		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in equilibrio sulla parte bassa del cerchio all'altezza dell'anca, schiena inarcata indietro con la testa più alta delle anche. Braccia completamente tese che afferrano il cerchio nella parte laterale all'altezza delle ginocchia. Una gamba è completamente tesa e in contatto con il cerchio nella parte alta, la gamba bassa è piegata ae in contatto con il partner in volo. - Il partner in volo è in posizione di single leg hang senza contatti con il cerchio, e in contatto con il partner di supporto con solo una gamba. - Solo un partner è in contatto con il cerchio.
FLY50	Star on the Bar Back Bend		**0.6**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi. - Il partner di supporto è in posizione di the Star on the bar 1 (vedi criteri minimi F28) e afferra il partner in volo dalle gambe. Angolo minimo di split 160°. - Il partner in volo è in posizione di upright back arch con le gambe completamente tese indietro e il petto in contatto con il petto del partner di supporto. Le braccia sono fuori lateralmente in una posizione a scelta. - Solo un partner è in contatto con il cerchio.
FLY51	Back Bend Balance Horizontal Support 2		**0.7**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in posizione di backbend position, gambe in split sagittale, il piede della gamba anteriore tocca il cerchio mentre afferra il partner in volo dal collo. - Il partner in volo è in posizione plank orizzontale e ha l'interno coscia avvolto intorno al piede del patner di supporto. - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY52	Delilah Split Fly		**0.7**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è in Delilah, la mano e il piede liberi tengono le gambe del partner in volo - Il partner in volo è in un front Split a testa in su sul piede e sulla mano dell'altro partner e può tenere il busto o la gamba dell'altro partner. Angolo mínimo di Split 180° - Solo un partner è in contatto con il cerchio

Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- Requisiti Minimi
FLY53	Knee Hook Neck Hold		**0.7**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è a testa in giù appeso con le ginocchia sulle fettucce e tiene il partner in volo dal collo/ascelle - Il partner in volo è una posizione eretta verticale, appeso con il collo/ascelle sulle braccia del partner, le gambe e le braccia sono in una posizione fissa a scelta - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY54	Underarm Inverted Feet Hang		**0.7**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è in posizione capovolta appeso con l'incavo delle ginocchia sulle imbracature e spinge via il cerchio con entrambe le mani. - Il partner in volo è appeso alle ascelle del partner di supporto in posizione di feet hang. La posizione del corpo è capovolta e le braccia sono in una posizione a scelta. Il partner in volo non ha contatti con il cerchio. - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY55	Back Arch Eagle Oversplit		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è sdraiato sulla parte alta del cerchio e si piega all'indietro con schiena inarcata afferrando il cerchio lateralmente. Braccia tese. I piedi supportano il partner in volo sotto le ascelle. - Il partner in volo non ha contatti con il cerchio ed è in posizione di eagle oversplit (F81 senza contatti con il cerchio). Il partner in volo è supportato sotto le ascelle dai piedi del partner di supporto. - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY56	Hanging Eagle Oversplit		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che supporta afferra con le mani la parte alta del cerchio e spinge lontano il cerchio nella parte bassa con i piedi. - Il partner in volo ed è in posizione di eagle oversplit (vedi criteri minimi F81), con le ascelle appese agli stinchi/ginocchia del partner di supporto. - Solo un partner è in contatto con il cerchio.
FLY57	Knee Hold Meathook		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è a testa in giù appeso con le ginocchia sulle fettucce e tiene il partner in volo con una mano. L'altra mano spinge lontano il cerchio, dalla barra bassa - Il partner in volo tiene la mano dell'altro partner ed è in "Meathook" o "Reverse Meathook" (vedere i criteri di S35 o S38) - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY58	Knee Hook Supported Feet Hang		**0.8**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner in volo è in posizione capovolta agganciata alla parte alta del cerchio dalla piega delle ginocchia, afferra il partner in volo con i piedi. Le braccia sono in una posizione a scelta senza contatti con il cerchio. - Il partner in volo è appeso ai piedi del partner di sostegno in posizione di Feet Hang (S43). - Solo un partner è in contatto con il cerchio.

Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti Minimi
FLY59	Back Arch Underarm Eagle Oversplit Fly		**0.9**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner di supporto è in contatto con il cerchio alla piega delle ginocchia. La posizione del corpo è all'indietro con schiena inarcata. Braccia completamente tese con le mani che afferrano le coscie/anche del partner in volo. I piedi (caviglie/stinchi opzionale) supportano il partner in volo sotto le ascelle. - Il partner in volo non ha contatti con il cerchio ed è in posizione di eagle oversplit (F81 senza contatti con il cerchio). Il partner in volo è supportato dai piedi del partner di supporto sotto le ascelle. - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY60	Back Bend Split Balance Horizontal Support		**0.9**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è in posizione di backbend, gambe in posizione di split sagittale con angolo di 160°, piede al cerchio nella parte superiore. Afferra il partner in volo al collo. - Il partner in volo è in posizione di plank orizzontale parallelo al pavimento, con l'interno coscia avvolto al piede del partner di supporto. - Solo un partner è in contatto con il cerchio.
FLY61	Back Bend Split Fly 2		**0.9**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è in Back Balance one leg (vedere I requisiti di B3) con le braccia e le gambe tese. Entrambe le mani tengono una gamba del partner in volo all'altezza della caviglia. L'altra gamba del partner in volo si tiene in equilibrio sul piede dell'altro partner. - Il partner in volo è in una spaccata sagittale a testa in su, in equilibrio sul piede e sulle mani del partner che tiene. L'angolo minimo di split è 190°. - Solo un partner è in contatto con il cerchio.
FLY62	Double Back Bend Fly		**0.9**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è in "Back balance one leg" (vedere i criteri di B3). Una mano tiene una caviglia del partner, l'altra mano tiene una mano del partner - Il partner in volo è in "upright back arch" (eretto con la schiena inarcata), tiene con le mani una caviglia e una mano del partner - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY63	Knee Hold Teardrop		**0.9**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è in una posizione invertita appeso con il gancio delle ginocchia sulle imbracature e tenendo in vita il partner in volo. - Il partner in volo è in Teardrop (B28) con le braccia che tengono le caviglie. Braccia e gambe sono completamente tese. - Solo un partner è in contatto con il cerchio

Code No.	Nome	Elemento	Tech. Value	- **Requisiti Minimi**
FLY64	Knee Supported Cocoon		**0.9**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è in equilibrio sulla barra bassa all'altezza dei fianchi, in posizione di back arch con la testa più alta dei fianchi. Le braccia sono completamente tese e tengono le barre laterali del cerchio alle ginocchia. Una gamba è completamente tesa, a contatto con la barra alta, la gamba inferiore è piegata ed in contatto con il partner in volo. - Il partner in volo è in posizione di back arch senza alcun contatto con il cerchio, ed è in contatto con il partner che tiene con una sola gamba. Il partner in volo tiene la gamba posteriore alla caviglia e la gamba posteriore è in contatto con la testa. - Solo un partner è in contatto con il cerchio
FLY65	Flying Circle		**0.9**	- Tenere la Posizione minimo 2 secondi - Il partner che tiene è in "back balance" (in equilibrio sulla schiena) sulla barra bassa del cerchio e tiene i piedi o le caviglie del partner in volo con entrambe le mani. - Il partner in volo tiene i piedi o le caviglie dell'altro partner con le mani, e guarda nella direzione opposta del partner - Solo un partner è in contatto con il cerchio

Scheda Degli Elementi Obbligatori/Compulsory (Compulsory Score Form)

Istruzioni su come compilare il compulsory score form: verrà applicata una deduzione di -1 per ogni form compilato in modo scorretto. Si prega di notare: il form deve essere compilato al computer utilizzando il programma Microsoft Word, con inchiostro nero. Possono essere presentati solo i compulsory form ufficiali IPSF. Verrà applicata una deduzione di -1 nel caso in cui venga presentato un form sbagliato.

Come Nominare il file del form:
Country_Discipline_Division_Category_Compulsory form_First name_Last name
Paese_Disciplina_Divisione_Categoria_Compulsory form_Nome_Cognome

Athlete(s)
{Atleta(i)}:
Inserire il nome e il cognome dell'Atleta se si tratta di un singolo oppure i nomi ed i cognomi di entrambi gli atleti nel caso di coppie. Si prega di scrivere prima il nome e poi il cognome.

Country/Region
(Paese/Regione):
Inserire il paese o la regione di origine dell'atleta/degli atleti. Per le competizioni internazionali l'atleta deve indicare solamente il suo Paese. Per le competizioni Nazionali e per gli Open l'atleta deve anche indicare il suo paese/regione/provincia.

Far riferimento al seguente link per la lista delle regioni del tuo paese:
http://www.polesports.org/federation-members/ipsf-regions/

Division
(Divisione):
Inserire la divisione di appartenenza dell'atleta(i) scegliendo tra: Amatori, Professional o Elite. Nel caso di dubbi far riferimento alle norme.

Category
(Categoria):
Inserire la categoria di appartenenza dell'atleta(i) scegliendo tra: Novice (Mixed), Junior (Mixed), Senior Women, Senior Men, Masters 40+ Women, Masters 40+ Men, Doubles Youth (Mixed), Doubles Senior (Mixed)

Date
(Data):
Inserire la data di presentazione/invio del form. Se viene presentato un nuovo form in un secondo momento, bisogna inserire la data della nuova presentazione.

Federation
(Federazione):
Inserire la Federazione Nazionale riconosciuta da IPSF dello Stato che l'atleta sta rappresentando. Nel caso in cui la Federazione Nazionale ancora non sia stata creata, lasciare lo spazio vuoto.

Element No:
è riferito agli elementi obbligatori che l'atleta deve eseguire nella sua routine. Elemento No 1 = il primo compulsory eseguito nella routine. Elemento No 2 = secondo compulsory eseguito nella routine, ecc.

Element Code No:
É importante inserire gli elementi del codice presenti nel Codice dei Punteggi nell'ordine corretto di esecuzione che avverrà durante la routine. (Vedere il form d'esempio)
Coppie: Codice No. SYN1 deve essere scritto insieme con il Code No. dell'elemento obbligatorio singolo scelto, esempio SYN1/F45.
I giudici cercheranno sempre l'elemento in base al codice dell'elemento. Questo verrà applicato anche se viene scritto il nome dell'elemento sbagliato.

Element name:
è importante che il nome dell'elemento corrisponda esattamente al Code No. Dell'elemento stesso presente nel CoP. Se il nome di un elemento non corrisponde esattamente al numero dell'elemento riportato nella scheda, sarà giudicato l'elemento indicato dal numero, e l'atleta riceverà una penalità per non aver compilato correttamente la scheda.

Technical Value:
Qui l'atleta deve inserire il valore tecnico del compulsory trovato nelle schede dei compulsory. È importante che l'atleta inserisca il valore tecnico corretto dell'elemento scelto.
*Coppie: Il Technical Value corrispondente al Code No. SYN1. deve essere scelto dalla lista degli elementi singoli obbligatori, ad es. SYN1/F28 = Technical Value è +1.0.

Athlete(s) Signature
[Firma dell'Atleta(i]) :
Il form deve essere firmato scrivendo al computer il nome (i) ed il cognome(i).

Coach's Signature
[Firma del Coach]:
ogni atleta dovrebbe avere un coach riconosciuto IPSF, ed è la firma di questo coach che deve essere inserita. Nel caso di atleti Pre-Novice, Novice o Junior, se l'atleta non ha un coach riconosciuto IPSF è necessario inserire la firma di un genitore/tutore. Nel caso in cui gli atleti di una coppia non abbiano gli stessi genitori (cioè non siano fratelli) e che non siano rappresentati dallo stesso coach riconosciuto IPSF, sarà necessario inserire la firma di un genitore o del tutore legale per ciascuno di essi.

Si prega di far riferimento al registro dei coach per avere la conferma che il tuo coach sia registrato come coach riconosciuto IPSF: http://www.polesports.org/courses/register/certified-coaches/

ESEMPIO DI COME COMPILARE LA SCHEDA DEI COMPULSORY

COMPULSORY FORM

Si prega di compilare il form seguendo l'ordine degli elementi eseguiti nella routine. Usare un font nero.

Athlete(s): Nome e Cognome		**Date: 32 December 2032**
Country: Italy	**Region: Lazio** *(è solo un esempio)	**Federation: Pole Sport Italia**
Division: Elite	**Category: Senior Women**	**Judge Name :**

Element No	Element Code No	Element Name	Technical Value	Score (Judge only)	Notes (Judge only)
1	**S55**	Front Horizontal plank	**1.0**		
2	**S36**	Mexican stand	**0.5**		
3	**F95**	Vertical split	**0.8**		
4	**S40**	Shoulder stand stag	**0.6**		
5	**F83**	Flying Russian back 2	**0.8**		
6	**F87**	Hanging elbow half split 3	**0.8**		
7	**S42**	Icarus straddle	**0.7**		
8	**F91**	Swallow split 2	**0.8**		
9	**S54**	Foot hang	**1.0**		
10	**B27**	Hip split balance 3	**1.0**		
11	**B23**	Aeroplane no hands	**0.8**		
Compulsory form not filled in correctly					
Wrong order of sequence					
TOTAL SCORE					

Athletes' signature : Nome e Cognome	**Coaches signature : IPSF Coach or Parent/Legal Guardian (for athletes under 18 years of age) only**

ESEMPIO DI COME COMPILARE LA SCHEDA DEI COMPULSORY PER LE COPPIE

COMPULSORY FORM

Si prega di compilare il form seguendo l'ordine degli elementi eseguiti nella routine. Usare un font nero.

Athlete 1: Nome e Cognome **Athlete 2: Nome e Cognome**		**Date: 32 December 2032**
Country: Italy	**Region: Lazio** *(è solo un esempio)	**Federation: Pole Sport Italia**
Division: Elite	**Category:** **Doubles senior (Mixed)**	**Judge Name :**

Element No	Element Code No	Element Name	Technical Value	Score (Judge only)	Notes (Judge only)
1	**FLY23**	Double Gazelle 2	**0.8**		
2	**FLY48**	Knee hook fly 2	**0.6**		
3	**SYN1/ B27**	Hip split balance 3	**1.0**		
4	**BLN52**	Pencil balance	**0.8**		
5	**BLN46**	Icarus straddle support	**0.8**		
6	**FLY65**	Flying circle	**0.9**		
7	**SYN17**	Knee crook horizontal	**0.9**		
8	**SYN1/ F47**	Extreme Gazelle	**0.6**		
9	**SYN16**	V- triangle vertical	**0.8**		
10					
11					
Compulsory form not filled in correctly					
Wrong order of sequence					
TOTAL SCORE					

Athletes' signature: **Nome e Cognome** **Nome e Cognome**	**Coaches signature: IPSF Coach or Parents/Legal Guardians (for athletes under 18 years of age) only**

Scheda Dei Bonus Tecnici (Technical Bonus Form)

Istruzioni su come compilare il Technical Bonus form: verrà applicata una deduzione di -1 per ogni form compilato in modo scorretto. Si prega di notare: il form deve essere compilato al computer utilizzando il programma Microsoft Word, con inchiostro nero. Possono essere presentati solo i Tech Bonus form ufficiali IPSF. Verrà applicata una deduzione di -1 nel caso in cui venga presentato un form sbagliato.

Come Nominare il file del form:
Country_Discipline_Division_Category_Compulsory form_First name_Last name
Paese_Disciplina_Divisione_Categoria_Compulsory form_Nome_Cognome

Athlete(s)
{Atleta(i)}:
Inserire il nome e il cognome dell'Atleta se si tratta di un singolo oppure i nomi ed i cognomi di entrambi gli atleti nel caso di coppie. Si prega di scrivere prima il nome e poi il cognome.

Country/Region
(Paese/Regione):
Inserire il paese o la regione di origine dell'atleta/degli atleti. Per le competizioni internazionali l'atleta deve indicare solamente il suo Paese. Per le competizioni Nazionali e per gli Open l'atleta deve anche indicare il suo paese/regione/provincia.

Far riferimento al seguente link per la lista delle regioni del tuo paese:
http://www.polesports.org/federation-members/ipsf-regions/

Division
(Divisione):
Inserire la divisione di appartenenza dell'atleta(i) scegliendo tra: Amatori, Professional o Elite. Nel caso di dubbi far riferimento alle norme.

Category
(Categoria):
Inserire la categoria di appartenenza dell'atleta(i) scegliendo tra: Novice (Mixed), Junior (Mixed), Senior Women, Senior Men, Masters 40+ Women, Masters 40+ Men, Doubles Youth (Mixed), Doubles Senior (Mixed)

Date
(Data):
Inserire la data di presentazione/invio del form. Se viene presentato un nuovo form in un secondo momento, bisogna inserire la data della nuova presentazione.

Federation
(Federazione):
Inserire la Federazione Nazionale riconosciuta da IPSF dello Stato che l'atleta sta rappresentando. Nel caso in cui la Federazione Nazionale ancora non sia stata creata, lasciare lo spazio vuoto

Order
(Ordine):
E' riferito ai bonus tecnici che l'atleta ha scelto di eseguire nella sua routine.
Order No. 1 = primo technical bonus eseguito nella routine.
Order No 2 = secondo technical bonus eseguito nella routine, ecc.

Bonus Code:
Qui l'atleta deve inserire il "Bonus Code" trovato nella scheda dei technical bonus. È importante inserirli nell'ordine corretto di esecuzione durante la routine. Se un atleta decide di combinare due o più technical bonus, deve inserirli entrambi nella medesima casella. Combinazioni di 2 o 3 technical bonuses devono essere scritti nella stessa fila; sequenze più lunghe di bonus tecnici possono essere scritte usando diverse righe. Il primo bonus eseguito nella combinazione, deve essere scritto per primo (si veda scheda di esempio).
*I bonus e i loro codici possono essere trovati nella sezione technical bonus sotto i bonus singoli.

Technical Value:
Qui l'atleta deve inserire il valore tecnico del technical bonus.. E' importante che venga inserito il valore corretto del technical bonus scelto dall'atleta. Se un atleta sceglie di combinare due o più technical bonus, egli/ella, deve scrivere il valore tecnico nella stessa casella. Il primo eseguito nella combinazione, deve essere scritto per primo.

*I bonus e i valori tecnici possono essere trovati nella sezione technical bonus sotto bonus singoli.

Athlete(s) Signature
[Firma dell'Atleta(i]) : Il form deve essere firmato (con firma digitale) oppure possono essere scritti al computer il nome (i) ed il cognome(i).

Coach's Signature
[Firma del Coach]: ogni atleta dovrebbe avere un coach riconosciuto IPSF, ed è la firma di questo coach che deve essere inserita. Nel caso di atleti Pre-Novice, Novice o Junior, se l'atleta non ha un coach riconosciuto IPSF è necessario inserire la firma di un genitore/tutore. Nel caso in cui gli atleti di una coppia non abbiano gli stessi genitori (cioè non siano fratelli) e che non siano rappresentati dallo stesso coach riconosciuto IPSF, sarà necessario inserire la firma di un genitore o del tutore legale per ciascuno di essi.

Si prega di far riferimento al registro dei coach per avere la conferma che il tuo coach sia registrato come coach riconosciuto IPSF: http://www.polesports.org/courses/register/certified-coaches/

SINGLES TECHNICAL BONUS FORM

Si prega di compilare il form seguendo l'ordine degli elementi eseguiti nella routine.Se necessario aggiungere righe nella scheda. Usare un font nero.

Athlete: Nome e Cognome		**Date: 32 December 2032**
Country: Italy	**Region: Abruzzo** *(è solo un esempio)	**Federation: APSF**
Division: Elite	**Category: Senior Women**	**Judge:**

Order	Bonus code	Bonus TV	Score (judge only)	Notes (judge only)
1	AC + AC	0.5 + 0.5		
2	DC	0.5		
3	DR + DR	0.2 + 0.2		
4	JO + JO	0.2 + 0.2		
5	JO	0.2		
6	JO	0.2		
7	SP	0.5		
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Singles bonus total (Maximum +14)			**+**	

Overall Bonus Points (judges only)

0 = simple, 0.5 = moderate, 1.0 =difficult, 1.5 = very difficult, 2.0 = extremely difficult

		Score (judge only)	Notes (judge only)
Flexibility elements	**Max +2**		
Strength elements	**Max +2**		
Balance elements	**Max +2**		
Hoop transitions	**Max +2**		
Dynamic movements/combinations	**Max +2**		
Overall bonus total (Maximum +10)		**+**	
Using all 3 levels of the hoop	**+1**	**+**	
Form filled in incorrectly	**-1**	**-**	
TOTAL	**Max 25**		

Athletes' signature : Nome e Cognome	**Coaches signature : IPSF Coach or Parent/Legal Guardian (for athletes under 18 years of age) only**

ESEMPIO DI COME COMPILARE LA SCHEDA DEI BONUS TECNICI PER LE COPPIE

DOUBLES TECHNICAL BONUS FORM

Si prega di compilare il form seguendo l'ordine degli elementi eseguiti nella routine.Se necessario aggiungere righe nella scheda. Usare un font nero.

Athlete 1: Nome e Cognome **Athlete 2: Nome e Cognome**			**Date: 32 December 2032**
Country: Italy	**Region: Abruzzo** ***(è solo un esempio)**		**Federation: Pole Sport Italia**
Division: Elite	**Category: Doubles Senior (Mixed)**		**Judge:**

Order	Bonus code	Bonus TV	Score (judge only)	Notes (judge only)
1	AC/SYN	0.5		
2	JO/SYN + JO/SYN	0.2 + 0.2		
3	DR/SYN	0.2		
4	HPC	0.6		
5	PCT	0.4		
6	SP/SYN	0.5		
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Singles bonus total (Maximum +10)			**+**	

Overall Bonus Points (judges only)

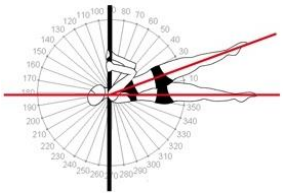
0 = simple, 0.5 = moderate, 1.0 =difficult, 1.5 = very difficult, 2.0 = extremely difficult

		Score (judge only)	Notes (judge only)
Flexibility elements	**Max +2**		
Strength elements	**Max +2**		
Flying partner elements	**Max +2**		
Synchronised elements	**Max +2**		
Balance-based partner elements	**Max +2**		
Hoop transitions	**Max +2**		
Dynamic movements/combinations	**Max +2**		
Overall bonus total (Maximum +14)		**+**	
Both partners catch and fly equally in the routine	**+1**	-	
Form filled in incorrectly	**-1**	-	
TOTAL	**Max 25**		

Athletes' signature: **Nome e Cognome** **Nome e Cognome**	**Coaches signature: IPSF Coach or Parents/Legal Guardians (for athletes under 18 years of age) only**

Glossario:

20° (gradi) di tolleranza
20° (gradi) di tolleranza I 20° di tolleranza sono applicabili solo se indicato nei requisiti minimi. L' elemento obbligatorio sarà ancora valido se l'angolo/grado di esecuzione del corpo varia non più di un massimo di 20° rispetto all'angolo/grado richiesto nei requisiti minimi. Ad esempio se un elemento, dove l'angolo del busto richiesto è di 90°, viene eseguito con un angolo di 70°, l'elemento sarà valido se tutti gli altri requisiti minimi saranno comunque rispettati.



Posizione aerea
Si riferisce alla posizione in cui l'atleta è in contatto solo con il cerchio e non con il pavimento. Nel caso un elemento delle Coppie, i partner possono essere in contatto tra loro e il cerchio ma non devono essere in contatto con il pavimento.

Inclinato lontano (Angled away)
Il corpo è inclinato/ruotato lontano dal palo, ma non è completamente rivolto verso il palo (cioè ruotato di 180°).

Elementi in equilibrio sul partner (Coppie BLN 1 – 59)
Gli elementi in equilibrio sul partner sono elementi che non possono essere eseguiti senza entrambi i partner e dove entrambi si trovano in posizioni diverse (ad eccezione di BLN1).

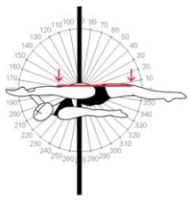
Inizio della musica
L'inizio della musica è dato dalla prima nota della musica in uso. Agli atleti è consentito utilizzare un tono/bip che non fa parte della loro musica effettiva per indicare l'inizio della routine. Questo tono/bip può arrivare fino a 3 secondi prima dell'inizio della routine.

Cambi di posizione (Cambiare la posizione del corpo)
I cambi di posizione si riferiscono al cambiamento dell'intera posizione del corpo sul cerchio. Ad esempio da una posizione eretta sul cerchio ad una posizione capovolta, o cambiando il lato del cerchio o anche cambiare direzione da verticale ad orizzontale. È necessario anche un cambiamento dei punti di contatto.

Categorie:
Quelle definite dalle regole in base all'età.

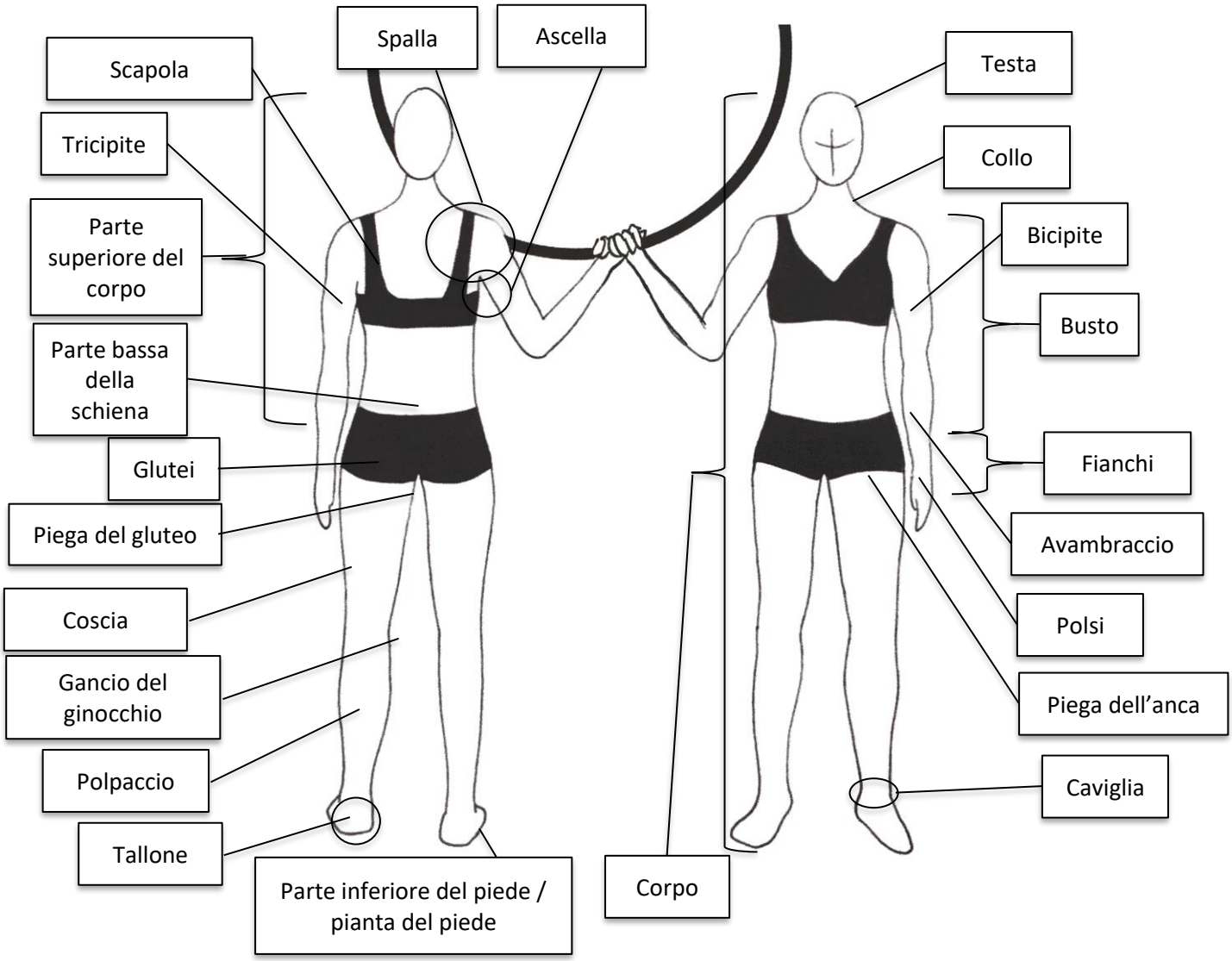
Gambe unites
Quando le gambe hanno ginocchia e piedi che si toccano.

Corretto angolo di split:
L'angolo/grado di uno split è misurato basandosi sulle cosce che devono essere in allineamento con i fianchi e le ginocchia.

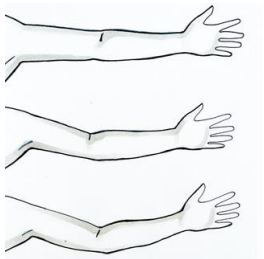


Elementi in equilibrio (Solo per i singoli)
Elementi dove l'atleta non è in contatto con il cerchio attraverso le mani e dove si tiene in equilibrio sul cerchio con il corpo.

Descrizione del corpo:
Qui sotto si può visionare uno schema dove sono indicate le varie parti del corpo spesso citate nei requisiti minimi. Si prega di notare che lo schema serve solo come guida (si da per scontato che non sia anatomicamente corretto al 100%).



Mano: dalla punta delle dita al polso **Braccio inferiore**: dal polso al gomito **Braccio superiore**: dal gomito alla spalla **Braccio:** dal polso alla spalla	**Piede:** dalle dita dei piedi alla caviglia **Parte inferiore della gamba:** dalla caviglia al ginocchio **Tibia:** dalla caviglia al ginocchio, parte anteriore della parte inferiore della gamba **Polpaccio:** dalla caviglia al ginocchio, parte posteriore della gamba **Parte superiore della gamba/Coscia:** dal ginocchio all'osso dell'anca **Gamba:** dalla caviglia all'osso dell'anca
Corpo: dalla testa ai piedi **Parte superiore del corpo:** da testa a fianchi inclusa la testa **Busto:** dalle spalle ai fianchi	

	**Braccio completamente teso** **Braccio teso (Braccio leggermente flesso)** **Braccio piegato**		**Gamba completamente tesa** **Gamba tesa (Gamba leggermente flessa)** **Gamba piegata**

Transizione diretta
Una transizione diretta è quella in cui l'atleta si sposta da un elemento all'altro in un tempo minimo (tra i due movimenti), e con un contatto minimo con il cerchio (o partner in caso di coppie). L'atleta non deve eseguire alcun elemento aggiuntivo durante la transizione e la transizione deve essere continua senza interruzioni o pause. Il movimento deve essere continuo.

Divisione
Quelle sotto le quali un atleta può competere ai campionati nazionali di Discipline Aeree autorizzati dall'IPSF. Si differenziano in base al livello di difficoltà ed esperienza.

Movimento dinamico
Un movimento dinamico (al cerchio o a terra) è un movimento veloce che avviene con forza e dove il corpo è in un potente controllo dello slancio – così tanto che l'atleta non potrebbe fermarsi nel bel mezzo di esso. L'atleta deve dimostrare un alto livello di controllo della forza centripeta dove almeno una parte del corpo sia libera da cerchio. Una volta che l'atleta è in grado di fermarsi, il movimento è finito.

Posizione di fronte
Si riferisce al momento in cui la parte superiore del corpo di un atleta è ruotata lontana dal cerchio o dal partner in un angolo di 180° e la parte posteriore è rivolta al cerchio o al partner

Posizione Fissa
Una posizione fissa viene mantenuta quando un elemento è tenuto senza movimenti, oscillazioni o scivolamenti di qualsiasi parte del corpo (per esempio rotazione del polso mentre si esegue un elemento). L'elemento deve essere tenuto in maniera immobile, senza alcun movimento del corpo, per poter essere giudicato.

Floor Work
Si definiscono Floor Work tutti quei movimenti eseguiti a terra senza contatto con il cerchio. Il Floor Work deve essere utilizzato solo per la presentazione e l'espressione della musica e per il recupero dalla performance sul cerchio. Il tempo al suolo può essere utilizzato solo per elementi di danza e di base della ginnastica e non deve essere una performance di ginnastica.

Elementi con il partner in volo (Coppie FLY 1 – 65)
Questi includono sollevamenti del partner dove un partner sta tenendo l'altro e l'altro può toccare o non toccare il cerchio. Al fine di mostrare ai giudici il massimo livello di difficoltà (LOD), gli atleti devono eseguire sollevamenti che sono composti da difficoltà in termini di forza o di movimenti di flessibilità.

Intera lunghezza del corpo
L'intera lunghezza del corpo comprende la testa, il busto, le gambe ed i piedi.

Posizione orizzontale
Si applica solo quando è menzionata nei requisiti minimi. L'elemento è valido solo se l'angolo/grado eseguito dal corpo varia non più di 20° (gradi) rispetto alla posizione orizzontale/parallela.

Tenere la posizione per due secondi
Il Compulsory sarà considerato dal momento in cui l'atleta si troverà nella posizione richiesta. La posizione finale deve essere mantenuta per due secondi. La transizione per entrare o uscire dall'elemento obbligatorio non verrà considerata nella durata della tenuta della posizione. Attenzione: con questa regola si intende garantire un giudizio oggettivo e giusto, permettendo agli atleti di mostrare la posizione corretta, l'esecuzione del corpo e la forza negli elementi obbligatori, ma non per scoraggiare la fluidità del movimento.

Posizioni intrecciate (Coppie)
Quando la stessa parte del corpo (di solito un braccio o una gamba) dei partner è agganciata tra di loro. I partner devono essere in contatto con il cerchio e tra di loro.

Posizione invertita/a testa in giù
Si riferisce al momento in cui i fianchi sono più alti delle spalle e le spalle sono più alte o allo stesso livello della testa.

Layback
Il layback è quando le sole cosce sono a contatto con il cerchio e le mani seguono i requisiti minimi Il petto deve essere in una posizione più bassa rispetto alle gambe e ai fianchi.

Tutore legale
Un tutore legale è una persona che è stata nominata da un tribunale o che ha in altro modo l'autorità legale (e il dovere corrispondente) di prendersi cura degli interessi personali e patrimoniali di un'altra persona.

LOC
si riferisce al **L**ivello (**o**f)di **C**reatività di una routine. Un atleta mostra creatività producendo o utilizzando idee originali e innovative per creare la propria routine. Più è alto il livello di creatività, più punti vengono assegnati.
[0 = Povero, 0.5= leggero/lieve (Slight), 1.0 Buono, 1.5 = Molto buono, 2.0 = Estremo]
Questo si riferisce al livello complessivo o ad un particolare tipo di criterio usato durante la routine di un atleta.

- 0 = Povero, si riferisce ad una quantità quasi inesistente
- 0.5 = Lieve, si riferisce ad una piccola quantità, meno della metà della routine
- 1.0 = Buona, si riferisce ad una discreta quantità, circa metà della routine
- 1.5= Molto buona, si riferisce ad una buona quantità, più della metà della routine
- 2.0 = Estrema, si riferisce ad una quantità abbondante, quasi l'intera routine

LOD
Si riferisce al **L**ivello (**o**f)di **D**ifficoltà di un elemento. Più è alto il livello di difficoltà, più punti sono assegnati per questo elemento.**LOD per i Bonus Generici (Bonus Tecnici)**
(0 = Semplice, 0.5= Moderato, 1.0 = Difficile, 1.5= Molto difficile e 2.0 = Estremamente difficile)
Questo si riferisce al livello complessivo di un particolare tipo di elemento durante la routine di un atleta.

- 0 = Semplice, si riferisce a elementi con un valore tecnico di 0.1 - 0.2
- 0.5 = Moderato, si riferisce a elementi con un valore tecnico di 0.3 -0.4
- 1.0 = Difficile, si riferisce a elementi con un valore tecnico di 0.5 -0.6
- 1.5= molto difficile, si riferisce a elementi con un valore tecnico di 0.7-0.8
- 2.0 = Estremamente difficile, si riferisce a elementi con un valore tecnico di 0.9 -1.0

Maggioranza
Si riferisce alla percentuale maggiore di un certo aspetto della routine di un atleta. Ad esempio: 70% o più.

Meathook
Meathook (diverso da Reverse Meathook, vedi sotto la sua definizione) si riferisce a una posizione in cui il corpo è in posizione invertita (fianchi sopra le spalle), almeno un braccio è completamente teso e tiene il cerchio davanti o sul lato del busto (l'altro braccio segue i criteri dell'elemento specifico), le gambe sono completamente tese sia o straddle o in pencil (secondo i criteri dell'elemento specifico) sul lato opposto rispetto alla parte superiore del corpo, il braccio che tiene il cerchio ha contatto con la parte anteriore del busto ed i fianchi.

Immagine allo specchio
Questo si riferisce ai partner in coppia che eseguono un movimento identico, come un riflesso l'uno dell'altro in uno specchio dove i partner hanno gli stessi punti di contatto e le parti del corpo estese sono parallele tra loro con non più di 20° di tolleranza. Ciò include a specchio su un piano (dove, ad esempio, le stesse gambe si uniscono attorno al palo), a specchio su un punto (dove, ad esempio, le gambe opposte si collegano attorno al palo), o a specchio in parallelo (dove entrambi i partner eseguono lo stesso elemento nella stessa direzione) – vedere gli esempi di seguito.

Esempio di differenti posizioni di immagine allo specchio:

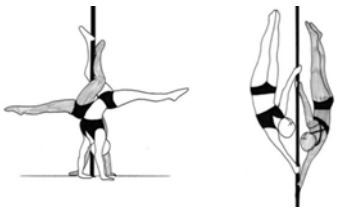


Immagine a specchio su un piano

Immagine a specchio su un punto

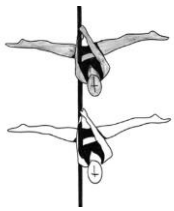


Immagine a specchio in parallelo

Usare il cerchio in Spin con slancio
Slancio si riferisce alla velocità acquisita durante l'esecuzione di uno Spin. Buono slancio significa che la velocità di rotazione è elevata e intenzionale. Mancanza di slancio significa che la velocità di rotazione è bassa. "Slancio" significa che vi è una rotazione costante e questa rotazione non rallenta per un minimo di 720 ° affinchè possa essere considerato come slancio in uno spin. (Si veda la definizione di spin).

Posizione del corpo parallela
Si fa riferimento alla linea immaginaria che passa lungo la metà del corpo (eretto). Questa linea deve essere a 90° di angolazione rispetto il cerchio o al pavimento seguendo i criteri specifici dell'elemento.

Presentazione scarsa dell'elemento
Si riferisce a elementi posizionati male od in un'angolazione errata (che non permette ai giudici di giudicarli), per cui l'elemento non può essere visto nella sua completezza. Questo si riferisce anche a elementi che mostrano una parte sfavorevole del corpo.

Reverse Meathook
Reverse Meathook (diverso da Meathook, vedi sopra la sua definizione) si riferisce a una posizione in cui il busto è in posizione orizzontale, almeno un braccio tiene il cerchio dietro il corpo (l'altro braccio segue i criteri dell'elemento specifico), le gambe sono completamente tese o in straddle o in pencil (secondo i criteri dell'elemento specifico) sul lato opposto rispetto alla parte superiore del corpo, il braccio che tiene il cerchio è in contatto con la schiena.

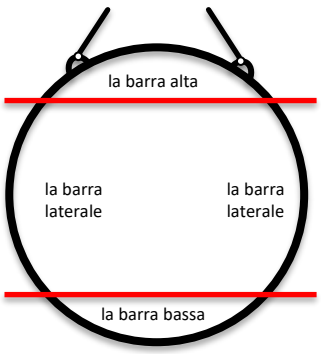
Spin
La posizione finale di uno Spin sul cerchio deve essere tenuta per una rotazione completa di 720°. La transizione in entrata e in uscita dalla posizione da tenere durante la rotazione non verrà contata ai fini del raggiungimento dei gradi di rotazione minima. Gli spin possono essere eseguiti sia in senso orario che antiorario e sia in posizione dritta, invertita od orizzontale. È anche importante notare che per le combinazioni in spin nella sezione dei bonus tecnici, ogni spin deve essere completato ed eseguito correttamente per poter ricevere il bonus.

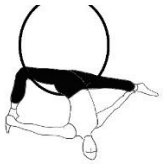
Sincronizzazione/Sincronia (Coppie)
Si riferisce alla sincronizzazione della performance in generale. Questa include il lavoro sul cerchio e non, intorno al cerchio, sul palco, e come i partner lavorano insieme durante tutta la performance. Sincronia si riferisce anche al livello di esecuzione dei trick e delle combinazioni del partner. Per mostrare il più elevato livello di difficoltà (LOD) ai giudici, gli atleti devono essere all'unisono nei tempi, nell'esecuzione e nell'ampiezza del movimento.

Elementi sincronizzati intrecciati e di equilibrio (Coppie SYN 2-18)
Elementi in cui entrambi i partner sono collegati tra di loro attraverso un contatto che sia un gancio o un collegamento per formare una posizione sincronizzata sul cerchio. Gli atleti devono eseguire elementi con immagine speculare. Si veda la definizione di sincronizzazione.

Elementi sincronizzati paralleli (Coppie SYN 1)
Questo elemento deve essere scelto fra gli elementi di forza, flessibilità o equilibrio tra i compulsory dei singoli. Gli elementi sincroni paralleli si riferiscono all'esecuzione contemporanea di un elemento da parte di entrambi i partner nella stessa direzione, o nella direzione opposta, o in modo speculare sul cerchio. Entrambe le opzioni devono essere eseguite con la stessa angolazione sul cerchio. Si veda la definizione di sincronizzazione.

I 3 livelli del cerchio
Un elemento deve essere tenuto per un minimo di 2 secondi sulla parte del cerchio che deve essere utilizzata affinché sia considerato valido in termini di utilizzo della barra bassa/barra alta/all'interno del cerchio. Quando si utilizza la barra alta, l'atleta dovrebbe avere il proprio punto di equilibrio principale sulla barra alta. Quando si utilizza la barra bassa, l'atleta non dovrebbe essere all'interno del cerchio ma appeso sotto di esso.



		
Appeso sotto la **barra bassa**	Dentro il cerchio sopra la **barra bassa**	Usando la **barra alta**

Lancio sul cerchio (Coppie)
Entrambi i partner devono iniziare sul pavimento. Il partner che "lancia" sul cerchio l'altro partner lo deve fare con forza. Ci deve essere un momento in cui il partner che si trova in volo non è in contatto con il pavimento, con il partner o il cerchio prima di atterrare sul cerchio stesso. Un lancio dovrebbe ricevere uno slancio dal partner che lancia così come dal partner che viene lanciato - non dovrebbe essere un salto assistito dal partner.

Transizione
Una transizione è un movimento di collegamento tra gli elementi, il floor work, il lavoro sul palco, le inversioni o i lift. Una transizione diretta è quella che incorpora la minor quantità di movimenti e tempo nel passaggio da un elemento all'altro. È sempre richiesta una transizione morbida e fluida che escluda movimenti non necessari.

Posizione eretta
La posizione eretta si riferisce alla posizione in cui i fianchi sono più bassi delle spalle e la parte superiore del corpo non è orizzontale.

Per maggiori dettagli o chiarimenti sul tale documento contattare aerialsports@polesports.org.

Campionati Nazionali/Regionali

Cerchio Aereo

Norme e Regolamenti

www.polesports.org

COPYRIGHT© IPSF Ottobre 2021

Questo documento è in fase di lavorazione e soggetto a modifiche.

Campionati Nazionali/Regionali – Cerchio Aereo Norme e Regolamenti

Definizioni

Atleta si riferisce alla persona invitata a partecipare alla competizione.

Categoria si riferisce all'età e al sesso degli atleti di ciascuna divisione.

Competizione si riferisce a tutte le competizioni riconosciute dall' IPSF.

Discipline si riferisce alla competizione specifica a cui l'atleta prende parte. Per esempio, Aerial Pole Sport, Pole Sport, Artistic Pole, Ultra Pole, Artistic Aerial Hoop e Aerial Hoop Sport sogno ognuna una disciplina a se.

Divisione si riferisce ad i vari livelli di difficoltà all'interno della gara.

Documento si riferisce a questo documento.

IPSF si riferisce all' International Pole Sport Federation (Federazione Internazionale di Pole Sport).

Organizzatori si riferisce a tutti coloro che organizzano gare riconosciute dall'IPSF.

Routine si riferisce alla routine che un atleta porta in gara, dall'inizio alla fine, compresi gli spin, le transizioni, le inversioni, le tenute, le figure, i tricks, i lifts, le salite, gli elementi acrobatici, gli elementi ginnici, le scivolate, i drops, le spaccate e il floor work.

WASC si riferisce al World Aerial Sport Championship (Campionato Mondiale di Aerea).

Eleggibilità

1. DIVISIONI

- Elite
- Professional
- Amatori

1.1 Amatori

Solo gli atleti che abbiano un'esperienza di base in questa disciplina e siano in grado di scegliere soltanto gli elementi con il più basso valore tecnico possono partecipare nella divisione Amatori. Non saranno ammessi nella divisione amatori i candidati che:

- Abbiano già gareggiato, in anni passati, nella divisione Professional o Elite durante competizioni nazionali IPSF di Aerial Hoop Sport e/o
- Si siano classificati sul podio nella divisione Amatori in competizioni nazionali IPSF di Aerial Hoop Sport negli anni passati e/o
- Siano o siano stati istruttori/insegnanti/trainer nelle discipline aeree e/o
- Abbiano ricevuto (in passato) un compenso economico per performance di aerea o pubblicità.

1.2 Professional

Solo gli atleti che abbiano una buona esperienza in questa disciplina e siano in grado di scegliere elementi con un più alto valore
tecnico possono partecipare nella divisione Professional se:

- Sono studenti di livello intermedio/avanzato e/o
- Sono o sono stati insegnanti/trainer/allenatori e/o
- Hanno gareggiato, in anni passati, nella divisione Professional durante competizioni nazionali IPSF di Aerial Hoop Sport e/o
- Si sono classificati sul podio per due volte nella divisione Amatori in competizioni nazionali IPSF di Aerial Hoop Sport degli anni passati e/o
- Abbiano ricevuto (in passato) un compenso economico per performance di aerea o pubblicità.

Non sono ammessi nella divisione Professional atleti che:

- Abbiano già gareggiato, in anni passati, nella divisione Elite durante competizioni nazionali IPSF di Aerial Hoop Sport e/o
- Si siano qualificati per due volte in una delle prime 3 posizioni nella divisione Professional in competizioni nazionali IPSF di anni passati.

*Attenzione: Gli atleti Professional che si qualificano nella top 3 possono competere nella stessa divisione per un secondo anno.

1.3 Elite

La divisione Elite è per gli atleti che siano in grado di scegliere elementi con il più alto valore tecnico e siano in grado di battersi contro altri atleti altrettanto forti, diventando parte della squadra nazionale che rappresenta il loro paese in questa disciplina. Gli atleti elite in genere sono:

- Studenti di livello avanzato e/o
- Istruttori/insegnanti/trainer sia nel passato che nel presente e/o
- Atleti che abbiano già gareggiato, in anni passati, nella divisione Elite durante competizioni nazionali IPSF di Aerial Hoop Sport e/o
- Atleti che si siano qualificati per due volte in una delle prime 3 posizioni della divisione Professional in competizioni nazionali IPSF di Aerial Hoop Sport di anni passati.

Tutte le competizioni OPEN proporranno la divisione Elite per ogni categoria. Le divisioni Professional e Amatori potrebbero essere disponibili agli atleti che vorranno gareggiare in una competizione OPEN a discrezione degli organizzatori della competizione.

2. CATEGORIE

Ognuna delle categorie Elite seguenti deve essere aperta a livello nazionale per le qualificazioni al WASC.

- Senior Women
- Senior Men
- Junior Mixed
- Novice Mixed
- Masters 40+ Women
- Masters 40+ Men
- Doubles Youth Mixed
- Doubles Senior Mixed

**Coppie Youth è una categoria di età mista per atleti tra i 10 e I 17 anni – es. Un atleta junior e uno novice oppure due atleti Novice o due atleti Junior.*

*** Coppie Senior è per gli atleti di 18+ al primo giorno del WASC.*

3. ETÀ

L'età adatta a ciascuna categoria è determinata dall'età dell'atleta alla fine dell'anno competitivo, il primo giorno del WASC.

- Novice – Età 10-14 anni al primo giorno del WASC
- Junior - Età 15-17 anni al primo giorno del WASC
- Senior - Età 18+ anni al primo giorno del WASC
- Master 40+ - Età 40-49 anni al primo giorno del WASC
- Coppie – Si applicano le regole dei Novice, Junior e Senior. Per le categorie di età mista, si applica l'età minima degli atleti Elite.

**Esempio: Un atleta Junior che avrà 17 anni compiuti durante le competizioni regionali/nazionali del suo paese ma avrà 18 anni compiuti al primo giorno del WASC dovrà gareggiare nella categoria Senior Uomini/Donne sia per i regionali che per i nazionali (sia che desideri o non desideri poi competere al WASC). Un atleta junior che gareggia come Elite può competere a livello professionale quando avrà 18 anni, se lo sceglie, per un anno.*

***Attenzione: gli atleti che gareggiano nella categoria sbagliata in base alla loro età saranno squalificati.*

4. PROCESSO DI SELEZIONE DEGLI ATLETI

4.1. Tutti i candidati alle competizioni nazionali devono avere il certificato di cittadinanza o residenza del paese in cui gareggeranno, a meno che non si tratti di una competizione Open.

4.2. Le date di scadenza devono essere assolutamente rispettate. Se un atleta è in ritardo nella consegna dell'application form (il modulo d'iscrizione), non gli sarà permesso partecipare. Tutti gli atleti subiranno deduzioni per form e

musiche consegnati in ritardo.

4.3. La partecipazione degli atleti è per qualificazione, ad esempio semifinali o campionati regionali. Il processo di selezione sarà espresso dagli organizzatori della competizione nazionale. Gli atleti devono iscriversi nella categoria esatta in base all'età.

4.4. L'ordine di uscita degli atleti in gara sarà determinato a sorteggio. Il momento del sorteggio sarà registrato dall'organizzazione della competizione.

4.5. Un atleta può ricominciare la propria performance nei seguenti casi:

- Errore tecnico nella riproduzione della traccia musicale.
- Mancanza di sicurezza, ad esempio problemi con l'attrezzatura non sicura, come un cerchio che si sgancia o detersivo sul pavimento. Questo non include cerchi scivolosi, poiché ciò è soggettivo per ogni atleta.
- A discrezione del capo giuria.

4.6. I vincitori saranno gli atleti con il più alto punteggio nella loro categoria. Nel caso in cui due atleti abbiano ottenuto lo tesso punteggio finale, l'atleta con il più alto punteggio di deduzioni tecniche sarà il vincitore. Nel caso in cui due atleti abbiano ottenuto lo stesso punteggio nella sezione deduzioni tecniche, l'atleta con il più alto punteggio nei bonus tecnici sarà il vincitore.

4.7. Il titolo di Campione nazionale di Cerchio Aereo 20XX o il Campione Open di Cerchio Aereot 20XX (se previsto) in tutte le categorie, sarà un titolo con durata a vita, salvo che l'atleta non venga sanzionato per qualche motivo.

4.8. Gli atleti che si qualificano al primo posto tra gli Elite in una competizione nazionale IPSF, si qualificano automaticamente al WASC. I secondi classificati tra gli Elite si qualificheranno solo se raggiungeranno il punteggio minimo richiesto e determinato dall'IPSF ogni anno. Il punteggio minimo richiesto per quest'anno competitivo è di 25 punti per tutte le categorie eccetto che per i Senior Uomini, Senior Donne; per queste due categorie, il punteggio minimo richiesto è di 30 punti. Il terzo e il quarto classificato può essere ammesso ai mondiali come riserva nel caso in cui il 1 classificato e/o il 2 classificato siano impossibilitati a partecipare al WASC.
I requisiti minimi di punteggio possono essere modificati dall'IPSF in qualsiasi momento a sua discrezione. In tal caso, gli atleti saranno informati tempestivamente dall'organizzatore della competizione.

4.9. Gli atleti provenienti da paesi che non hanno una competizione nazionale IPSF potranno gareggiare nella competizione Open per qualificarsi al Mondiale. Due atleti provenienti dallo stesso paese con il punteggio più alto saranno qualificati per i Campionati Mondiali nel caso che anche il secondo incontri i requisiti minimi di punteggio determinati da IPSF ogni anno.

Processo d'iscrizione

5. ISCRIZIONE INIZIALE

Non rispettare ciò che di seguito è indicato, può portare alla squalifica dalla competizione. (Vedere anche penalità del Capo Giuria nel Codice dei Punteggi)

5.1. Tutti gli atleti qualificati devono:

- Scaricare "l'application form" (Il modulo d'iscrizione) dal sito web degli organizzatori, completarlo, firmarlo e rimandarlo agli organizzatori via e-mail entro la data di scadenza. Se il Form non è disponibile sul sito contattare gli organizzatori per richiederlo. Questo vale anche per gli atleti che gareggeranno nella competizione Open.
- Pagare la quota d'iscrizione, che non è rimborsabile. Tutte le info e I dettagli sul pagamento si trovano nell'application form.
- Spedire la musica in formato mp3 all'indirizzo mail indicato nell'application form entro le scadenze indicate (vedere Penalità del Capo Giuria nel Codice dei Punteggi).
- Spedire il compulsory form entro la data indicata dagli organizzatori. (vedere Penalità del Capo Giuria sul Codice dei Punteggi). Gli atleti possono cambiare il compulsory form tra le semifinali e le finali. I nuovi form devono essere presentati entro un'ora dopo la fine delle semifinali o entro il termine stabilito dagli organizzatori della competizione.
  **Attenzione: I Form compilati a mano non saranno accettati, a meno che non sia specificato dagli organizzatori nel caso di cambiamenti tra la fase semifinale e la finale. La firma può essere "digitata" ("typed")*

- Se gli atleti desiderino che i loro form vengano controllati dal Capo Giuria, per una maggiore precisione, verrà applicato un costo aggiuntivo. La data di presentazione dei form per un controllo preventivo sarà sempre di due (2) settimane prima l'ultima data di presentazione dei form. Si prega di usare i canali ufficiali come comunicato.
- Fornire informazioni riguardo il genere sessuale. Se richiesto, dovrà essere presentata una copia del certificato di nascita.

5.2. Tutti gli Application Form devono essere completati nella lingua del paese ospitante (o nel linguaggio definito più determinante dall'organizzazione). Tutti gli application form per le competizioni Open devono essere completati in inglese.

5.3. Tutti gli atleti devono essere in buono stato di salute e non devono essere in stato interessante. Se richiesto, l'atleta deve presentare una documentazione del medico come conferma del buono stato di salute. Tutte le informazioni saranno tenute in maniera confidenziale.

5.4. Tutti gli atleti che desiderano utilizzare guanti devono presentare una documento scritto dal proprio medico, valido per l'anno competitivo in corso, in cui si attesta che l'atleta soffre d'iperidrosi (eccessiva sudorazione delle mani) o patologie simili.

5.5. Tutti gli atleti devono dichiarare se sono già stati squalificati in precedenti competizioni organizzate dall'IPSF.

5.6. Gli atleti possono partecipare solo a competizioni nazionali se hanno la cittadinanza o la residenza in quel paese. Nel caso in cui un atleta abbia doppia cittadinanza, potrà rappresentare un solo paese al WASC. Gli atleti che desiderano cambiare il paese di rappresentanza devono lasciar passare un anno prima di compiere il passaggio. Gli atleti delle coppie possono rappresentare solo un paese e entrambi gli atleti devono fornire questa prova e aderire a queste condizioni. È altresì importante notare che, se uno degli atleti della coppia nell'anno corrente in gara (o l'anno precedente) avesse gareggiato per un determinato paese, entrambi gli atleti della coppia devono competere sotto questo paese. Gli atleti possono partecipare ad una gara nazionale IPSF per anno competitivo.

5.7. I candidati che non hanno ancora compiuto 18 anni possono iscriversi alla competizione solo con un permesso firmato dai genitori o dagli affidatari legali. La documentazione deve essere fornita su richiesta.

5.8. Gli application form non saranno tenuti in considerazione se non rispecchiano tutti I requisiti richiesti sopra e non rispettino il termine di scadenza.

5.9. Si prega di notare che le location delle competizioni IPSF sono non fumatori. Non è permesso fumare entro 100 m dalle location.

6. SCELTA DELLA MUSICA

6.1. Gli atleti possono scegliere liberamente la propria musica, che può essere un mix di varie musiche e vari artisti.

6.2. La musica deve essere SOLO STRUMENTALE. Parole o frasi in qualsiasi lingua o dialetto non sono ammesse e nemmeno alcuna connotazione religiosa. Il vocale è permesso solo se utilizzato come accompagnamento strumentale e nel caso in cui non venga cantata alcuna parola.

6.3. Si può utilizzare la stessa musica nelle semifinali e nelle finali.

6.4. La musica deve essere consegnata entro il termine previsto, altrimenti verrà applicata una penalità. *Se la musica non viene consegnata entro le 48 ore precedenti l'inizio della competizione, l'atleta sarà squalificato.

6.5. La traccia musicale deve essere consegnata in formato mp3, o nel formato specificato dagli organizzatori, entro il termine prefissato dagli organizzatori e deve essere nominata indicando nome e categoria dell'atleta.

6.6. Una copia della traccia deve essere consegnata al momento della registrazione, su CD o chiavetta USB, i quali dovranno essere etichettati con nome e categoria dell'atleta. In mancanza di ciò, l'atleta non potrà competere.

7. SCHEDA PUNTEGGI

7.1. Tutti gli atleti devono aderire alle norme seguenti:

- Tutti gli atleti devono completare ed inviare agli organizzatori, via mail, il compulsory form ed il form dei bonus tecinci entro il termine indicato dagli organizzatori stessi.
- I form devono essere compilati con colore nero e al COMPUTER utilizzando il programma Microsoft Word - Qualsiasi altro formato comporterà una deduzione; le schede compilate a mano non saranno accettate se non specificato dagli organizzatori.
- Gli atleti devono firmare ogni form, i coach possono aggiungere la loro firma.

- Sarà assegnata una penalità di –1 pt per ogni giorno di ritardo nella consegna di ognuno dei form (quindi -1 punto per ogni form per ogni giorno di ritardo), fino a un massimo di -5 punti; dopo di ciò l'atleta sarà squalificato.
- Le schede devono essere compilate e consegnate nel formato dei documenti di Microsoft Word. Le firme devono essere digitate al pc.
- I form devono essere consegnati agli organizzatori entro la data indicata.

Processo di Registrazione

8. REGISTRAZIONE DEGLI ATLETI

Nel caso in cui un atleta non si presenti al momento della registrazione senza un valido motivo sarà bandito per un anno da tutte le competizioni IPSF, di tutto il mondo. I nomi degli atleti banditi verranno pubblicati su www.polesports.org. Gli atleti possono disdire la propria partecipazione, senza ricevere alcuna penalità, solo entro 21 giorni lavorativi dalla data della competizione. Saranno fatte eccezioni solo per ragioni mediche ed emergenze; la documentazione medica e i biglietti di viaggio dovranno essere consegnati agli organizzatori come prova almeno un giorno prima della competizione. Gli atleti che non si presenteranno il giorno della registrazione a causa di un'emergenza avranno un massimo di sette (7) giorni, dopo il giorno della fine della competizione, per consegnare la documentazione necessaria a conferma di tale emergenza. Non saranno fatte eccezioni. (*Vedere il documento IPSF – NO SHOW POLICY, in caso di mancata partecipazione*).

8.1. Tutti gli atleti devono presentarsi per la registrazione all'orario stabilito dagli organizzatori, salvo che non ci sia un permesso scritto.

8.2. Se nel paese di appartenenza di un atleta sono utilizzati sia il passaporto che il documento d'identità, potranno essere portati entrambi.

8.3. Tutti gli atleti, incluse le Coppie, dovranno fornire una prova della cittadinanza o residenza nel paese nel quale gareggeranno o di un visto valido (o del paese che rappresenteranno se si tratta di una competizione Open). La "prova" dovrà essere nel formato accettato dal paese ospitante la competizione, ad esempio: passaporto, carta d'identità, permesso di residenza, ecc.

8.4. Tutti gli atleti devono firmare (e confermare) i seguenti punti al momento della registrazione:

- Aver letto e accettato le "Norme e i Regolamenti";
- Aver letto e accettato il Codice Etica IPSF, ed essere d'accordo sul fatto di avere un comportamento adatto ad una persona sportiva/professionale;
- Tutte le spese a carico dell'atleta sono di sua responsabilità e non degli organizzatori;
- Rinunciare a tutti i diritti d'immagine, accettando che le immagini possano essere utilizzate dall'IPSF per promuovere il Pole Sport nel mondo, e/o da Federazioni nazionali appartenenti all'IPSF. Gli artisti non riceveranno alcun tipo di compenso per foto/video durante la competizione;
- Accettare di essere intervistati, filmati o fotografati dai media approvati dagli Organizzatori
- Accettare di partecipare al test anti-doping conformemente al codice WADA;
- Accettare di iscriversi a competizioni nazionali o Open a proprio rischio. Qualsiasi lesione, danno o incidente possa incorrere, è responsabilità dell'atleta e non degli organizzatori della competizione IPSF;
- Rispettare e seguire gli orari delle prove e della performance in gara;
- Indossare SEMPRE la tuta di rappresentanza del proprio paese o della propria squadra, tranne durante l'esecuzione della propria routine di gara;
- Essere presente al momento della cerimonia di premiazione salvo per problemi di salute improvvisi a cui faranno seguito dei documenti/prova a testimoniarli.

8.5. Nel caso di interruzioni della competizione, causate dall'atleta, questo potrà incorrere in penalità o essere squalificato come previsto dalle Norme e Regolamenti IPSF.

8.6. Gli atleti che non si presentano il giorno della registrazione riceveranno una deduzione di -1 dal Capo Giuria.

8.7. Si prega di notare che tutte le competizioni sono per non fumatori – non è consentito fumare entro 100 metri dalla location.

Competizione

Tali regole si applicano a tutte le competizioni IPSF.

9. DURATA DELLA PERFORMANCE

Tutti gli atleti devono aderire alle regole seguenti:

9.1. In Nelle categorie Senior/Double/Master/Junior, le routine devono avere una durata minima di 3 minuti e 50 secondi (3.50) e un massimo di 4 minuti (4.00).

9.2. In Nella categoria Novice e Coppie Youth, le routine devono avere una durata minima di 3 minuti e 20 secondi (3.20) e una massima di 3 minuti e 30 secondi (3.30).

9.3. La prima nota musicale della canzone indica l'inizio della routine.

9.4. L'ultima nota musicale della canzone indica la fine della routine. L'ultima nota non deve eccedere i tempi consentiti per quella categoria.

9.5. Non raggiungere la durata minima o eccedere con la durata massima della musica comporterà una penalità di -3/-5, in base alla gravità dell'errore.

10. COSTUME

Costumes Il costume deve essere inerente ad una competizione sportiva. Esso deve coprire interamente le parti intime e i glutei per gli atleti di entrambi i sessi e il seno per le donne. Gli artisti che non aderiranno ai requisiti di seguito elencati saranno squalificati:

10.1. Il costume deve essere di natura sportiva.

10.2. Il costume deve essere aderente affinchè l'allineamento del corpo sia visibile e possa essere giudicato correttamente.

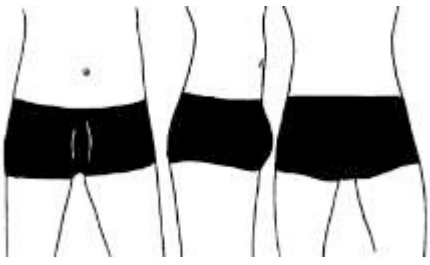
10.3. A tutti gli atleti è permesso indossare un costume a due pezzi o un body (anche tipo trikini) da ginnastica; indossare un costume formato dal solo pantaloncino è permesso esclusivamente agli uomini.

10.4. Il top deve coprire completamente l'area del seno per le donne e non mostrare scollature aggiunte o non necessarie. Non dovrebbe più piccolo di un classico top corto con una dimensione delle bretelle (definite come la parte del costume che unisce la parte anteriore del costume alla parte posteriore del costume, tipicamente sopra la spalla) non inferiore a dieci (10) millimetri in larghezza. Sono consentiti anche i top in stile halter (all'americana). È consentita una scollatura non inferiore a ottanta (80) millimetri dalla parte più bassa della clavicola. Si prega di notare che i top stringati (simili agli stili dei corsetti) non sono consentiti.

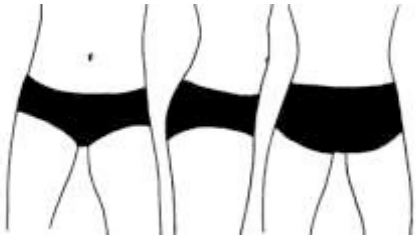
10.5. Gli uomini possono indossare una canotta, un top, un body da Pole Dance o possono stare a petto nudo.

10.6. The Il taglio del pantaloncino non deve essere più alto della piega dell'anca davanti (dove la parte alta delle cosce incontra i fianchi), e deve coprire le ossa pelviche completamente. Il pantaloncino deve coprire interamente i glutei. Non devono esserc i tagli (Cioè parti di tessuto mancanti sul pantaloncino).

10.7. Shorts I pantaloncini non devono essere più corti di un normale pantaloncino sportivo e i body e le culottes devono essere appropriati all'abbigliamento per sport competitivi. I pantaloncini devono coprire l'area dei glutei, in tutta la sua lunghezza (es.la piega dei glutei, dove gluteo e coscia s'incontrano, deve essere coperta).



Copertura Minima per il pantaloncino da Uomo



Copertura Minima per il pantaloncino da donna

10.8. Tutte le misure di cui sopra sono i requisiti minimi che devono essere rispettati per la misura del costume. Negli sport aerei, sono ammessi e consigliati pantaloni lunghi, leggings, maniche e tute complete, purché siano attillati.

10.9. Gonne di ogni tipo non sono permesse. I tutù non sono permessi.

10.10. Qualsiasi tipo di decorazione deve essere applicata in maniera fissa sul costume e non deve essere rimovibile; non sono ammessi accessori o oggetti di scena. Sono proibiti tutti gli accessori che possano mettere in pericolo la sicurezza dell'atleta o che possano distrarre dalla performance. Questo include piercings, parti di capelli sciolti, orecchini, bracciali, collane e altri tipi di gioielli. Non sono ammessi accessori sul collo o bende sui polsi/polsini. Eventuali pezzi di tessuto attaccati al costume non possono cadere più in basso di 3 cm sotto l'area pelvica.

10.11. Il tape medico non può essere utilizzato a meno che non sia color carne. Qualsiasi altro aiuto/supporto alle articolazioni deve essere approvato precedentemente, con allegata documentazione medica.

10.12. Scarpe: gli atleti possono esibirsi sia a piedi scalzi sia con protezioni per la pianta del piede (da ginnastica o danza). Le scarpe con il tacco, le scarpe da danza e le scarpe da ginnastica o altre tipologie di scarpe non sono permesse.

10.13. Il costume non deve includere:

- Biancheria intima.
- Parti o oggetti di abbigliamento che danno l'illusione che sia abbigliamento intimo sono proibite.
- L'effetto nudo/colore della pelle non deve essere dello stesso colore della pelle dell'atleta.
- Nudità implicita è proibita (inclusi tessuti di tulle/effetto nudo/mesh).
- Sono consentiti pizzi e tessuti a rete purché non implichino nudità o diano l'illusione di biancheria intima.
- Costumi o bikini.
- Abbigliamento trasparente che non copra il seno, le parti intime e i glutei.
- Gioielli e piercings di qualsiasi tipo; piccoli orecchini aderenti al lobo sono permessi.
- Qualsiasi cosa che interferisca con la performance o che possa considerarsi problema di sicurezza.
- Face paint sull'intera faccia.
- Body painting od olii non sono ammessi in nessuna parte del corpo. (Il trucco può essere applicato solo sul viso).
- Oggetti come cappelli, bastoni, o qualsiasi altro che non sia considerato attaccato al costume.
- Cappucci non possono essere "cuciti" sul costume.

10.14. Requisiti addizionali:

- Tutti i costumi possono includere paillettes e/o strass; fiocchi e frange o accessori simili a nappe devono essere piccoli/corti e non possono non essere più grandi/lunghi di 3cm e sono permessi solo per coprire il materiale.
- Le decorazioni per le categorie youth (Novice e Junior) devono essere appropriate all'età e al tipo di costume.

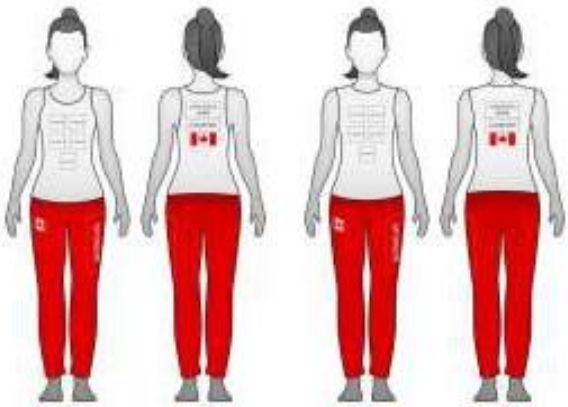
10.15. È severamente vietato esibirsi in qualsiasi altro modo se non con abbigliamento sportivo e nessuna parte della tenuta sportiva deve essere tolta intenzionalmente. Non rispettare queste regole, può comportare la squalifica.

10.16. I costumi non devono mostrare loghi, sponsor o scritte.

10.17. All Tutti gli atleti e i loro coach riconosciuti IPSF devono indossare la tuta in base alle norme decise dalla Federazione Nazionale:

- Tracksuits Le tute devono essere sportive e devono incoudere: pantaloni (i leggings non sono permessi), t-shirt /canotta e una giacca abbinati. Felpe e top con cappuccio non sono permessi.
- Nel caso di meteo e temperature calde si possono indossare solo la t-shirt o la canotta senza la giacca eccetto durante la cerimonia di premiazione dove la giacca è obbligatoria.
- Le tute della Nazionale da usare durante il WASC devono rispettare le regole elencate in Norme & Regolamenti per il WASC presenti nell'appendice 2.
- Con la tuta possono essere indossate le scarpe da ginnastica ma sono permessi anche I piedi scalzi. Nessun'altra scarpa è ammessa.
- Atleti che rappresentano la stessa squadra devono indossare la stessa tuta. Nel caso in cui un atleta non rappresentasse una squadra/scuola/studio/regione specifica dovrà indossare la tuta della Federazione (che non sarà uguale a quella della Nazionale).
- I loghi di squadre/ scuole/studio/regione devono essere presenti sulle tute sia davanfi che posteriormente. La misura del logo non può essere più grande di 10x10cm.
- Il logo di un singolo sponsor può figurare sulla giacca e un massimo di cinque (5) loghi di sponsor possono figurare sulla t-shirt/canotta. La misura dei loghi non può essere più grande di 10x10cm, e deve essere più piccola del logo della squadra/scuola/studio/regione.

- Quando il marchio della tuta è visibile, si applicano le stesse regole dei loghi degli sponsor, ovvero la dimensione dei loghi non può essere maggiore di 10x10 cm e deve essere inferiore al logo della squadra/club/scuola/studio/regione. Inoltre, quando il logo del marchio è visibile, la tuta può contenere solo altri quattro (4) loghi degli sponsor sulla t-shirt/canotta. Il logo del marchio può essere aggiuntivo rispetto all'unico (1) logo dello sponsor consentito sulla giacca.
- I loghi degli sponsor non possono avere un posto di rilievo rispetto al logo dello studio.
- È permesso inserire il nome dell'atleta sulla tuta e sulla t-shirt/canotta; l'altezza della lettera non deve essere superiore a 10 cm.
- Altri loghi, immagini e scritte non possono figurare sulla tuta. Il nome dell'atleta e il Paese possono figurare sulla tuta.
- Gli atleti che gareggiano in una competizione Open devono indossare la loro tuta nazionale. Tutti gli atleti open che rappresentano lo stesso paese devono coordinarsi ed indossare la stessa tuta. Si prega di contattare IPSF se c'è bisogno di aiuto nell'organizzare tutto questo.
- Possono indossare le tute ufficiali solo gli atleti e i coach riconosciuti IPSF.
- Non sono ammesse borse/borsette di alcun tipo nell'area kiss&cry o sul palco durante la premiazione.



11. ACCONCIATURA E TRUCCO

**Nota bene: non rispettare tali restrizioni vorrà dire subire delle deduzioni.*

11.1. I capelli devono essere raccolti, in modo da lasciare liberi collo e volto, permettendo ai giudici di vedere le espressioni e i lineamenti del viso e del collo. Non devono verificarsi distrazioni causate dalla necessità di spostare I capelli dal volto o dal collo durante la performance.

11.2. Il trucco, per le categorie Youth, deve essere utilizzato solo per evidenziare i naturali lineamenti, quindi deve essere applicato in maniera molto leggera. L'unica eccezione a questa regola è se la routine ha un tema e quindi risulta possibile un trucco specifico.

11.3. Il Make up per gli adulti deve riflettere la loro performance. Può includere ma non è limitato a: ciglia finte, glutei e abbellimenti vari. Ci si può dipingere la faccia ma non per più della metà del viso. È vietato indossare una maschera, dipingersi l'intera faccia o avrei il body paint di qualsiasi genere

11.4. Sono proibite le ali.

12. GRIP

12.1. Sono proibiti tutti i grip difficili da rimuovere/pulire dal cerchio. È importante ricordare che nessun prodotto può essere applicato sul cerchio. I grip consentiti possono essere applicati solo sul corpo dell'atleta.

12.2. I guanti antiscivolo e "grippanti" possono essere usati solo in seguito alla presentazione di certificato medico (come indicato nella sezione 10: Costume).

13. PALCO

13.1 Il palco ha un minimo di 3 metri di distanza dalla parte frontale, di lato e dietro al cerchio. Se la competizione è un combinato di pole sport e discipline aeree, i pali potrebbero rimanere sul palco durante il campionato di aerea, purchè sia rispettata la distanza dal cerchio ai pali.

13.2 Tappetoni di sicurezza: sotto al cerchio sarà presente un tappetone di 2 metri per 2 metri. Il tappetone è spesso approssimativamente 4 centimetri e serve a proteggere l'atleta in caso di caduta, ma è stabile al punto da non disturbare qualsiasi tipo di floor work.

14. CERCHIO AEREO

14.1. I cerchi Aerei da competizione sono formati da un tubo di metallo con diametro di 25 mm.

14.2. L'atleta può scegliere per la sua performance tra 3 diametri del cerchio che può essere fornito dall'organizzatore: 90cm, 95cm e 100cm.

14.3. Si prega di far riferimento all' Apparatus Norms per le regole aggiornate riguardo la struttura e i requisiti del cerchio aereo.

14.4. La superficie del cerchio deve essere verniciata a polvere. Il nastro di presa non verrà utilizzato sulla superficie del cerchio. Il cerchio verrà pulito prima di ogni atleta.

14.5. Ci saranno diverse opzioni di altezza fornite dall'organizzatore. Durante le prove, l'atleta sceglierà l'altezza preferita per la performance. Il cerchio deve essere all'altezza minima del livello del mento dell'atleta. Per le coppie, il cerchio deve essere all'altezza minima del livello del mento dell'atleta più alto.

14.6. Tutte le informazioni relative ad i cerchi saranno comunicate dagli organizzatori della competizione.

14.7. Pulizia del cerchio:

- Il cerchio sarà pulito prima dell'entrata di ogni atleta. Il cerchio verrà pulito interamente; prima con uno sgrassatore e poi con panno/asciugamano asciutto.
- Gli atleti sono autorizzati a controllare il cerchio e la sua altezza prima di iniziare la routine di gara e possono chiedere una seconda pulizia o correggere l'altezza.
- Gli atleti possono pulire il cerchio da soli se preferiscono, ma devono usare i prodotti di pulizia forniti dall'organizzatore.
- Agli atleti è vietato pulire il cerchio con i propri prodotti per la pulizia. L'unica eccezione alla regola sono le allergie gravi, in cui deve essere fornita la documentazione medica.

15. FILMATI

15.1. Tutti gli atleti, prendendo parte al Campionato Nazionale o Open, accettano di rinunciare a tutti i diritti per essere filmati e fotografati e accettano di non ricevere alcun tipo di compenso per foto e video durante l'evento. Tutti gli atleti accettano che la loro immagine possa essere utilizzata per pubblicità, corsi, a scopo commerciale o promozionale in eventi organizzati dall'IPSF e/o da Federazioni Nazionali che ne fanno parte.

15.2. Tutti gli atleti accettano di essere intervistati, filmati e/o fotografati dai media ufficiali dell'IPSF.

15.3. Tutti gli atleti accettano di essere filmati/fotografati in qualsiasi momento prima, durante e dopo la competizione (ad esempio workshops, interviste, performances, ecc.).

15.4. Non è permesso riprendere e fotografare negli spogliatoi, eccetto con permesso degli organizzatori.

15.5. Tutte le foto e i filmati sono proprietà degli organizzatori.

Giuria

16. GIUDICI E SISTEMA DI GIUDIZIO

16.1. Una volta che i giudici abbiano terminato e di seguito esaminato tutti gli appelli e i reclami, non sarà più possibile apportare modifiche ai risultati finali.
**Vedere: Sistema di Reclami e Appelli/Contestazioni*

16.2. I punteggi delle semifinali e delle finali non saranno sommati insieme.

16.3. I giudici dovranno essere separati dal pubblico e dagli atleti per tutta la durata della competizione.

16.4. Giudici e atleti saranno squalificati se verranno sorpresi a parlare di qualsiasi argomento durante la competizione

16.5. I giudici non possono gareggiare durante lo stesso anno competitivo nel quale giudicano. Allo stesso modo I giudici non possono essere coach riconosciuti IPSF nello stesso anno in cui giudicano. Gli organizzatori delle competizioni / i membri del comitato della Federazione non possono gareggiare, giudicare o essere coach riconosciuti IPSF nella competizione che ospitano/organizzano (a meno che non vengano presentate circostanze attenuanti per iscritto all'IPSF).

	Atleta	Coach	Accompagnatore	Giudice	Capo Giuria	Organizzatori	Presidente della Federazione
Atleta	x	x	x				
Coach	x	x	x				
Accompagnatore	x	x	x				
Giudice				x	x		
Capo Giuria				x	x		
Organizzatori						x	x
Presidente della Federazione						x	x

Il programma sopra ti fornirà una panoramica di ciò che è consentito (IN VERDE), ciò che non è permesso (IN NERO) e ciò che deve sottostare alla discussione dell'esecutivo IPSF ed alle avvertenze qui sotto (ROSSO).

16.6. Il Presidente della Federazione può competere SE l'Esecutivo dell'IPSF viene informato non più tardi di 3 mesi prima della competizione, e sempre che vengano incontrati i seguenti criteri:

- Il Presidente della Federazione non deve avere interazioni con giudici ed atleti.
- Il presidente della Federazione non deve entrare in contatto con i form, le musiche, i costumi degli atleti o ad ogni modo non deve entrare con alcuna informazione confidenziale riguardante gli atleti.
- Il presidente della Federazione non deve presentare od apparire in alcun modo durante la sua propria competizione.
- Il presidente della Federazione deve gareggiare per primo affinchè sia poi libero di aiutare per il resto del weekend.
- Il presidente della Federazione deve fornire la prova che esista all'interno della sua Federazione un comitato organizzativo che si occupi di tutti i contatti con i giudici e gli atleti.
- Il Presidente della Federazione deve fornire la prova che l'organizzatore della competizione possegga tutte le informazioni e gli strumenti per poter organizzare la competizione.

Se queste regole vengono infrante, il Presidente della Federazione dovrà affrontare una penalità e una possibile sospensione.

17. PENALITÀ

Un atleta può essere penalizzato dal Capo Giuria durante la competizione a seguito delle seguenti violazioni:
**Vedere anche: Penalità del Capo Giuria*

17.1. Infrangere le norme i regolamenti e il Codice Etico. Le penalità dipendono dal tipo di violazione.
17.2. Fornire informazioni false o inaccurate all'interno del modulo d'iscrizione (Application Form). Le penalità dipendono dal tipo di violazione.
17.3. Comportamento non sportivo o anti-sociale.
17.4. Non rispettare la durata minima e/o massima della traccia musicale della routine.
17.5. Toccare l'attrezzatura o la struttura di sostegno durante la performance/competizione. (Si intende anche il fondale del palco).
17.6. Interagire direttamente con il pubblico dal palco (attraverso gesti, parlando con gli spettatori ecc).
17.7. Coreografia, acconciatura, trucco non appropriati (come specificato sopra). Le penalità dipendono dal grado di gravità della violazione.
17.8. Presenza di gioielli o oggetti di scena (come specificato sopra).
17.9. Non indossare la tuta di rappresentanza o indossarne una non appropriata (come specificato sopra).
17.10. Arrivare tardi al momento della registrazione (o non arrivare proprio) e provare senza precedente accordo con gli organizzatori (senza autorizzazione).
17.11. Arrivare tardi nel backstage prima di competere.
17.12. Arrivare tardi sul palco quando si è annunciati.
17.13. Gli atleti vengono sorpresi mentre si fanno aiutare durante la loro performance da qualcuno fuori dal palco (allenatore, pubblico) (Ad esempio aiutare l'atleta a capire quando sono passati 2 secondi in posizione).
17.14. Gli atleti e/o i loro coach/rappresentanti si avvicinano al tavolo/alla stanza dei giudici o durante la gara ostacolano la visuale della giuria.

17.15. Il capo giuria si riserva il diritto di applicare penalità in qualsiasi momento durante la competizione o in seguito se lo ritiene necessario. Se questo dovesse comportare un cambiamento nella posizione del podio, l'organizzatore modificherà ed aggiudicherà le medaglie se necessario.

17.16. Non presentarsi il giorno della registrazione senza previa autorizzazione scritta

18. RISULTATI

18.1. Tutti i risultati saranno organizzati/fascicolati via computer.

18.2. Tutti i risultati saranno fascicolati e forniti via computer in conformità al sistema nazionale di punteggi.

18.3. I risultati delle semifinali verranno comunicati agli atleti quando sarà annunciato il loro punteggio.

18.4. Gli atleti dovranno aspettare il loro punteggio nell' area designata. Solo i coach riconosciuti dall'IPSF sono autorizzati ad accompagnare gli atleti. Gli atleti e gli allenatori devono indossare le loro tute in attesa dei risultati.

18.5. Gli atleti e gli allenatori non devono portare con loro borse nell'area kiss&cry o sul palco. Sarà l'organizzatore della competizione che fornirà un luogo sicuro per gli effetti personali degli atleti.

18.6. Tutti i risultati verranno pubblicati dagli organizzatori sul sito web entro le 24 ore dalla consegna delle medaglie.

18.7. Tutti gli atleti che si qualificheranno per il Campionato Mondiale di Pole Sport saranno elencati nella pagina web dell'IPSF entro 24 ore.

19. PREMIAZIONI

19.1. Ai Campionati nazionali, ogni atleta compete per il titolo di Campione Nazionale di Cerchio Aereo 20XX. Ai Campionati Open ogni atleta compete per il titolo di Campione Open di Cerchio Aereo 20XX.

19.2. Durante la cerimonia di premiazione si può salire sul palco solo con scarpe da ginnastica o a piedi nudi.

19.3. Il vincitore di ogni categoria all'interno di ogni divisione riceverà una medaglia d'oro.

19.4. Il secondo e il terzo classificato riceveranno rispettivamente una medaglia d'argento e una di bronzo.

19.5. Tutti gli altri atleti riceveranno un attestato di partecipazione.

19.6. Denaro o altri regali non devono essere concessi, tranne che mediante promozioni o sponsorizzazioni. Tutti gli accordi di sponsorizzazione offerti agli atleti devono essere comunicati dagli organizzatori prima della competizione, il prima possibile dopo che l'accordo sia fatto e prima che le finali abbiano inizio.

20. COACH

20.1 Per essere un coach riconosciuto IPSF, il coach deve aver completato almeno un corso sul Codice dei punteggi, ed essere in possesso di una qualifica di Anatomia (che includa il riscaldamento e il fine allenamento, e abbia un esame incorporato nel corso- può essere sia un corso universitario che il corso IPSF di Anatomia, Fisiologia e Biomeccanica). È altamente consigliato anche un corso per istruttori. Il coach deve presentare successivamente all'IPSF queste qualifiche, e dovrà pagare una tassa di registrazione che si paga annualmente.

20.2 Tutti i coach che firmano i compulsory form dei propri atleti devono essere coach riconosciuti/registrati.

20.3 Solo i coach riconosciuti IPSF che firmano i form vengono considerati i coach di quegli atleti e così solamente a questi coach saranno concessi i privilegi che accompagnano il titolo.

20.4 All Tutti i coach devono completare le loro certificazioni almeno 2 settimane prima della competizione dove desiderano rappresentare il loro atleta. I Coach devono presentare queste prove 2 settimane prima della competizione (in altre parole, il coach dovrebbe fare un corso che richiede esami con i voti e i tempi di questo corso devono essere rispettati; Tutti i corsi IPSF dove si tengono esami tramite video, servono due settimane per dare un voto all'esame con il video).

20.3 Il coach deve indossare la tuta della sua scuola ai nazionali o del suo paese ai mondiali.

20.4 Solo un coach riconosciuto IPSF può accompagnare il suo atleta nella Kiss and Cry area indossando la tuta, come gli atleti, con le scarpe da ginnastica o scalzi.

20.5 Gli atleti giovani (qualsiasi atleta minore di 18 anni) possono avere un coach riconosciuto IPSF con loro nella Kiss and Cry Area, anche se quel coach non è il loro coach registrato per quella competizione.

20.6 Gli allenatori possono essere soggetti a sanzioni in caso di violazione delle norme e dei regolamenti in nome o per conto del loro atleta.

21. SQUALIFICA

Un atleta può essere squalificato prima, durante o dopo la competizione. IPSF si riserva anche il diritto di poter revocare un titolo ad un atleta in seguito a queste violazioni:

21.1. Non rispettare le norme ed i regolamenti ed il Codice Etico. La squalifica dipende dal tipo di violazione.
21.2. Fornire informazioni false e/o incorrette all'interno del modulo d'iscrizione (Application Form) . La squalifica dipende dal tipo di violazione.
21.3. Avere un atteggiamento non sportivo o mettere in cattiva luce la competizione, gli organizzatori e/o IPSF.
21.4. Mettere in pericolo la vita o la sicurezza di un'artista, un organizzatore, un giudice o uno spettatore.
21.5. Non presentarsi sul palco.
21.6. Utilizzare grip vietati.
21.7. Coreografia, costume, acconciatura e/o trucco inappropriati. La squalifica dipende dalla gravità della violazione.
21.8. Rimuovere intenzionalmente capi o parti dell'abbigliamento durante la performance.
21.9. Usare intenzionalmente l'attrezzatura e la struttura di sostegno come parte prevista nella performance.
21.10. Nel caso in cui l'atleta venga accompagnato sul palco da qualsiasi persona non autorizzata.
21.11. Contattare direttamente i giudici per discutere la performance e/o influenzare direttamente o indirettamente la decisione dei giudici prima o durante la competizione.
21.12. Usare gesti/parole volgari verso qualsiasi membro ufficiale IPSF.
21.13. Risultare positivo al controllo delle sostanze (vedere regolamento medico e Doping).
21.14. Rifiutarsi di sottoporsi al controllo anti-doping quando richiesto.
21.15. Gli atleti potrebbero essere banditi in caso di grave violazione delle regole.

Regolamento Medico e Doping

22. SANZIONI PER DOPING

Tutti gli atleti Elite e gli allenatori riconosciuti IPSF sono tenuti a completare la certificazione WADA relativa all'antidoping. Si raccomanda vivamente che anche gli atleti dilettanti e professionisti completino questo corso. Nel caso di atleti con età inferiore ai 18 anni è necessario che un genitore (i) o un tutore legale (i) completi questo corso per loro conto.
Nel caso di rifiuto o risultato positivo al test anti-doping, potranno essere applicate le seguenti penalità:

22.1. Un atleta risultato positivo al test anti-doping è automaticamente sospeso per il resto della competizione e non gli è permesso essere sostituito.
22.2. Un Il punteggio di una squadra ottenuto grazie a quello di un atleta risultato positivo al test è nullo.
22.3. Un atleta risultato positivo al test anti-doping può essere sospeso dalle gare IPSF per un periodo di tempo indicato nel WADA.
22.4. Risultare positivi agli steroidi anabolizzanti equivale alla sospensione dalle gare IPSF per un periodo di quattro (4) anni. Un atleta dopato non può essere premiato con una medaglia e non può essergli attribuito un titolo.
22.5. In qualsiasi caso di positività al test anti-doping, le raccomandazioni del WADA hanno la precedenza sulle azioni disciplinari previste dall'IPSF.
22.6. Ad un atleta positivo al test anti-doping può essere revocato il titolo precedentemente attribuitogli.

23. MUTAMENTO DEL GENERE SESSUALE NELLO SPORT

24. IPSF ha adottato le linee guida, le norme e i regolamenti dell'IOC Medical Commission – Mutamento del genere sessuale nello sport. Si prega di fare riferimento all'ultimo regolamento del CIO a questo proposito.
25. Sarà comunque necessaria una valutazione caso per caso. Nel caso in cui venga messo in dubbio il genere sessuale di un atleta durante la competizione, il delegato medico (o chi per lui equivalente) del corpo sportivo si occuperà di mettere in atto misure appropriate per determinare l'effettivo genere sessuale dell'atleta.

Diritti e Responsabilità

24. DIRITTI E RESPONSABILITÀ DEGLI ATLETI

24.1. Tutti gli atleti devono leggere le norme, i regolamenti e i rispettivi aggiornamenti.
24.2. Tutti gli atleti devono comportarsi rispettando le norme, i regolamenti e il Codice Etico IPSF.

24.3. Tutti gli atleti devono firmare il Codice Etico e comportarsi di conseguenza.
24.4. Tutti gli atleti minorenni devono avere un accompagnatore autorizzato (parente/legale rappresentativo/coach riconosciuto IPSF) con autorità firmataria.
24.5. Tutti gli atleti devono presentarsi alla competizione con un documento d'identità.
24.6. Tutti gli atleti sono responsabili del proprio stato di salute. Per evitare lesioni/danni, è consigliato agli atleti di non cimentarsi nell'eseguire elementi di cui non hanno piena padronanza e controllo.
24.7. Tutti gli atleti partecipano ai Campionati Nazionali o Open a proprio rischio, accettando che sarà loro piena responsabilità il loro incorrere in qualsiasi danno fisico.
24.8. Tutti gli atleti devono partecipare alla cerimonia di premiazione, eccetto nel caso di emergenze mediche, o se si tratta di uno dei primi due (2) atleti che devono competere. Tutti i finalisti devono partecipare alla cerimonia di premiazione eccetto nel caso di emergenze mediche.
24.9. L'utilizzo di alcool o sostanze stupefacenti prima o durante la competizione è severamente vietato.
24.10. Tutti gli atleti devono prendere parte ai controlli anti-doping secondo quanto stabilito nel codice WADA. Per la lista completa delle sostanze proibite vedere https://www.wada-ama.org. Rifiutarsi di fornire un campione quando richiesto comporterà la squalifica dell'atleta dalla competizione, la revoca del titolo conferito e la possibilità di essere bandito dalle gare IPSF.
24.11. Tutte le spese sostenute dall'atleta sono a carico dell'atleta stesso e non degli organizzatori. La conferma di ciò avviene al momento della registrazione con una firma.
24.12. Tutti gli atleti qualificati ai Campionati Nazionali Open devono procurarsi un visto per entrare nel paese in cui si svolgerà la competizione. Se l'atleta necessiti assistenza, contatti gli organizzatori.
24.13. Tutti gli atleti hanno il diritto di ricevere tutte le informazioni pubbliche disponibili riguardo il sistema di punteggio o la competizione in generale, il tutto disponibile sul sito: **www.polesports.org**
24.14. Durante le semifinali e le finali:
- Tutti gli atleti devono gareggiare contro atleti del loro stesso genere sessuale ad eccezione del caso in cui si tratti di coppie in una categoria mista.
- Gli atleti devono trovarsi nel backstage due atleti prima del loro turno.
- Gli atleti devono entrare nel backstage e aspettare di essere annunciati prima di salire sul palco.

25. DIRITTI E RESPONSABILITÀ DEGLI ORGANIZZATORI

IPSF e/o gli organizzatori si riservano il diritto di:
25.1. Modificare le norme e i regolamenti della competizione in qualsiasi momento. Qualsiasi cambiamento dovrà essere comunicato immediatamente sul sito **www.polesports.org**.
25.2. Riferire al Capo Giuria di ogni atleta che viola le norme o i regolamenti del Codice Etico per la considerazione di eventuali penalità o squalifiche.
25.3. Riferire al Capo Giuria di ogni giudice che viola le norme o i regolamenti del Codice Etico per la considerazione di una eventuale squalifica.
25.4. Prendere decisioni, prima o durante la competizione, su qualsiasi argomento non già trattato nelle norme e regolamenti del Codice Etico.
25.5. Gli organizzatori provvederanno al primo soccorso in caso d'incidente o assistenza medica nel caso di gravi danni fisici. Starà poi al medico decidere se l'atleta potrà continuare la performance o se dovrà fermarsi e non gareggiare.
25.6. IPSF e gli organizzatori non possono essere considerati responsabili per perdite o danni agli atleti o all'attrezzatura ufficiale.

Gli Organizzatori sono obbligati a:
25.7. Pubblicare I criteri della competizione come indicato in precedenza.
25.8. Annunciare qualsiasi cambiamento riguardante la competizione sul proprio sito web
25.9. Provvedere a stanze per gli atleti (spogliatoi e zone per fare riscaldamento), comprensive di bagni, e separate da quelle usate dai giudici e dagli spettatori.
25.10. Provvedere a un'area spogliatoi separata per gli atleti minorenni, o fissare un orario per permettere a quest'ultimi di cambiarsi da soli.
25.11. Verificare l'installazione e il buon funzionamento del cerchio.
25.12. Mettere a disposizione cerchi di 3 misure e diverse opzioni di altezza così come spiegate nelle "apparatus norms".
25.13. Dare la possibilità agli atleti di provare il cerchio prima della competizione

25.14. Assicurare la pulizia del cerchio prima di ogni performance.
25.15. Mettere al corrente i giudici di tutte le informazioni riguardanti la competizione.
25.16. Provvedere al primo soccorso in caso di infortuni o incidenti.
25.17. Provvedere al test anti-doping sulla base del WADA (www.wada-ama.org).

Reclami e Ricorsi

26. SCORING SYSTEM

26.1. Per reclami sui punteggi, gli atleti devono presentare ricorso entro 10 minuti dopo che il punteggio sia stato annunciato, in accordo con le procedure nazionali di reclami verso i punteggi IPSF. Passati i 10 minuti il punteggio non potrà più essere reclamato e/o modificato. Il ricorso prevede un costo che verrà rimborsato in caso di accettazione e conferma del ricorso. *Vedere: Informazioni sui punteggi nazionali IPSF di seguito
26.2. Qualsiasi reclamo scaturito da motivi diversi dovrà essere presentato per iscritto agli organizzatori della competizione entro sette (7) giorni lavorativi.
26.3. Per maggiori informazioni contattare gli organizzatori.
26.4. Il processo di reclamo si sviluppa in questo modo:
  26.4.1. Segnalare l'intento di contestazione entro 10 minuti dall'annunciazione del proprio punteggio.
  26.4.2. Gli organizzatori della competizione autorizzeranno l'accesso alla visione del video della routine dell'atleta che vuole contestare per dare la possibilità all'atleta di decidere se vorrà andare avanti con il processo di contestazione. L'atleta avrà a disposizione 5 minuti per visionare il video. All'atleta sarà consentito di visionare il video da solo o con il suo coach riconosciuto IPSF e, se necessario, una persona del supporto tecnico, (la persona del supporto tecnico sarà li per gestire il materiale e non perchè legata alla competizione o all'atleta). Per gli atleti minorenni sarà permesso all'accompagnatore di visionare il video con loro.
  26.4.3. Per visionare la ripresa verrà richiesto il deposito di una cifra (non rimborsabile). La cifra esatta sarà determinata dagli organizzatori in collaborazione con l'IPSF.
  26.4.4. Una volta che l'atleta avrà deciso di voler proseguire con la contestazione, questo sarà tenuto a pagare la tassa per la contestazione (stabilita dagli organizzatori in collaborazione con l'IPSF). Gli organizzatori della competizione comunicheranno i dettagli riguardo a quest'ultima parte.
  26.4.5. Attenzione: Questa tassa sarà applicabile per ogni sezione di giudizio, cioè sarà richiesto all'atleta di pagare per ogni sezione del punteggio che vorrà contestare. Per esempio: se l'atleta avesse intenzione di contestare la sezione Compulsory e quella Deduzioni Tecniche, l'atleta sarà tenuto a pagare separatamente per ognuna di queste.
  26.4.6. Una volta che il pagamento sarà ricevuto, il Capo Giuria della rispettiva competizione gestirà la contestazione; questo avverrà solo una volta ricevuta la conferma del pagamento. Il Capo Giuria giudicherà il video in privato e successivamente, se necessario, spiegherà la sua decisione.
  26.4.7. Se la contestazione verrà accolta, gli organizzatori rimborseranno i soldi della tassa. Se il punteggio/risultato resterà lo stesso o diminuirà, i soldi versati come tassa non verranno rimborsati.
  26.4.8. L'aggiornamento del punteggio avverrà il prima possibile, per mano degli organizzatori e prima della cerimonia finale di premiazione.
  26.4.9. La decisione del giudice adetto ad analizzare le contestazioni è definitiva e non verrà consentita alcuna negoziazione.

Sistema di Punteggio IPSF (Contestare)

Di seguito le informazioni per atleti e coach sul sistema di punteggio utilizzato nei Campionati Nazionali: saranno indicate le modalità di assegnazione dei punteggi, le modalità di comunicazione dei risultati finali ed informazioni aggiuntive che bisogna conoscere.

Punteggio personale
Il punteggio personale sarà annunciato entro dieci minuti da quando avrai eseguito la tua routine di gara. Dopo che avrai terminato la routine dovrai aspettare con il tuo coach/allenatore/accompagnatore, indossando la tuta di rappresentanza, la comunicazione del punteggio ottenuto. Saranno comunicati i risultati di ogni sezione di valutazione.

Finali
I risultati di tutte le categorie della finale saranno annunciati alla fine della competizione durante la cerimonia di premiazione. Agli atleti è richiesto di indossare la tuta di rappresentanza e salire sul palco, approssimativamente 15 minuti dopo la performance dell'ultimo atleta in gara. Ogni categoria sarà invitata a salire sul palco dove saranno annunciati i vincitori con i relativi punteggi. Tutti i punteggi finali saranno poi pubblicati anche sul sito web della competizione e gli atleti qualificati al WASC sul ranking mondiale IPSF.

Feedback
Non verrà rilasciato alcun commento sulla singola performance. Tutti i video verranno pubblicati online il prima possibile dopo la fine della competizione per consentire ad atleti e coach un'autovalutazione della performance.

Guida ai punteggi
Compulsory – Un punteggio basso indica che il requisito minimo di un elemento non è stato raggiunto, un elemento non è stato eseguito o è stato eseguito nell'ordine sbagliato. Gli elementi devono essere eseguiti correttamente come indicato nei Requisiti Minimi descritti a fianco ad ogni elemento nel COP.
Bonus Tecnici – Un punteggio basso indica che alcuni tricks non siano stati eseguiti come indicato nel Codice dei Punteggi, un basso livello di difficoltà dei movimenti scelti ed eseguiti nella routine, o entrambi.
Deduzioni Tecniche – Un punteggio basso indica principalmente una povera esecuzione dei movimenti e delle linee, requisiti specifici non soddisfatti o mancata esecuzione di un movimento, così come indicato nel Codice dei Punteggi.
Componente Artistica e Coreografica – Un punteggio basso indica dei punteggi bassi nelle sezioni: fluidità, sicurezza del movimento, costume, ecc.

Il tuo punteggio
Se tu avessi dei reclami da fare sul tuo punteggio in una specifica sezione, puoi presentare un ricorso, purché tu lo faccia entro 10 minuti dopo aver ricevuto il punteggio. Sono permessi entro 10 minuti solo i reclami riguardanti specifiche sezioni. Se vuoi contestare il tuo punteggio devi seguire la procedura indicata sul documento "Reclami e contestazioni sul punteggio".

Tassa - Determinata dalla Federazione Nazionale e l'IPSF
È richiesto il versamento di una tassa per registrare un reclamo sui punteggi; nel caso in cui i punteggi vengano modificati verso l'alto (cioè il ricorso avrà successo), la tassa sarà immediatamente restituita all'atleta. La quota deve essere pagata prima che il Capo Giuria inizi a valutare la/e sezione/i contestata/e. La quota è pagabile al momento della registrazione del reclamo tramite contanti, PayPal o carta di credito/debito solo alla Federazione Nazionale (per le competizioni Nazionali o Open) o all'IPSF (per le competizioni Mondiali) – l'organizzatore della competizione organizzerà le modalità di pagamento. La tassa è dovuta per ogni sezione contestata.

IPSF "NO- SHOW POLICY" (IN CASO DI MANCATA PARTECIPAZIONE)

Obiettivi
Questa politica delinea l'approccio della Federazione Internazionale di Pole Sport verso gli artisti che si candidano alle competizioni, sia nazionali sia internazionali, ma poi non vi partecipano.

Contesto
Questa politica è stata introdotta in seguito a molte occasioni in cui gli artisti non si sono presentati e non hanno gareggiato alla competizione senza aver avvisato gli organizzatori di tale assenza. Questa politica aiuterà a eliminare i seguenti problemi:

- Impedire la partecipazione di altri artisti alla competizione
- Causare ritardi agli organizzatori
- Fan e spettatori insoddisfatti
- Interruzioni al programma della competizione
- Creare problemi con gli sponsor

Possibilità di informare gli organizzatori della competizione
Gli atleti impossibilitati a partecipare alla competizione devono aderire almeno a **uno** dei seguenti punti ed essere a conoscenza delle giuste tempistiche per cancellare la loro presenza:

1. Gli atleti devono informare gli organizzatori della competizione nazionale o internazionale che non saranno presenti alla gara. Il limite di tempo per far ciò è **tre (3) settimane** prima della data della competizione. E' responsabilità dell'artista conoscere la data limite.
2. Gli atleti che vogliono cancellare la propria partecipazione dopo la data limite **devono** informare gli organizzatori il prima possibile (è sufficiente farlo per proprio conto). Gli organizzatori potranno richiedere un certificato medico (con una copia tradotta in inglese se il certificato originale non è in lingua inglese).
3. Gli atleti che non hanno una motivazione medica dovranno fornire agli organizzatori una piccola descrizione dei motivi per i quali non si presenteranno alla competizione, per permettere al Comitato Esecutivo dell'IPSF di decidere se accettare tali ragioni. Se le ragioni non saranno accettate, l'atleta subirà delle sanzioni.

Gli atleti che non soddisfano i criteri per l'assenza alle competizioni nazionali o internazionali saranno registrati come 'assenti' e saranno banditi dalle competizioni nazionali e internazionali per un periodo di un anno a partire dalla data della competizione. Tutti i dettagli (nomi e competizioni) saranno pubblicati sul sito dell'IPSF.

IPSF Procedure di notificazione
1. Gli atleti hanno fino **a sette (7) giorni** dopo la competizione per consegnare la documentazione, come specificato sopra.
2. Se il form non viene consegnato entro **sette (7) giorni** dopo, IPSF chiederà all'atleta di spiegare il motivo della sua mancata dichiarazione **di assenza** alla competizione.
3. Se IPSF non ottiene risposta, registrerà l'atleta come "assente", con le conseguenti sanzioni (specificate sotto).
4. Per registrare una richiesta, l'artista deve farlo entro **sette (7)** giorni dalla ricevuta dell'inizio delle registrazioni per gli assenti. La richiesta deve essere valutata dal Comitato Esecutivo dell'IPSF.

Sanzioni
Gli atleti che non soddisfano i criteri per l'assenza alle competizioni nazionali o internazionali saranno registrati come 'assenti' e saranno banditi dalle competizioni nazionali e internazionali per un periodo di un anno a partire dalla data della competizione. Tutti i dettagli (nomi e competizioni) saranno pubblicati sul sito dell'IPSF.

APPENDICE 1

ELEMENTI/MOVIMENTI PROIBITI

Questi elementi e movimenti sono completamente proibiti e sono da aggiungersi a quelli proibiti già elencati nel Codice dei Punteggi. Questo divieto dipende da un accordo con la FGI riguardante la coesistenza dei due corpi ed è viene direttamente dal codice dei punteggi della Ginnastica Aerobica (FGI) (insieme alle disposizioni relative ad altri codici di ginnastica già elencati in questo documento). Prendere nota delle sanzioni che si applicheranno per ogni violazione. Nel dubbio far riferimento al sito IPSF per i link ai video di questi elementi (o usare da pc i link di seguito).

PROHIBITED ELEMENTS/MOVEMENTS		
CODE NR.	**NAME**	**LINK**
A 184	EXPLOSIVE A-FRAME	https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html
A 186	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html
A 194	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html
A 196	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html
A 198	EXPLOSIVE A-FRAME½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html
A 205	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html
A 206	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html
A 207	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html
A 208	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html
A 215	STRADDLE CUT	https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html
A 216	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html
A 217	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html
A 218	STRADDLE CUT TO V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html
A 219	STRADDLE CUT½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html
A 220	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html
A 225	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html
A 226	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html
A 227	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html
A 228	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html
A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html

A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html
A 326	FLAIR TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html
A 364	HELICOPTER	https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html
A 365	HELICOPTER TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html
B 104	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html
B 106	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html
B 114	1 ARM STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html
B 115	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html
B 116	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html
B 117	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html
B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html
B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html

B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html
B 186	STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html
B 218	PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
C 108	3/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html
C 144	GAINER ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html
C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html
C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html
C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html

C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html
C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html
C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html
C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html

C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html
C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html
C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html
C 500	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html
C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html
C 555	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html
C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html
C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html
C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html
C 567	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html

C 569	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html
C 570	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html
C 584	BUTTERFLY	https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html
C 587	BUTTERFLY 1/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html
C 590	BUTTERFLY 2/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html
D 146	3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html
D 157	3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html
D 168	3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html
D 189	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html
D 200	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html
D 228	BALANCE 3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html
D 239	BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html

ELEMENTI/MOVIMENTI LIMITATI

Gli elementi e movimenti che seguono sono limitati; questo significa che non devono essere eseguiti più di una volta per routine e sono da aggiungersi agli elementi proibiti e a quelli elencati nel codice dei punteggi. Questo significa che un atleta può eseguire ogni movimento non più di una volta per routine. Questa limitazione dipende da un accordo con la FGI sulla coesistenza dei due corspi, e deriva direttamente dal Codice dei punteggi della ginnastica aerobica (insieme alle disposizioni relative ad altri codici di ginnastica già elencati in questo documento). Prendere nota delle sanzioni che si applicheranno per ogni violazione.

In aggiunta agli elementi elencati qui sotto nelle tabelle, i seguenti sono inoltre limitati a uno solo per ogni tipo di movimento per routine:

- Pivots (come nella ginnastica ritmica, in particolare pivot orizzontale, attitude e needle)
- Walkovers (Avanti, indietro e con partenza al pavimento)
- Movimenti di Capoeira
- Cartwheels di qualsiasi tipo
- Round-offs

Come regola generale, non sono permessi movimenti/elementi con una rotazione maggiore di 720°.
Nel dubbio far riferimento al sito IPSF per i link ai video di questi elementi (o usare da pc i link di seguito)

LIMITED ELEMENTS		
CODE NR.	**NAME**	**LINK**
A 265	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html
A 287	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html
A 305	FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html
A 315	FLAIR TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html
A 319	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html
A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html

A 330	FLAIR BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html
C 103	1/1 AIR TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html
C 105	2/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html
C 113	1/2 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html
C 114	1/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html
C 115	1 ½ AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html
C 116	2/1 AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html
C 182	TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html
C 184	1/1 TURN TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html
C 186	2/1 TURNS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html
C 223	COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html
C 225	1/1 TURN COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html
C 227	2/1 TURNS COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html
C 264	PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html
C 266	1/1 TURN PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html
C 268	2/1 TURNS PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html
C 314	STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html
C 316	1/1 TURN STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html
C 318	2/1 TURNS STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html
C 354	FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html
C 356	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html
C 358	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html
C 384	SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html
C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html

C 424	SWITCH SPLIT LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html
C 465	SCISSORS LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html
D 142	1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html
D 144	2/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html
D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html
D 207	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html
D 209	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html
D 224	BALANCE 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html
D 226	BALANCE 2/1TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html
D 235	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html

D 237	BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html
D 246	BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html
D 248	BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html
D 264	ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html
D 265	ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html
D 266	ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html
D 276	DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html
D 277	DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html
D 278	DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html
D 285	FREE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html
D 286	FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html
D 287	FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html
D 297	FREE DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html
D 298	FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html
D 299	FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html

APPENDICE 2

Queste regole serviranno in aggiunta alle regole nazionali e si applicheranno alla competizione Mondiale di Cerchio Aereo. Queste regole devono essere lette accanto alle norme nazionali. Quando c'è una contraddizione tra queste regole e le regole nazionali, queste regole hanno la precedenza per il WASC.

Prendere nota che tutte le comunicazioni con gli organizzatori della competizione dovranno avvenire attraverso la mail athletes@polesports.org.

Eleggibilità

1. DIVISIONE - ELITE

- Solo gli atleti Elite che si sono qualificati nelle Competizioni autorizzate dall'IPSF possono qualificarsi al WASC.
- Gli atleti qualificatisi primi (1°) nella categoria ELITE in un Campionato Nazionale saranno automaticamente qualificati ai modiali WASC. Gli atleti arrivati secondi (2°) si qualificheranno solo se avranno raggiunto i requisiti di punteggio minimi. IPSF si riserva il diritto di applicare criteri di qualificazione aggiuntivi i quali verranno annunciati prima del WASC.
- Gli atleti Elite definiti riserve potranno iscriversi al WASC nel caso in cui un atleta qualificatosi direttamente non possa più partecipare/competere

2. CATEGORIE

Ognuna delle seguenti categorie Elite saranno presenti al WASC come determinato ed a discrezione di IPSF. Solo due atleti per ogni nazione potranno rappresentarla in ogni categoria.

- Senior Donne
- Senior Uomini
- Junior Mxed
- Novice Mixed
- Master 40+ Donne
- Master 40+ Uomini
- Coppie Youth
- Coppie Senior

4. PROCESSO DI SELEZIONE DEGLI ATLETI

4.1 Ogni iscritto al WASC deve avere la cittadinanza o la residenza nel paese che andrà a rappresentare.

4.2 La partecipazione degli atleti avviene attraverso le qualificazioni ai campionati nazionali o agli open.

4.6 Non ci saranno semifinali al WASC. Tutti gli atleti qualificati competeranno direttamente nelle finali. Questo si applica alle regole numero 4.7 - 4.10.

4.12 Il titolo di Campione del mondo di Cerchio Aereo 20XX in tutte le categorie sarà un titolo che durerà a vita, a meno che l'atleta non sia stato sanzionato.

4.13 Un massimo di due atleti per ogni categoria possono rappresentare ciascun paese.

4.14 Il secondo o terzo atleta dopo i qualificati al WPSC (il 3° e il 4° in classifica) può essere ammesso al WASC come atleta riserva. (Gli atleti riserva devono iscriversi alle stesse condizioni dei qualificatisi al WASC)

Processo d'Iscrizione

5. ISCRIZIONE INIZIALE

5.1. Tutti gli atleti qualificatisi devono:

- Compilare l'application form on-line. Il link sarà reperibile nell'application pack che verrà inviato a ciascun atleta qualificatosi .

5.2. Tutti i moduli d'iscrizione (Application form) devono essere compilati in INGLESE.

5.6. Athletes Gli atleti devono rappresentare il paese per il quale si sono qualificati nella competizione nazionale oppure quello dichiarato al momento dell'iscrizione in un campionato open. Nel caso di doppia cittadinanza, l'atleta può rappresentare un solo paese al WASC. Gli atleti che desiderano cambiare il paese di rappresentanza devono aspettare che passi un anno competitivo prima di cambiare il paese di rappresentanza. Le coppie, anche se costituite da due atleti, devono rappresentare solo un paese ed entrambi i partner devono fornire una prova che dimostri che stiano aderendo a queste condizioni. È importante anche notare che se uno dei due atleti della coppia abbia gareggiato nell'anno competitivo in corso o l'anno precendete per uno stato in particolare, entrambi gli atleti dovranno gareggiare per quello stato.

5.10. Nel caso in cui un atleta, facente parte di una coppia, restasse infortunato prima del WASC e non sia in grado di gareggiare (è necessario presentare un certificato medico), non è consentito alcun rimpiazzo del partner infortunato. La coppia con un partner infortunato che non può gareggiare deve ritirarsi ufficialmente dalla competizione.

6. SCELTA DELLA MUSICA

6.5. La musica deve essere presentata in formato MP3 entro la data di scadenza comunicata nel welcome pack alla mail athletes@polesports.org.

6.7. Se l'atleta desidera avere indietro il proprio CD o la pennetta USB lo deve segnalare durante le prove e si prega di prendere questi presso la reception entro un ora dalla gara riguardante la categoria finale l'ultimo giorno del campionato.

Processo di Registrazione

8. REGISTRAZIONE DEGLI ATLETI

8.2. Tutti gli atleti devono portare con loro il Passaporto e una fotocopia di esso per potersi registrare. Se nel paese dell'atleta dovessero usarsi sia il passaporto che una carta d'identità l'atleta deve portare entrambi i documenti.

8.4. Tutti gli atleti al momento della registrazione devono firmare un foglio per accettare e confermare la presa visione delle seguenti affermazioni:

- Tutte le spese sono a carico dell'atleta e sono sua responsabilità e non dell'IPSF
- Accetta di essere intervistato, filmato o fotografato dai Media approvati dall'IPSF
- Accetta di partecipare al WPSC a suo rischio. Qualsiasi lesione o incidente occorra sarà responsabilità dell'atleta e non degli organizzatori o dell'IPSF
- Accetta di indossare la tuta di rappresentanza nazionale tutto il tempo tranne che durante la performance.

8.6. Tutti gli atleti devono fornire una prova che confermi copertura medica se applicabile / Assicurazione contro gli infortuni personali che sussista durante la competizione. Deve essere valida già dal giorno delle prove e sussistere durante l'intero periodo della competizione. Si prega di fornire la documentazione in inglese oppure di fornire una traduzione dell'originale.

Competizione

10. COSTUME

10.1 La bandiera del paese rappresentato può essere indossata sul costume, ma non può essere più grande di 10x10 cm.

10.2 Solo gli atleti e i coach riconosciuti IPSF devono indossare la tuta nazionale rispettando le norme e i regolamenti già elencati, inoltre devono essere seguite le regole qui sotto elencate:

- Gli atleti devono indossare la tuta in rappresentanza del loro paese.
- Le tute devono includere: pantaloni (I leggings non sono ammessi sul palco), t-shirt/canotta e una giacca abbinati. Giacche o canotte con il cappuccio non sono permessi.
- In caso di alte temperature/tempo caldo, è consentito indossare solo la t-shirt o la canotta senza la giacca, eccetto durante la cerimonia di premiazione.
- Il logo di un singolo sponsor può figurare sulla giacca e un massimo di cinque (5) loghi di sponsor possono figurare sulla t-shirt/canotta. La misura dei loghi non può essere più grande di 10x10cm.

- Le squadre nazionali/Federazioni devono assicurarsi che tutti gli atleti abbiano la stessa tuta. Possono figurare sulle tute I loghi delle Federazioni Nazionali e la misura del logo non deve superare i 10x10cm.
- Altri loghi, immagini e scritte non possono figurare sulla tuta. Possono figurare il nome ed il paese dell'atleta.
- Gli atleti che rappresentano lo stesso paese devono indossare la stessa tuta. Se nel paese rappresentato non dovesse esserci una Federazione (es. Atleti qualificatisi in una competizione nazionale open) gli atleti di uno stesso paese devono organizzarsi ed indossare la stessa tuta. Si prega di contattare IPSF se c'è bisogno di aiuto nell'organizzare tutto questo.
- Possono indossare le tute ufficiali solo gli atleti e i coach riconosciuti IPSF
- La bandiera del paese rappresentato può essere indossata sulla tuta e sulla maglietta/canotta. La bandiera non deve essere più grande di 10 cm di altezza.
- I loghi degli sponsor non possono essere più grandi della bandiera del paese rappresentato e non devono avere un posto di rilievo sulla bandiera o sul logo della federazione.
- Il nome dell'atleta e il nome del paese di rappresentanza sono consentiti sulla tuta e sulla t-shirt/canotta; l'altezza della lettera non deve essere superiore a 10 cm.

Giudizio

16. GIUDICI E SISTEMA DI GIUDIZIO

16.6 Il Presidente della Federazione può competere SE l'Esecutivo dell'IPSF viene informato non più tardi di 3 mesi prima della competizione, e sempre che vengano incontrati i seguenti criteri:

- Il Presidente della Federazione non deve avere interazioni con giudici ed atleti.
- Il presidente della Federazione non deve entrare in contatto con i form, le musiche, i costumi degli atleti o ad ogni modo non deve entrare con alcuna informazione confidenziale riguardante gli atleti.
- Il presidente della Federazione non deve presentare od apparire in alcun modo durante la sua propria competizione.
- Il presidente della Federazione deve gareggiare per primo affinchè sia poi libero di aiutare per il resto del weekend.
- Il presidente della Federazione deve fornire la prova che esista all'interno della sua Federazione un comitato organizzativo che si occupi di tutti i contatti con i giudici e gli atleti.
- Il Presidente della Federazione deve fornire la prova che l'organizzatore della competizione possegga tutte le informazioni e gli strumenti per poter organizzare la competizione.
- Per il Campionato del mondo: se il Presidente ai mondiali è il coach o l'accompagnatore anche solo di un atleta allora lo deve essere per tutti gli atleti del suo team (ed essere così il coach ufficiale nazionale della sua nazione).

Se le seguenti regole non dovessero essere rispettate, questo comporterà una penalità o in alcuni casi anche una sospensione.

19. PREMIAZIONI

19.1 Al WASC, ogni atleta compete per il titolo di Campione del mondo di Pole Sport 20XX.

20. COACH

20.6 Ai Campionati Mondiali l'IPSF accetterà solo un coach IPSF per disciplina, per nazione il quale avrà la responsabilità di tutti gli atleti del suo team nazionale. Il Coach di cui sopra dovrà completare il corso da COACH IPSF, che include il corso di livello 2 sul codice dei punteggi per i coach, e riceverà tutti i privilegi dedicati ai coach durante i mondiali.