

# International Pole and Aerial Sports Federation

## Campionati di Aerea Artistica *Aerial Hoop Sistema di punteggio 2022 / 2023*



[www.polesports.org](http://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'approvazione espressa dell'IPSF.



# Indice

|  |           |
|--|-----------|
| <b>INTRODUZIONE .....</b>                      | <b>4</b>  |
| <b>DIVISIONI .....</b>                         | <b>4</b>  |
| <b>CATEGORIE.....</b>                          | <b>4</b>  |
| <b>COREOGRAFIA.....</b>                        | <b>5</b>  |
| Efficacia Visiva .....                         | 5         |
| Combinazioni Creative .....                    | 5         |
| Interpretazione Creativa .....                 | 6         |
| Fluidità.....                                  | 6         |
| Interpretazione Musicale .....                 | 6         |
| Raccontare una storia .....                    | 6         |
| Tema.....                                      | 7         |
| Originalità .....                              | 7         |
| <b>ESECUZIONE .....</b>                        | <b>7</b>  |
| Equilibrio di Elementi .....                   | 7         |
| Resistenza & Controllo .....                   | 7         |
| Abilità tecniche e Trick .....                 | 8         |
| Linee e Posizionamento .....                   | 8         |
| <b>PRESENTAZIONE.....</b>                      | <b>8</b>  |
| Autenticità.....                               | 9         |
| Energia: livello della performance .....       | 9         |
| Resistenza: Routine eseguita senza sforzo..... | 9         |
| Proiezione, Portamento e Sicurezza .....       | 9         |
| <b>PRESENTAZIONE GENERALE .....</b>            | <b>10</b> |
| Impatto e memorabilità .....                   | 10        |
| Ispirazione .....                              | 10        |
| <b>DEDUZIONI.....</b>                          | <b>10</b> |
| Scivolata .....                                | 10        |
| Caduta .....                                   | 11        |
| Costume Difettoso .....                        | 11        |
| <b>COPPIE .....</b>                            | <b>11</b> |
| <b>ASSEGNAZIONE DEI PUNTEGGI.....</b>          | <b>11</b> |
| <b>FEEDBACK .....</b>                          | <b>11</b> |
| <b>SCHEDA PUNTEGGI.....</b>                    | <b>12</b> |
| <b>PENALITÀ DEL GIUDICE CAPO.....</b>          | <b>13</b> |
| <b>TEMA / SCHEDA TECNICA.....</b>              | <b>15</b> |
| <b>Norme e Regolamenti .....</b>               | <b>17</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>DEFINIZIONI .....</b>                              | <b>18</b> |
| <b>IDONEITÀ .....</b>                                 | <b>18</b> |
| 1. Divisioni .....                                    | 18        |
| 2. Categorie .....                                    | 19        |
| 3. Età.....   | 19        |
| 4. Processo di selezione dei performer .....          | 19        |
| <b>PROCESSO D'ISCRIZIONE .....</b>                    | <b>20</b> |
| 5. Iscrizione Iniziale .....                          | 20        |
| 6. Scelta della Musica .....                          | 20        |
| 7. Tema / Scheda Tecnica.....                         | 21        |
| <b>PROCESSO DI REGISTRAZIONE.....</b>                 | <b>21</b> |
| 8. Registrazione del Performer .....                  | 21        |
| <b>PERFORMANCE .....</b>                              | <b>22</b> |
| 9. Durata della Performance .....                     | 22        |
| 10. Tema.....   | 22        |
| 11. Costume .....                                     | 22        |
| 12. Oggetti di scena.....                             | 24        |
| 13. Acconciatura e Trucco .....                       | 25        |
| 14. Grip.....   | 25        |
| 15. Palco .....                                       | 25        |
| 16. Cerchio.....                                      | 25        |
| 17. Filmati.....                                      | 25        |
| <b>SISTEMA DI GIUDIZIO .....</b>                      | <b>26</b> |
| 18. Giudici e Sistema di giudizio.....                | 26        |
| 19. Disqualification.....                             | 27        |
| 20. Risultati.....                                    | 27        |
| 21. Premiazioni.....                                  | 27        |
| <b>DIRITTI E RESPONSABILITÀ .....</b>                 | <b>27</b> |
| 22. Diritti e Responsabilità dei performer.....       | 27        |
| 23. Diritti e Responsabilità degli Organizzatori..... | 28        |
| <b>RECLAMI .....</b>                                  | <b>28</b> |
| 24. Reclami Generali .....                            | 28        |
| <b><u>SISTEMI DI PUNTEGGI IPSF .....</u></b>          | <b>29</b> |
| <b><u>IPSF COMPETITIONS NO-SHOW POLICY.....</u></b>   | <b>30</b> |
| <b><u>ADDENDUM 1 .....</u></b>                        | <b>31</b> |
| <b>MOVIMENTI PROIBITI E PENALITÀ.....</b>             | <b>31</b> |
| ELEMENTI/MOVIMENTI PROIBITI.....                      | 32        |
| ELEMENTI/MOVIMENTI LIMITATI .....                     | 38        |

## Introduzione

Il sistema Artistico IPSF è suddiviso in quattro parti, Coreografia, Livello di difficoltà, Esecuzione e Presentazione. I Performer saranno giudicati in tutte e quattro le sezioni. Il punteggio finale è la combinazione delle 4 parti e il performer con il maggior punteggio ottenuto sarà il vincitore. È importante che un performer incorpori tutte le sezioni nella propria routine per ottenere il maggior numero di punti. Il punteggio minimo che un performer può ottenere è ZERO e il punteggio massimo è 100. Sono assegnati fino a 40 punti per le sezioni "livello di difficoltà" ed "esecuzione", fino a 60 punti per la sezione "performance". Non ci sono elementi obbligatori, i punteggi più alti saranno assegnati per il talento nell'eseguire la performance, piuttosto che per le abilità tecniche.

Si noti che i giudici IPSF sono altamente qualificati nel Sistema di Punteggio IPSF dell'Aerial Hoop; ad ogni modo, si tenga in considerazione che a causa della natura artistica della performance, la componente soggettiva non potrà essere del tutto eliminata. I punteggi dei giudici sono definitivi.

## Divisioni

- Amatori
- Semi-Professional
- Professional

## Categorie

- Junior (14 – 17 anni)
- Senior Uomini (18 – 39 anni)
- Senior Donne (18 – 39 anni)
- Masters 40+ (che può essere a sua volta divisa in uomini e donne)
- Coppie 18+

*Le categorie in ogni singola competizione sono offerte a discrezione dell' IPSF.*

La lista sottostante è un piccolo riassunto di cosa valuteranno i giudici. Uno schema dettagliato delle quattro sezioni si può leggere in questo documento per permettere ai performer di combinarle insieme per una routine di successo.

## Coreografia

- Compire una performance visivamente d'effetto
- Essere creativi con le combinazioni
- Esibirsi con fluidità
- Seguire il tempo musicale e fondere il movimento con la musica
- Essere in tema o avere un'associazione con il brano scelto
- Essere originali intorno ed al di fuori del cerchio
- Eseguire la performance con un corretto allineamento del corpo (nessuna gamba leggermente flessa o perdita delle punte dei piedi) ed il giusto impegno

## Esecuzione

- Controllare i movimenti in modo efficace
- Eseguire abilità tecniche al massimo livello
- Mostrare linee e posizionamento del corpo adeguati

## Presentazione

- Esibirsi con energia
- Esibirsi con apparente semplicità e senza sforzo
- Esibirsi con sicurezza
- Coinvolgere il pubblico e i giudici durante la performance

Vedere le Norme e i Regolamenti per le linee guida su brani musicali, acconciatura, trucco, costume e grip consentiti.

Attenzione: i performer saranno penalizzati se non aderiranno alle Norme, ai Regolamenti e al Codice Etico di condotta IPSF.

Queste penalità possono essere assegnate prima, durante o dopo un'esibizione o anche dopo il completamento della competizione se ritenuto necessario, il che può influire sulla classifica finale.

## **COREOGRAFIA**

Per la parte coreografica può essere totalizzato un massimo di 40 punti. Questa sezione comprende 8 aree:

- Efficacia visiva
- Combinazioni creative
- Interpretazione creativa
- Fluidità
- Interpretazione musicale
- Raccontare una storia
- Tema
- Originalità

I giudici ricercheranno la coreografia eseguita con apparente facilità, grazia e creatività, sia sul cerchio che non. Questa sezione è suddivisa nelle aree seguenti:

### **EFFICACIA VISIVA**

**Definizione:** se la performance ha efficacia visiva, vuol dire che ha la capacità di comunicare a pieno l'essenza della performance.

Cosa cercheranno i giudici:

- Qualcosa di intrigante da guardare
- Fluidità
- Intrattenimento
- Coinvolgimento emotivo del pubblico
- Combinazione di luci, musica, costume, coreografia e talento
- L'intero completo dell'esecuzione

**PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE - 5pt**

### **COMBINAZIONI CREATIVE**

**Definizione di "Creative":** la creazione di un lavoro, al cerchio e al suolo, utilizzando immaginazione e idee originali.

**Definizione di "Combinazioni":** combinare insieme due o più movimenti senza interruzioni, per creare una sequenza fluida, sui tre livelli del cerchio: sotto la barra bassa, sulla barra bassa e sulla barra alta. Questo include combinazioni di danza, movimenti a terra e sul cerchio.

Cosa cercheranno i giudici:

- Combinazioni diverse, su tutti e tre i livelli del cerchio, interessanti ed originali, sia sul cerchio che a terra.
- Combinazioni coreografiche creative sulla base musicale.

**PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE - 5pt**

## **INTERPRETAZIONE CREATIVA**

**Definizione di "Creativa":** la creazione di un lavoro, sul cerchio e al suolo, utilizzando immaginazione e idee originali.

**Definizione di "Interpretazione":** la capacità di spiegare il significato di qualcosa.

Cosa cercheranno i giudici:

- La capacità di interpretare un tema.
- La capacità di comunicare un messaggio, un sentimento, un'idea, una storia in modo originale.

PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE - 5pt

## **FLUIDITÀ**

**Definizione:** la grazia nel movimento o nella danza del performer. Il termine fluidità è anche utilizzato per indicare qualcosa di continuo, senza interruzioni, ciò vuol dire che la sequenza del movimento non deve interrompersi. Un bravo ballerino ha una buona fluidità nel movimento e dà l'impressione che ciò che sta facendo sia semplice e senza sforzo.

Cosa cercheranno i giudici:

- Transizioni senza interruzioni tra i vari passaggi
- Transizioni senza interruzioni tra i movimenti al suolo/sul palco
- Transizioni senza interruzioni tra i livelli del cerchio
- Transizioni fluide durante tutti i movimenti sul cerchio
- Controllo della fluidità
- Come la fluidità venga utilizzata per riflettere il brano musicale

PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE - 5pt

## **INTERPRETAZIONE MUSICALE**

**Definizione:** l'interpretazione musicale è l'interazione tra musica, movimento e creatività. La musicalità nella danza ha due componenti principali, **ricettività** e **creatività**.

**Ricettività musicale** è l'abilità nel ricevere, comprendere, essere sensibile a, e avere una conoscenza pratica dei concetti musicali, come ritmo, tempo, fraseggio e la tipologia di musica.

**Creatività musicale** (o Arte musicale) è l'abilità nell'essere in sintonia con l'accompagnamento musicale, interpretare la musica o le frasi, e aggiungere movimenti dinamici collegati alla musica anche in assenza di accompagnamento, in maniera unica e interessante. La musicalità nella danza inoltre può essere considerata il grado in cui un ballerino è ricettivo e creativo nel rendere la musica attraverso il movimento. Questo è un elemento chiave nella dimostrazione artistica di un ballerino.

Cosa cercheranno i giudici:

- Interpretazione della musica attraverso il movimento
- Interpretazione della musica attraverso il costume.
- Interpretazione della musica attraverso l'utilizzo di un oggetto di scena (se utilizzato)

PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE - 5pt

## **RACCONTARE UNA STORIA**

**Definizione:** l'attività di raccontare storie attraverso l'interpretazione della musica e il movimento, trasmettere un messaggio o un significato.

Cosa cercheranno i giudici:

- La storia era chiara e focalizzata?
- La storia era coinvolgente durante la performance?

PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE - 5pt

## **TEMA**

**Definizione:** un'idea unica e dominante che sia un elemento ricorrente nel lavoro artistico. Un tema dovrebbe sposare musica, costume, coreografia e movimenti insieme così che il concetto possa essere capito e compreso dal pubblico.

Cosa cercheranno i giudici:

- Una chiara connessione tra musica e coreografia
- Una comunicazione visiva del tema durante tutta la performance

PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE - 5pt

## **ORIGINALITÀ**

**Definizione:** la creazione di un lavoro sul cerchio e/o a terra con l'utilizzo d'immaginazione ed idee originali.

Cosa cercheranno i giudici:

- Originalità e/o immaginazione nei movimenti e nella coreografia del performer
- Originalità e/o immaginazione nei trick, nelle combinazioni e nelle transizioni del performer su tutti i tre livelli del cerchio.

PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE - 5pt

## **ESECUZIONE**

Un massimo di 20 punti possono essere assegnati per l'esecuzione. Tale sezione giudica 4 aree:

- Equilibrio di elementi
- Resistenza & Controllo
- Abilità Tecniche e Tricks
- Linee e Posizionamento del corpo

I giudici ricercheranno movimenti eseguiti con un alto livello di esecuzione e linee corrette. Questa sezione è suddivisa nelle seguenti aree:

### **EQUILIBRIO DI ELEMENTI**

**Definizione:** avere diversi elementi in proporzione corretta.

Cosa cercheranno i giudici:

- L'abilità di utilizzare un'ampia varietà di elementi/strumenti per raccontare la storia (es: Floor work, aerial, danza, acrobatica, immobilità)
- L'abilità di utilizzare costumi, oggetti di scena e lo spazio disponibile sul palco per rafforzare il tema/storia/messaggio che si vogliono raccontare
- Usare tutti e 3 i livelli del cerchio durante la routine

PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE - 5pt

### **RESISTENZA & CONTROLLO**

**Definizione di resistenza:** l'abilità di sostenere uno sforzo fisico prolungato.

**Definizione di controllo:** l'abilità di controllare il corpo, dimostrando che il movimento sia consapevole ed intenzionale durante l'intera durata della performance

Cosa cercheranno i giudici:

- Controllo degli arti
- Equilibrio nei movimenti
- Il controllo di tutti i movimenti, in modo che la coreografia sia eseguita con precisione e pulizia.

PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE - 5pt

## **ABILITÀ TECNICHE E TRICK**

**Definizione:** la combinazione di tricks avanzati e/o nuovi durante l'intera performance, su tutti i livelli del cerchio e a terra. È richiesta un'esecuzione pulita durante l'intera durata della performance.

Cosa cercheranno i giudici:

- Corretto posizionamento del corpo e allineamento pulito, sia sul cerchio che a terra
- Pulizia del movimento in entrata ed uscita dai trick e dalle combinazioni
- Transizioni pulite da un livello di cerchio all'altro e dal cerchio a terra (e viceversa)
- Pulizia nella tecnica

PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE- 5pt

## **LINEE E POSIZIONAMENTO**

**Definizione di Linee:** "linea" è il termine che descrive il profilo completo del corpo del ballerino durante l'esecuzione dei passi di danza, di pose e dei movimenti. Ciò vuol dire che i giudici valuteranno le linee dell'artista nel complesso, dalle punte dei piedi alla testa (compreso tutto quello che c'è nel mezzo). In relazione alle linee specifiche del piede, si nota principalmente il collegamento fra i punti chiave e il posizionamento delle dita del piede e della caviglia, la forma del piede e la sua relazione con il polpaccio; lo stesso principio vale per le gambe e le braccia.

**Definizione di Posizionamento:** posizionamento si riferisce al dove e al come l'intero corpo e le varie parti del corpo siano posizionate, su tutti i livelli del cerchio e a terra.

Cosa cercheranno i giudici:

- Punte dei piedi sempre tirate (dalla caviglia alle dita) eccetto quando vengono flesse intenzionalmente
- No piedi a banana/martello
- Braccia e gambe totalmente tese e tirate
- Postura corretta quando il busto è eretto, schiena e testa sono dritte e le spalle sono lontane dalle orecchie
- Corretto posizionamento del corpo in entrata/uscita dal movimento
- Fluidità e controllo del posizionamento del corpo
- Corretto posizionamento del corpo nell'esecuzione del movimento

PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE - 5pt

## **PRESENTAZIONE**

Un massimo di 20 punti possono essere assegnati per la presentazione. Tale sezione giudica 4 aree:

- Autenticità
- Energia: livello della performance
- Resistenza: routine eseguita senza sforzo
- Proiezione, portamento e sicurezza

I giudici ricercheranno la performance con un alto livello di sicurezza nei movimenti e che abbia la capacità di coinvolgere il pubblico ed i giudici. Il performer deve essere in grado di mantenere un elevato livello di energia durante l'intera durata della performance, indipendentemente dal fatto che la musica sia lenta o veloce.

Questa sezione è suddivisa nelle seguenti aree:

## **AUTENTICITÀ**

**Definizione:** Quello che si sta trasmettendo deve essere sincero, vero, genuino.

Cosa cercheranno i giudici:

- Il performer è riuscito a trasmettere e a comunicare e la giuria ha sentito e capito e percepito la sua storia?
- Il performer si è impegnato in ogni movimento e gesto?
- Il performer ha fatto credere chi lo osservava alla sua storia?

PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE - 5pt

## **ENERGIA: LIVELLO DELLA PERFORMANCE**

**Definizione:** un elemento di danza che si concentra sul peso, la struttura e la fluidità del movimento; ad esempio oscillazioni, movimenti improvvisi e netti, armonia ed esplosività sono componenti richieste per una performance di successo.

Cosa cercheranno i giudici:

- Il controllo reale del movimento quando l'artista è nel pieno controllo del proprio corpo, sotto tutti gli aspetti, in relazione alla musica
- Equilibrio e variazioni durante la performance
- Consistenza nei livelli di energia

PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE - 5pt

## **RESISTENZA: ROUTINE ESEGUITA SENZA SFORZO**

**Definizione:** l'abilità nel far sembrare semplice la routine, durante tutta la sua durata, dimostrando allo stesso tempo un elevato livello di energia e resistenza.

Cosa cercheranno i giudici:

- Energia continuativa durante la routine
- Che il performer non si dimostri stanco in nessun momento della routine
- Perdita di fluidità o del tempo musicale dovuti ad un calo di resistenza

MAXIMUM POINTS AWARDED - 5pt

## **PROIEZIONE, PORTAMENTO E SICUREZZA**

**Definizione - Proiezione:** l'abilità del performer di proiettare, mostrare e trasmettere le proprie emozioni profonde ed i propri sentimenti durante la performance

**Definizione - Portamento:** l'abilità nello stare composto ed elegante durante l'intera performance

**Definizione - Sicurezza:** l'abilità nell'eseguire la routine con semplicità, dimostrando un totale controllo delle sequenze in qualsiasi momento.

Cosa cercheranno i giudici:

- Il livello di sicurezza deve essere mantenuto ad un alto livello e non deve calare in nessun momento
- Che il performer mantenga la sua compostezza di fronte a qualsiasi problema possa presentarsi
- Che il performer non si dimostri nervoso ma rimanga elegante durante tutta la performance

PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE - 5p

## PRESENTAZIONE GENERALE

Un massimo di 20 punti possono essere assegnati per la presentazione generale della performance. Tale sezione giudica 2 aree:

- Impatto e Memorabilità
- Ispirazione

I giudici ricercheranno la performance che lasci un'impressione duratura e/o stimolante. Tale sezione è suddivisa nelle seguenti aree:

### IMPATTO E MEMORABILITÀ

**Definizione:** una performance che colpisca ed influenzi i giudici e che lasci un ricordo positivo duraturo.

Cosa cercheranno i giudici:

- Una coreografia stimolante
- Una performance che in qualche modo sia differente nella creatività, nei trick, nella musicalità e/o in modo coreografico.
- Qualcosa di nuovo o che sia stato adattato in maniera differente, lasciando un'impressione duratura.

PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE - 10pt

### ISPIRAZIONE

**Definizione:** una performance che fornisce un'ispirazione creativa.

Cosa cercheranno i giudici:

- Una performance che sia in qualche modo influente
- Una performance che lasci sul pubblico una buona impressione che duri nel tempo

PUNTEGGIO MASSIMO ASSEGNABILE - 10pt

## DEDUZIONI

Le deduzioni sono assegnate "ogni volta che..." (si scivoli, si cada, ecc)

- Scivolata
- Caduta
- Costume difettoso
- Malfunzionamento degli oggetti di scena

I giudici dedurranno a causa di errori evidenti.

Questa sezione è suddivisa nelle seguenti aree:

### SCIVOLATA

**Definizione:** un'ovvia perdita di presa delle mani o delle gambe, con conseguente interruzione della fluidità del movimento.

Cosa cercheranno i giudici:

- Una perdita di presa di mani o gambe con conseguente interruzione della fluidità
- La scivolata deve essere evidente. Le deduzioni non saranno applicate per i 'riaggiustamenti'.

**PUNTI DEDOTTI OGNI VOLTA - -1pt**

## **CADUTA**

**Definizione:** Una definizione di caduta è un'improvvisa rapida caduta incontrollata sul pavimento. Questa può avvenire da qualsiasi posizione o livello su e/o giù dal cerchio.

Cosa cercheranno i giudici:

- Quando l'artista ha bisogno di recuperare il proprio baricentro posizionando le mani a terra per salvarsi/tutelarsi dalla caduta
- Le cadute devono essere ovvie ed evidenti

**PUNTI DEDOTTI OGNI VOLTA - -3pt**

## **COSTUME DIFETTOSO**

**Definizione:** Quando una parte del costume si stacca accidentalmente, cade, o il costume diventa eccessivamente scollato/indecente.

Cosa cercheranno i giudici:

- Un costume che stia fermo sul corpo
- Nessuna esposizione dei genitali

**PUNTI DEDOTTI OGNI VOLTA - -3pt**

## **MALFUNZIONAMENTO DEGLI OGGETTI DI SCENA**

**Definizione:** quando un oggetto di scena si rompe o ha un difetto visibile sul palco

Cosa controlleranno i giudici:

- Che gli oggetti funzionino in modo appropriato
- Che gli oggetti si rimuovano facilmente dal palco

**PUNTI DEDOTTI OGNI VOLTA - -1pt**

## **COPPIE**

Le Coppie verranno valutate con gli stessi criteri sopra indicati. Le coppie devono essere consapevoli che entrambi i partner saranno giudicati nell'insieme secondo i criteri indicati.

## **ASSEGNAZIONE DEI PUNTEGGI**

In ogni sezione (con l'eccezione della sezione deduzioni), saranno assegnati agli artisti dei punteggi in base alla presentazione complessiva della performance.

Le linee guida di giudizio sono le seguenti:

|                 |  |
|-----------------|--|
| 0 = Assente     | Inesistente, meno del 10% della performance              |
| 1 = Scarsa      | Quasi inesistente, meno del 20% della performance        |
| 2 = Sufficiente | Una piccola quantità, tra il 20% - 40% della performance |
| 3 = Media       | Una media quantità, tra il 40% - 60% della performance   |
| 4 = Buona       | Una grande quantità, tra il 60% - 80% della performance  |
| 5 = Eccellente  | Oltre l'80% della performance                            |

## **FEEDBACK**

La decisione dei giudici è definitiva e nessun ulteriore dibattito / feedback sarà consentito sia dai giudici che dall'organizzatore della competizione. Il risultato indicato sarà una media dei punteggi dei giudici, con eventuali penalità del Giudice Capo applicate a questa media prima di calcolare il punteggio finale.

## SCHEDA PUNTEGGI



### SCHEDA PUNTEGGI

|  |                                |                    |                    |
|--|--------------------------------|--------------------|--------------------|
| <b>Performer(s):</b>   |                                | <b>Date:</b>       |                    |
| <b>Country/Region:</b>   |                                | <b>Federation:</b> |                    |
| <b>Division:</b>   | <b>Category:</b>               |                    | <b>Judge Name:</b> |
| <b>Criteria di giudizio</b>  | <b>Valutazione<br/>Tecnica</b> | <b>Pun</b>         | <b>Commenti</b>    |
| 0 = Assente; 1 = Scarsa; 2 = Sufficiente; 3 = Media; 4 = Buona; 5 = Eccellente |                                |                    |                    |
| <b>CHOREOGRAPHY - COREOGRAFIA</b>  | <b>MAXIMUM: 40 POINTS</b>      |                    |                    |
| Visual effectiveness - Effetti visivi  | 5                              |                    |                    |
| Creative combinations - Combinazioni creative                                  | 5                              |                    |                    |
| Creative interpretation - Interpretazione creativa                             | 5                              |                    |                    |
| Flow - Fluidità  | 5                              |                    |                    |
| Musical interpretation - Interpretazione musicale                              | 5                              |                    |                    |
| Storytelling - Raccontare una storia   | 5                              |                    |                    |
| Theme - Tema   | 5                              |                    |                    |
| Originality - Originalità  | 5                              |                    |                    |
|  | <b>TOTAL:</b>                  |                    |                    |
| <b>EXECUTION - ESECUZIONE</b>  | <b>MAXIMUM: 20 POINTS</b>      |                    |                    |
| Balance of elements - Equilibrio di elementi                                   | 5                              |                    |                    |
| Stamina & Control - Resistenza & Controllo                                     | 5                              |                    |                    |
| Technical skills and Tricks - Abilità tecniche e trick                         | 5                              |                    |                    |
| Lines and placement - Linee e posizionamento                                   | 5                              |                    |                    |
|  | <b>TOTAL:</b>                  |                    |                    |
| <b>PRESENTATION - PRESENTAZIONE</b>  | <b>MAXIMUM: 20 POINTS</b>      |                    |                    |
| Authenticity - Autenticità   | 5                              |                    |                    |
| Energy: performance level - Energia :livello della performance                 | 5                              |                    |                    |
| Stamina: effortless routine - Resistenza: Routine senza sforzo                 | 5                              |                    |                    |
| Projection, poise & confidence - Proiezione, portamento e sicurezza            | 5                              |                    |                    |
|  | <b>TOTAL:</b>                  |                    |                    |
| <b>OVERALL PERFORMANCE</b>   | <b>MAXIMUM: 20 POINTS</b>      |                    |                    |
| Impact and Memorability  | 10                             |                    |                    |
| Inspirational  | 10                             |                    |                    |
|  | <b>TOTAL:</b>                  |                    |                    |
| <b>DEDUCTIONS</b>  | <b>- POINTS</b>                |                    |                    |
| Slip   | -1                             |                    |                    |
| Fall   | -3                             |                    |                    |
| Costume malfunction  | -3                             |                    |                    |
| Prop malfunction   | -1                             |                    |                    |
| Master Judge Penalties   |                                |                    |                    |
| <b>TOTAL POINTS (100 Possible)</b>   | <b>TOTAL:</b>                  |                    |                    |

## Penalità del Giudice capo

Un performer può ricevere penalità da parte del Giudice Capo durante la competizione in seguito alle seguenti infrazioni:

| Criteria   | Limitazioni   | Penalità           |
|--|---|--------------------|
| La musica è stata inviata oltre la data stabilita                                | Tra 1 e 5 giorni di ritardo   | -1 per ogni giorno |
|  | Dopo i 5 giorni di ritardo ma prima delle 48 ore antecedenti la competizione  | -5                 |
|  | Musica inviata entro 48 ore dalla data della competizione   | Squalifica         |
| La musica non è conforme alle norme ed ai regolamenti                            | Vedere le norme   | -3                 |
| Tema/Scheda Tecnica  | Non inviare il tutto nel linguaggio richiesto dagli organizzatori della competizione (Inglese è la lingua standard preferita)   | -1                 |
|  | Scheda sbagliata:<br>Inviare la scheda in PDF o inviare una scheda NON ufficiale, inviare form incompleto   | -1                 |
|  | Inviare il documento una volta che è passata la data di scadenza (tra 1 e 5 giorni di ritardo)  | -1 per ogni giorno |
|  | Inviare con oltre 5 giorni di ritardo   | Squalifica         |
|  | Fornire informazioni false o inaccurate sul costume o gli oggetti di scena  | Squalifica         |
| Fornire informazioni false o imprecise sull'application form                     | Fornire informazioni false o inaccurate   | -5 per ogni volta  |
|  | Informazioni false su età, divisione o categoria  | Squalifica         |
| Arrivare tardi sul palco quando annunciati                                       | Fino a 60 secondi di ritardo  | -1                 |
|  | Il performer non arriva entro 1 minuto  | Squalifica         |
| Tempo della musica   | 5 secondi o meno al di fuori del tempo consentito   | -3                 |
|  | Più di 5 secondi al di fuori del tempo consentito   | -5                 |
| Assistenti/Human props   | Eccedere il tempo permesso di assistenza (45 secondi)   | -5                 |
|  | Sollevare il performer  | -5 per ogni volta  |
|  | Gli assistenti entrano in contatto con il cerchio   | -5 per ogni volta  |
| Interruzioni   | Performer aiutati da fuori dal palco durante la loro performance  | -1                 |
|  | Performer e/o i loro allenatori/rappresentanti che si avvicinano al tavolo e/o alla sala dei Giudici o ostacolano la vista dei giudici in qualsiasi momento durante la competizione | -3                 |
| Non iniziare o terminare la routine sul palco                                    | Non iniziare o terminare la routine sul palco   | -1 per ogni volta  |
| Sistemazione/rimozione degli oggetti di scena                                    | Eccedere i 3 minuti   | -1 per ogni volta  |
| Raccogliere gli oggetti di scena   | Non raccogliere gli oggetti di scena dopo la performance  | -3                 |
| Grip permessi  | Applicare il grip direttamente sul cerchio  | - 5                |
|  | Usare grip vietati  | Squalifica         |
| Presenza di gioielli e oggetti di scena non conformi alle Norme e ai regolamenti | Presenza di gioielli/piercing (esclusi orecchini a bottone)   | -3 per performer   |
|  | Uso di un oggetto di scena che assiste alla prestazione e che non è stato approvato dal giudice capo  | -5                 |
| Coreografia, costume, capelli e trucco non conformi alle Norme ed ai regolamenti | - Costume non conforme alle regole  | -1 per performer   |
|  | - Parole promozionali, loghi, connotazioni religiose, connotazioni negative   | -3 per performer   |
|  | - Costume o coreografia provocatori (compresi tessuti come pelle e lattice)   | -5 per performer   |
|  | - Coreografia aggressiva provocatoria e comportamento osceno  | Squalifica         |

|  |   |                                |
|--|---|--------------------------------|
| Toccare le americane o il sistema di supporto durante la performance | È severamente proibito toccare o utilizzare le americane e/o il sistema di supporto durante la performance. Incluso toccare il fondale, qualsiasi luce che può trovarsi dietro/sopra/davanti il palco oppure uscire dai limiti. I performer devono essere in contatto solo con il cerchio e gli oggetti di scena/assistenti. Toccare i sostegni del cerchio è permesso in base alle figure.   | -1 per ogni volta              |
| Infrazione delle regole generali                                     | Violazioni delle regole generali a discrezione del Capo Giuria con l'accordo di un consiglio di Capi Giuria esterni   | Tra -1 e -5                    |
|  | Elementi proibiti o ripetizione di elementi limitati  | - 5 per elemento per performer |
|  | - Usare gesti osceni, linguaggio volgare o irrispettoso in privato o pubblicamente a qualsiasi partecipante sportivo  | -10                            |
|  | - Tentare o addirittura colpire ufficiale, un concorrente, uno spettatore o un altro ufficiale sportivo intenzionalmente o coinvolgere o incitare altri performer e / o spettatori a partecipare ad azioni violente<br>- Uso di droghe (tranne che per scopi medici), consumo di alcol prima o durante la competizione<br>- Esibire la nudità prima, durante o dopo la competizione.<br>- Multiple o gravi violazioni delle norme e dei regolamenti | Squalifica                     |

### **Infortunio durante la routine**

Se il capo giuria ritiene necessario l'intervento di un medico, egli è tenuto ad interrompere la routine qualora il performer non l'abbia conclusa od interrotta di suo. Se il performer è in grado di continuare entro il primo minuto dall'avvenuto incidente, egli può riprendere la performance immediatamente dal punto in cui l'aveva interrotta o, se non è possibile, è consentito un periodo di 10 secondi prima della continuazione della routine. Se l'artista non è in grado di continuare non sarà assegnato alcun punteggio e l'artista sarà considerato ritirato. Lo stesso principio si applica nel caso in cui venisse data l'opportunità all'artista di continuare la propria performance dal punto in cui è stata interrotta ma egli non è in grado di continuare. È permessa una sola interruzione.

*Non è permesso iniziare da capo la routine, eccetto che per traccia musicale difettosa.*

## Tema / Scheda Tecnica

*Istruzioni su come compilare la scheda tecnica: si prega di leggere le penalità del campo giuria nel caso in cui la scheda tecnica venga consegnata in ritardo o nel caso in cui si forniscano false informazioni. Nota: la scheda deve essere compilata utilizzando Microsoft Word, usando inchiostro nero. È consentito inviare la scheda tecnica IPSF e non altre; a causa dell'invio di una scheda errata si applicherà una deduzione di -1.*

### **Come Nominare il file del form:**

Country\_Discipline\_Division\_Category\_Theme\_Technical Sheet\_First name\_Last name  
Paese\_Disciplina\_Divisione\_Categoria\_Tema\_Scheda Tecnica\_Nome\_Cognome

### **Performer:**

Inserire il nome complete del singolo performer o di entrambi nel caso di coppie. Prima il nome, poi il cognome.

### **Country/Region (Paese/Regione)**

Inserire il Paese o la Regione di appartenenza del performer. Il performer deve indicare il paese di origine solo nelle competizioni internazionali. Per le competizioni nazionali e gli Open, il performer deve indicare la regione/provincia/paese.

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 del performer scegliendo tra le seguenti opzioni: Amateur, Semi-Professional, Professional. Si prega di far riferimento alle Norme & Regolamenti per tutta la suddivisione specifica delle divisioni.

### **Category (Categoria)**

Inserire la categoria di appartenenza del performer scegliendo tra le seguenti opzioni: Senior, Masters 40+, Doubles o Junior, e Men or Women, es. Senior Men, Junior, Doubles.

### **Date (Data)**

Inserire la data di invio della scheda. Qualora venisse inviata una nuova scheda a sostituzione della prima, deve essere inserita la data del nuovo invio.

### **Federation (Federazione):**

Inserire il nome della Federazione Nazionale che il performer rappresenta. Per gli italiani POLE SPORT ITALIA.

**Performer(s) Signature (Firma del performer):** La scheda deve essere firmata dall'atleta/i utilizzando la tastiera del pc.

### **Coaches Signature (Firma del coach):**

Qualora i performer avessero un coach IPSF, dovrà essere inserito il suo nome. Nel caso di uno Junior, qualora non avesse un coach IPSF, si richiede l'inserimento del nome dei/del genitori/e o di un tutore legale.

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/>

TEMA / SCHEDE TECNICA



**ARTISTIC HOOP TEMA / SCHEDE TECNICA**

|  |  |
|--|--|
| <b>Performer(s):</b>   | <b>Date:</b>   |
| <b>Country/Region:</b>   | <b>Federation:</b>   |
| <b>Division:</b>   | <b>Category:</b>   |
| <b>THEME/ TEMA:</b> si prega di descrivere brevemente il tema della tua performance <i>in inglese ed in italiano</i> :   |  |
|  |  |
| <b>PROPS/OGGETTI DI SCENA</b> (non si parla ancora degli assistenti/human props) - <i>In inglese ed in italiano</i><br>Si prega di descrivere nel dettaglio la grandezza degli oggetti utilizzati, il materiale, il tipo, le tempistiche per installarli e rimuoverli, il tipo di assistenza richiesta e di dove e come devono essere conservati |  |
|  |  |
| <b>HUMAN PROPS/ASSISTENTI:</b> Si prega di fornire nel dettaglio l'informazione su che cosa portano in aggiunta alla tua storia ed alla tua performance, il loro numero ed i nomi e cognomi – <i>In inglese ed in italiano</i>   |  |
|  |  |
| <b>Qualora dovessi rimuovere parti del costume spiega come e perché</b> ( <i>In inglese ed in italiano</i> )   |  |
|  |  |
| <b>Conferma le specifiche del cerchio che userai:</b> (altezza, taglia del cerchio)  |  |
|  |  |
| <b>By ticking the boxes I/we confirm that:</b><br>(Evidenziando la casella Io/Noi confermiamo di:)   | <b>By ticking the boxes I/we confirm that my/our performance:</b><br>(Evidenziando la casella Io/Noi confermo/iamo che la mia/nostra performance:)   |
| <input type="checkbox"/> I/we added photo(s) of my / our costume<br>(Aver allegato foto del costume di scena)<br><input type="checkbox"/> I/we added photo(s) of props<br>(Aver allegato foto degli oggetti di scena)<br><input type="checkbox"/> I/we added music<br>(Aver allegato la musica in formato mp3)                                   | <input type="checkbox"/> does not contain any nudity<br>(non include nudità)<br><input type="checkbox"/> does not contain weapons or the simulation of weapons<br>(non contiene l'utilizzo di armi o simulazioni dell'utilizzo di armi)<br><input type="checkbox"/> does not contain anything sexist, racist or homophobic<br>(non contiene riferimenti a sfondo sessuale, omofobico o razzista)<br><input type="checkbox"/> does not contain any violence or religious connotation<br>(non è caratterizzata da violenza o riferimenti religiosi)<br><input type="checkbox"/> is suitable for family viewing (è adatta alla visione di famiglie) |
| <b>Performers' signature :</b>   | <b>Coaches signature :</b>   |

# Campionati di Aerea Artistica

## *NORME E REGOLAMENTI*



[www.polesports.org](http://www.polesports.org)

COPYRIGHT© IPSF Novembre 2021

Tale documento è in fase di elaborazione e pertanto è soggetto a modifiche

## Definizioni

**Categoria** si riferisce ai gruppi suddivisi per età e sesso di ogni divisione.

**Competizione** si riferisce a tutte le competizioni autorizzate dall'IPSF.

**Divisione** si riferisce ai livelli di difficoltà all'interno della competizione.

**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 partecipano all'organizzazione delle gare IPSF.

**Performance** si riferisce alla routine di ogni performer, dall'inizio alla fine, e include la coreografia, gli spins, le transizioni, le inversioni, le tenute, le figure, i trick, i deadlift, le salite, gli elementi acrobatici, gli elementi ginnici, le scivolate, i drop, le spaccate e il floor work.

**Performer** si riferisce alla persona invitata a partecipare alla competizione.

**WAAC** si riferisce al "World Artistic Aerial Championship (Campionato Mondiale di Artistica Aerea).

## Idoneità

### 1. DIVISIONI

- Amatori
- Semi-Professional
- Professional

#### 1.1. Amatori

Performer con un'esperienza di base. Non sono ammessi nella divisione Amatori i candidati che:

- Abbiano già gareggiato nella divisione Semi-Professional o Professional in competizioni nazionali/internazionali di "Artistic Hoop" organizzate dall'ipsf negli anni passati, e/o
- Si siano classificati per due volte sul podio in una Divisione Amatori di un Campionato IPSF di Artistic Hoop Nazionale/Internazionale negli anni passati, e/o
- È o è stato/a un istruttore/trainer/ di cerchio aereo, e/o
- Abbiano ricevuto un compenso economico per performance di cerchio aereo o pubblicità.

#### 1.2. Semi-Professional

Performer con una buona esperienza possono partecipare nella Divisione Semi-Professional se:

- Studenti di livello intermedio/avanzato, e/o
- Sono o sono stati istruttori/insegnanti o allenatori, e/o
- Non hanno gareggiato nella categoria professional in competizioni nazionali/internazionali di artistic hoop organizzate dall'ipsf negli anni passati,
- Performer che si sono classificati per due volte sul podio in una divisione semi-professional di un campionato ipsf di artistic hoop nazionale/internazionale negli anni passati, e/o
- Abbiano ricevuto un compenso economico per performance di cerchio aereo o pubblicità.

#### 1.3. Professional

La divisione Professional è per i performer con un'elevata esperienza e in grado di competere contro performer altrettanto forti, rappresentando il proprio paese. I performer della divisione Professional in genere sono:

- Studenti di livello avanzato, e/o
- Istruttori/insegnanti/allenatori nel presente o che lo siano stati nel passato, e/o
- Performer che hanno già gareggiato nella divisione Professional in competizioni nazionali/internazionali di "Artistic Hoop " organizzate dall'ipsf negli anni passati, e/o
- Performer che si sono classificati per due volte sul podio di una divisione Semi-Professional di un Campionato IPSF di Artistic Hoop Nazionale/Internazionale negli anni passati.

## 2. CATEGORIE

Ognuna delle seguenti categorie devono essere aperte a livello nazionale nella divisione Professional per le qualificazioni al WAAC.

- Juniors 14 – 17
- Seniors Donne 18 – 39
- Seniors Uomini 18 – 39
- Master 40+
- Double 18+

Tutte le competizioni Open devono offrire la divisione Professional con tutte le categorie. I performer che gareggiano in competizioni Open non possono gareggiare nelle divisioni Semi-Professional o Amatori.

## 3. ETÀ

L' idoneità dell'età per ogni categoria è determinata dall'età del performer alla fine dell'anno in cui si svolgerà la competizione, alla data del Campionato Mondiale di "Aerea".

- Junior – Età 14 – 17 alla data del WAAC
- Senior - Età 18 – 39 alla data del WAAC
- Master 40+ - Età 40+ alla data del WAAC
- Double – Età 18+ alla data del WAAC

*\* Esempio: un performer della categoria Senior avrà 39 anni quando si svolgeranno le gare regionali/internazionali nel proprio paese, ma avrà 40 anni alla data dello svolgimento del WAAC; Il performer dovrà competere nella sua categoria in entrambe le competizioni, regionali e nazionali, per essere considerato idoneo a competere nella sua categoria al WAAC.*

## 4. PROCESSO DI SELEZIONE DEI PERFORMER

- 4.1. Tutti i candidati alle competizioni nazionali devono avere la cittadinanza o la residenza nel paese in cui gareggeranno, tranne quando si tratta di una competizione Open.
- 4.2. Le date di scadenza devono essere assolutamente rispettate. Se un performer è in ritardo con la consegna dell'application form, non gli sarà permesso partecipare. Tutti gli atleti subiranno delle deduzioni per le musiche consegnate in ritardo, oltre la data di scadenza.
- 4.3. La partecipazione dei performer avviene tramite qualificazione, ad esempio tramite semifinali, batterie regionali o tramite video. Il processo di selezione sarà espresso dagli organizzatori della competizione nazionale.
- 4.4. Gli atleti devono essere nella categoria esatta in base all'età.
- 4.5. L'ordine di uscita degli atleti sarà determinato a sorteggio.
- 4.6. Tutti gli artisti dovranno presentare un video, se richiesto, per la fase semifinale, per potersi qualificare alle finali; i performer si esibiranno una sola volta.
- 4.7. Un performer può ricominciare la propria performance nei seguenti casi:
  - Errore tecnico con la traccia musicale;
  - Mancanza di sicurezza, ad esempio problemi con l'attrezzatura, come un cerchio che si sgancia o presenza di detersivo sul pavimento. Questo non include cerchi scivolosi, poiché ciò è soggettivo per ogni performer;
  - A discrezione del capo giuria.

*\*Attenzione: se un'artista sceglie di continuare la propria performance nonostante un errore/guasto tecnico (ad esempio la musica), non gli sarà permesso ricominciare la coreografia.*

4.8. Gli atleti di ogni categoria con il punteggio più alto andranno direttamente in finale.

4.9. Numero di finalisti per tutte le categorie\*:

- 10 – 15 finalisti per tutte le categorie a discrezione degli organizzatori

*\* Il numero esatto di partecipanti sarà annunciato dopo la chiusura delle iscrizioni. Tutte le categorie Professional devono essere aperte per permettere agli atleti di ogni categoria di poter guadagnarsi l'accesso al WAAC, anche se si dovesse iscrivere un solo performer.*

- 4.10. I vincitori saranno i performer con il più alto punteggio nella loro categoria. Nel caso in cui due performer abbiano ottenuto lo stesso punteggio finale, il performer con il più alto punteggio nella sezione Coreografia sarà il vincitore. Nel caso in cui due performer abbiano ottenuto lo stesso punteggio finale e lo stesso punteggio nella sezione Coreografia, il performer con il più alto punteggio nella sezione Presentazione sarà dichiarato vincitore.
- 4.11. Il titolo di Campione nazionale/mondiale di Artistica Aerea 20XX o di Campione di Artistica Aerea Open 20XX (se previsto) in tutte le categorie, sarà un titolo con durata a vita.
- 4.12. Tutti i performer che si sono classificati al 1 posto nella categoria Professional di un campionato Nazionale IPSF di Artistica Aerea sono automaticamente invitati a competere al WAAC. IPSF si riserva il diritto di implementare i criteri di qualificazione, comunicandoli prima del WAAC
- 4.13. I performer che sono originari di paesi che non hanno il loro campionato nazionale IPSF possono gareggiare in altre competizioni nazionali IPSF come OPEN per qualificarsi al WAAC. Il performer che otterrà il punteggio più alto per ogni paese sarà automaticamente qualificato nella classifica mondiale IPSF.

## Processo d'iscrizione

### 5. ISCRIZIONE INIZIALE

Non rispettare ciò che è indicato di seguito può portare alla squalifica dalla competizione.

- 5.1 Tutti i performer qualificati devono:
  - Scaricare l'applicazione form 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 in una competizione Open.
  - Pagare la tassa d'iscrizione, che non è rimborsabile. Tutte le info e i dettagli sul pagamento si trovano nell'applicazione form.
  - Spedire la musica in formato mp3 all'indirizzo mail indicato nell'applicazione form entro le scadenze indicate.
  - Inviare la scheda tecnica entro la data di scadenza fornita dall'organizzatore. (Vedere le penalità del Capo Giuria). I performer possono cambiare la loro scheda tecnica tra le semifinali e le finali. La nuova scheda tecnica deve essere presentata entro un'ora dalla conclusione delle semifinali oppure entro un orario stabilito dall'organizzatore della competizione.  
*\*Nota: Non saranno accettati form compilati a mano a meno che non sia specificamente richiesto dagli organizzatori nel caso in cui la scheda debba cambiare tra semifinali e finali. La firma può essere digitata al pc.*
  - 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 compilati nella lingua del paese ospitante. Tutti gli application per le competizioni Open devono essere completati in inglese.
- 5.3 Tutti i performer devono essere in buono stato di salute e non devono essere in stato interessante. Se richiesto, ogni performer deve presentare una documentazione del medico come conferma del buono stato di salute. Tutte le informazioni saranno trattate in maniera confidenziale.
- 5.4 I performer possono partecipare alle competizioni nazionali solo se hanno la cittadinanza o la residenza permanente in quel paese. Nel caso in cui un performer abbia doppia cittadinanza, questi potrà rappresentare un solo paese al WAAC. I performer che desiderano cambiare il paese di rappresentanza devono lasciar trascorrere un anno competitivo prima poter effettuare il passaggio.
- 5.5 Le iscrizioni non saranno completamente processate se non incontreranno tutti i requisiti di cui sopra entro il termine di scadenza.

### 6. SCelta DELLA MUSICA

- 6.1 I performer possono scegliere liberamente la propria musica; (può essere un mix di varie musiche e artisti, può contenere le parole).

- 6.2 La musica non deve avere alcuna connotazione religiosa o dispregiativa. Le parolacce (indipendentemente dalla lingua) sono proibite.
- 6.3 La musica deve essere consegnata entro il termine previsto, altrimenti verrà applicata una penalità. Se la musica non verrà consegnata entro le 48 ore precedenti l'inizio della competizione, il performer sarà squalificato.
- 6.4 La musica deve essere consegnata in formato mp3 entro il termine prefissato dagli organizzatori e deve essere nominata indicando nome e categoria del performer.
- 6.5 Una copia su CD o penna USB deve essere visibilmente etichettata con nome, cognome e categoria del performer e mostrata al momento della registrazione. Non presentare la copia della traccia nelle modalità su descritte conseguirà nell'impossibilità di eseguire la propria performance.

## **7. TEMA / SCHEDA TECNICA**

- 7.1 I performer devono aderire alle seguenti regole:
  - I performer devono compilare la Scheda Tecnica entro la data di scadenza e nel linguaggio richiesto dagli organizzatori della competizione.
  - La scheda deve essere compilata a computer usando Microsoft Word e inchiostro nero. Le copie scritte a mano non saranno accettate a meno che non siano state specificatamente richieste dall'organizzatore della competizione.
  - I performer devono firmare ogni form così come i coach IPSF. (La firma può essere digitata al pc).
  - Verrà assegnata una penalità di -1 punto per ogni giorno di ritardo in cui il form non sia ancora stato consegnato, fino ad un massimo di -5 punti. Passati 5 giorni il performer sarà squalificato.
  - La scheda deve essere compilata usando inchiostro nero e nel formato .doc di Microsoft Word – qualsiasi altro formato riceverà penalità.
  - Le schede devono essere inviate all'organizzatore della competizione entro la data di scadenza.
  - Il form deve essere compilato in tutte le sue parti e la musica, i costumi e gli oggetti di scena devono essere inviati contemporaneamente alla scheda del tema. Se le caselle di spunta non vengono compilate, il modulo è considerato incompleto e verrà applicata una penalità. Se la musica, il costume e gli oggetti di scena non vengono inviati contemporaneamente, la scheda del tema è considerata incompleta.

## **Processo di registrazione**

### **8. REGISTRAZIONE DEL PERFORMER**

Nel caso in cui un performer non si presenti alla registrazione senza un valido motivo sarà bandito da tutte le competizioni IPSF, di tutto il mondo, per un periodo di un anno. I nomi degli atleti banditi saranno pubblicati su [www.polesports.org](http://www.polesports.org). I performer possono cancellare la propria partecipazione senza ricevere penalità 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. I performer che non si presenteranno il giorno della registrazione a causa di un'emergenza hanno un massimo di 7 giorni dopo che la competizione sia terminata per consegnare la documentazione necessaria a conferma di tale emergenza. Non saranno fatte altre eccezioni.

*Vedere anche: IPSF No-Show Policy (in caso di mancata partecipazione) allegato a questo documento.*

- 8.1 Tutti i performer devono presentarsi per la registrazione all'orario stabilito dagli organizzatori, a meno che non abbiano un permesso scritto.
- 8.2 Tutti i performer, incluse le Coppie, se richiesto dagli organizzatori dovranno fornire certificato di cittadinanza o di residenza.
- 8.3 Tutti i performer devono firmare (e confermare) i seguenti punti al momento della registrazione:
  - Aver letto ed accettato Norme e Regolamenti
  - Aver letto ed accettato il Codice Etico IPSF; confermare che il performer s'impegnerà a comportarsi nel modo degno e adatto ad una persona sportiva professionale;
  - Tutti i costi a carico del performer sono sua responsabilità e non degli organizzatori;

- Rinunciare a tutti i diritti d'immagine, accettando che le immagini possano essere utilizzate dall'IPSF per promuovere le discipline aeree nel mondo, e/o da Federazioni nazionali appartenenti all'IPSF. I performer non riceveranno alcun tipo di compenso per foto/video fatte 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 del performer e non degli organizzatori della competizione IPSF;
- Rispettare e seguire gli orari delle prove e della performance in gara;
- Essere presente al momento della cerimonia di premiazione salvo per problemi di salute improvvisi.

8.4 Nel caso cui i performer provochino interruzioni durante la competizione saranno squalificati.

## Performance

Le regole sottostanti sono applicate per regionali, semifinali e finali.

### 9. DURATA DELLA PERFORMANCE

I performer devono aderire alle regole seguenti:

- 9.1 La performance non deve durare meno di 3.30 minuti e non più di 4.00 minuti.  
 9.2 La musica sarà sfumata dopo i 4 minuti.

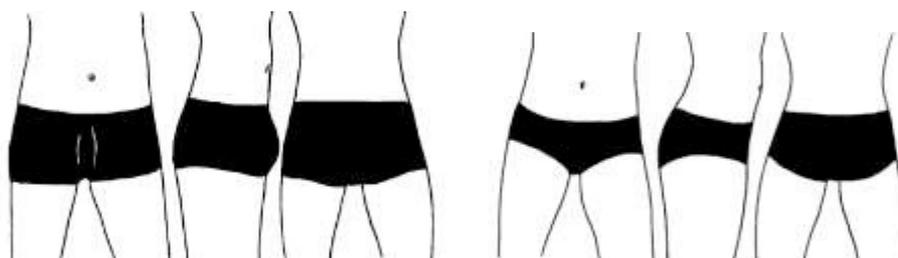
### 10. TEMA

Tutti i temi devono essere approvati dal Giudice Capo due (2) settimane prima della competizione, se non diversamente specificato dagli organizzatori della competizione. Non verranno approvati i temi ritenuti inappropriati o contrari alle linee guida sull'etica di IPSF. Ti chiediamo di ricordare che si tratta di una competizione Family Friendly, con giovani concorrenti, e che potrebbero esserci spettatori sensibili tra il pubblico: assicurati che il tuo tema sia appropriato.

### 11. COSTUME

Il costume deve essere appropriato ad una competizione artistica. Esso deve coprire interamente le parti intime e l'area dei glutei (vale per i performer di ambo i sessi) e coprire il seno per le donne. I costumi devono essere controllati dal Giudice Capo due (2) settimane prima della competizione. I performer che non aderiranno ai requisiti di seguito elencati saranno squalificati:

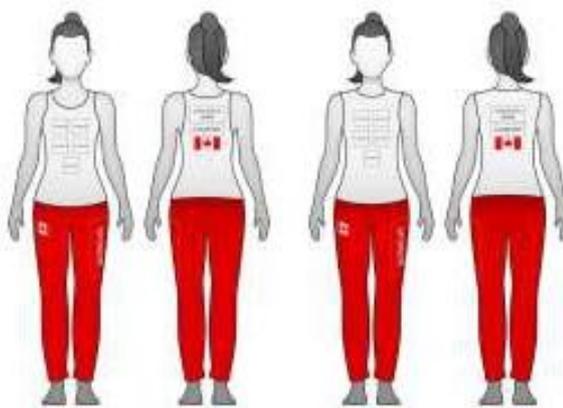
- 11.1 A tutti i performer è permesso d'indossare un costume a due pezzi o un body (anche tipo trikini); indossare un costume formato dal solo pantaloncino è permesso esclusivamente agli uomini.  
 11.2 Il top deve coprire interamente l'area del seno per le donne e non deve mostrare aggiunte o scollature non necessarie.  
 11.3 Il taglio del pantaloncino non deve essere più alto della piega dell'anca davanti (dove le cosce e i fianchi s'incontrano), e deve coprire le ossa pelviche completamente. Il pantaloncino deve coprire interamente l'area dei glutei.  
 11.4 Il pantaloncino deve coprire anche la piega dei glutei, in tutta la sua lunghezza (es: la piega che si forma quando i glutei e le cosce s'incontrano deve essere coperta).



Copertura Minima per Pantaloncino da uomo

Copertura Minima per Pantaloncino da donna

- 11.5 Possono essere indossati pantaloni lunghi, leggings o gonne.
- 11.6 Scarpe: l'artista può esibirsi sia scalzo sia con scarpe da ginnastica/danza. Non sono ammesse scarpe con il tacco o stivali. Possono essere indossate anche altre calzature a discrezione del giudice capo
- 11.7 Il costume non deve includere:
- Intimo.
  - Abbigliamento trasparente che non copra il seno, le parti intime e i glutei.
  - Pelle, latex, PVC o gomma.
  - Parti metalliche
  - Qualsiasi cosa che interferisca con la performance o che possa considerarsi un problema di sicurezza.
  - Olio o creme in nessuna parte del corpo.
- 11.8 Abbigliamento esterno come giacche, mantelli e cappelli possono essere rimossi, purché l'artista sia adeguatamente vestito sotto. Violare tali regole può portare alla squalifica.
- 11.9 Il costume non può contenere loghi.
- 11.10 Non sono ammessi tatuaggi offensivi: Simboli di supremazia e/o razzismo, o immagini offensive e/o violente. Tatuaggi inappropriate devono essere coperti con un bendaggio semplice. Il trucco per coprire i tatuaggi è severamente vietato
- 11.11 Non sono ammesse borse o borsette sul palco durante la cerimonia di premiazione o nell'area kiss&cry ed è obbligatorio indossare sempre la tuta tranne durante la propria performance.
- 11.12 Tutti gli atleti e i loro coach riconosciuti IPSF devono indossare la tuta in base alle norme decise dalla Federazione Nazionale:
- Le tute devono essere sportive e devono includere: 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 WAAC devono rispettare le regole elencate in Norme & Regolamenti per il WAAC presenti nell'appendice 2 del Codice dei Punteggi del Cerchio aereo.
  - Con la tuta possono essere indossate le scarpe da ginnastica ma sono permessi anche i piedi scalzi. Nessun'altra scarpa è ammessa.
  - I performer che rappresentano la stessa squadra devono indossare la stessa tuta. Nel caso in cui un performer 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 davanti 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 del performer 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.
  - I performer che gareggiano in una competizione Open devono indossare la loro tuta nazionale. Tutti i performer 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 i performer e i coach riconosciuti IPSF.
  - Non sono ammesse borse/borsette di alcun tipo nell'area kiss&cry o sul palco durante la premiazione.



## 12. OGGETTI DI SCENA

Gli oggetti di scena devono essere controllati ed approvati dal Capo Giuria almeno 2 settimane prima della competizione. Hanno l'obiettivo di rinforzare il tema generale del pezzo artistico che si porta. Ogni performer ha 3 minuti per montare la scena e 3 minuti per smontarla. Verrà assegnata una deduzione di -1 se la sistemazione o la rimozione degli oggetti supererà il tempo limite concesso. I performer verranno squalificati qualora non dovessero rispettare le regole seguenti riguardanti gli oggetti di scena.

- 12.1 Non è permesso utilizzare qualsiasi accessorio/oggetto di scena che possa compromettere la sicurezza del performer o dell'attrezzatura. In caso di dubbi contattare gli organizzatori.
- 12.2 Ogni oggetto riceverà un -1 di penalità qualora dovesse funzionare in modo scorretto o rompersi, ecc.
- 12.3 Gli esseri umani possono essere usati come oggetti di scena ma il performer deve presentare per iscritto nella scheda tecnica, la misura in cui utilizzeranno la persona fisica e come questa si aggiunge alla storia che stanno raccontando. Non possono essere utilizzati più di 3 "assistenti". Agli assistenti non è permesso toccare il cerchio durante la performance; questi possono aiutare ed assistere il performer senza toccare il cerchio o sollevare il performer e l'assistenza è limitata ad un tempo di 45 secondi, superati i quali verrà applicata una deduzione (vedere le penalità del Giudice Capo). Il tempo di assistenza è definito come ogni volta che almeno un assistente si muove sul palco, indipendentemente dal fatto che quel movimento avvenga con l'interazione diretta con gli artisti o meno. Il Giudice Capo si riserva il diritto di non permettere gli assistenti se questi non contribuiscono attivamente alla storia.
- 12.4 Non sono permessi come oggetti di scena armi o oggetti che imitano le armi, così come non è permesso imitare o simulare pistole (o anche pistole giocattolo, arco e frecce, ecc). Le armi possono tuttavia essere rappresentate utilizzando il corpo umano.
- 12.5 Non sono permessi liquidi – L'acqua può essere usata fintanto che si trovi sigillata in un contenitore sigillato e che non si rompe facilmente (es. Plastica).
- 12.6 In merito ad oggetti come gli "specchi": è necessario inviare una foto dello specchio al capo giuria per l'approvazione insieme alla scheda tecnica. Lo specchio deve essere incorniciato ed essere autoportante, non deve star sdraiato sul pavimento o poggiato sui pali; inoltre deve essere fornita una descrizione dettagliata sull'utilizzo dello specchio, sulla sua funzione ed anche sul materiale della cornice (porcellana, vetro, legno ecc)
- 12.7 Non sono permessi:
  - Oggetti di vetro
  - Coriandoli
  - Cannoni spara Glitter
  - Oggetti di scena che richiedano una connessione al sistema elettrico o ad altre utenze della sede di gara
- 12.8 Altri attrezzi di aerea che non possono essere utilizzati come oggetti di scena (ma la lista non è necessariamente limitata a questi):
  - "Fabpole"
  - "Lollipop Pole"
  - "Cerchio" or "Cerchi da circo"

- Hammock, tessuti, ecc.
- Aerial Pole/Palo Aereo

### **13. ACCONCIATURA E TRUCCO**

- 13.1 I capelli possono essere messi in qualsiasi modo si voglia.
- 13.2 Il trucco deve rispecchiare il tema della performance.

### **14. GRIP**

- 14.1 Può essere utilizzato qualsiasi prodotto grip eccetto quelli indicati nella lista dei grip vietati disponibile sul sito dell'IPSF. Attenzione: nessun grip può essere applicato direttamente sul cerchio ma solo sulle mani e sul corpo dell'atleta. Fare riferimento all'intera lista aggiornata sul sito dell'IPSF.
- 14.2 Non è permesso nastrare i cerchi o applicare sul cerchio grip di alcun tipo.

### **15. PALCO**

- 15.1 Il palco ha un minimo di 3 metri di distanza sulla parte frontale, laterale e posteriore rispetto al cerchio.

### **16. CERCHIO**

- 16.1 I cerchi Aerei da competizione sono formati da un tubo di metallo con diametro di 25 mm.
- 16.2 L'atleta può scegliere per la sua performance tra 3 diametri del cerchio che può essere fornito dall'organizzatore: 90 cm, 95 cm e 100 cm.
- 16.3 Il peso minimo per cerchio è di 4,7 kg.
- 16.4 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.
- 16.5 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.
- 16.6 Il cerchio sarà appeso su due punti di aggancio con fettucce di 80 cm che partono da un punto di aggancio. Vedere l'ultimo Apparatus Norm per le info aggiornate su cerchi e strutture.
- 16.7 Tutte le informazioni relative ad i cerchi saranno comunicate dagli organizzatori della competizione.
- 16.8 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, di cui deve essere fornita la documentazione medica.
- 16.9 Agli atleti è vietato pulire il cerchio con i propri prodotti per la pulizia. L'unica eccezione alla regola sono le allergie gravi, di cui deve essere fornita la documentazione medica.
- 16.10 Tutte le informazioni artistiche relative saranno comunicate dall'organizzatore del concorso.

### **17. FILMATI**

- 17.1 Tutti i performer, prendendo parte a qualsiasi Campionato IPSF, 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 i performer 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.
- 17.2 Tutti i performer accettano di essere intervistati, filmati e/o fotografati dai media ufficiali dell'IPSF o delle Federazioni Nazionali appartenenti.

- 17.3 Tutti i performer accettano di essere filmati/fotografati in qualsiasi momento prima, durante e dopo la competizione (ad esempio workshops, interviste, performances, ecc.).
- 17.4 Non è permesso riprendere e fotografare negli spogliatoi, eccetto con permesso degli organizzatori.
- 17.5 Tutte le foto e i filmati generati i giorni dell'evento sono di proprietà degli organizzatori.

## Sistema di giudizio

### 18. GIUDICI E SISTEMA DI GIUDIZIO

- 18.1 I giudici sono aiutati da una figura che raccoglie i risultati insieme.
- 18.2 I risultati vengono comunicati alla fine della competizione.
- 18.3 I giudici devono essere separati dagli artisti e dal pubblico per tutta la durata della competizione.
- 18.4 Giudici e performer saranno squalificati se verranno sorpresi a parlare di qualsiasi argomento in qualsiasi momento durante la competizione.
- 18.5 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).

|                       | Performer | Coach | Chaperone | Judge | Head Judge | Competition Organiser | Federation President |
|-----------------------|-----------|-------|-----------|-------|------------|-----------------------|----------------------|
| Athlete               | X         | X     | X         |       |            |                       |                      |
| Coach                 | X         | X     | X         |       |            |                       |                      |
| Chaperone             | X         | X     | X         |       |            |                       |                      |
| Judge                 |           |       |           | X     | X          |                       |                      |
| Head Judge            |           |       |           | X     | X          |                       |                      |
| Competition Organiser |           |       |           |       |            | X                     | X                    |
| Federation President  |           |       |           |       |            | 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).

- 18.6 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 e performer.
  - Il presidente della Federazione non deve entrare in contatto con i form, le musiche, i costumi dei performer o ad ogni modo non deve entrare con alcuna informazione confidenziale riguardante i performer.
  - 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 affinché 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 ed i performer.
  - Il Presidente della Federazione deve fornire la prova che l'organizzatore della competizione posseda tutte le informazioni e gli strumenti per poter organizzare la competizione.

**Non rispettare le regole qui elencate comporterà una penalità e/o una possibile sospensione**

- 18.7 La giuria sarà composta da un minimo di 3 giudici (2 giudici e un Capo giuria), ma può anche essere composta da ancora più giudici purché questi siano sempre un numero dispari.
- 18.8 Nel caso di una giuria composta da 5 o più giudici, questi elimineranno il punteggio più basso e quello più alto per evitare pregiudizi, a meno che uno dei due punteggi non sia stato dato dal Capo Giuria. Se 2 punteggi sono gli stessi, uno non verrà considerato.

## **19. DISQUALIFICATION**

Un performer può essere squalificato a discrezione del Capo Giuria per i seguenti motivi: (vedere le penalità del Capo Giuria per la lista completa):

- 19.1 Non sarà tollerata alcuna appropriazione culturale o religiosa.
- 19.2 Non saranno permesse bestemmie.
- 19.3 Non saranno ammesse armi o oggetti di scena usati per indicare le armi. La violenza sul palco non è concessa
- 19.4 Non sarà permesso l'uso del fuoco. Non è inoltre consentito azionare un estintore come oggetto di scena.
- 19.5 Si prega di notare che tutte le sedi delle competizioni IPSF sono luoghi per non fumatori. Pertanto, non sarà consentito fumare entro un raggio di 100 metri dalla sede.
- 19.6 Non sono ammesse sostanze vietate o regolamentate.
- 19.7 Infrangere le norme, i regolamenti e il Codice Etico.
- 19.8 Fornire informazioni false/imprecise nell'application form.
- 19.9 Usare intenzionalmente l'attrezzatura e la struttura di sostegno come parte prevista nella performance.
- 19.10 Costume o musica inappropriati.
- 19.11 Arrivare tardi alla registrazione e alle prove senza una precedente autorizzazione.
- 19.12 Arrivare tardi sul palco prima di esibirsi.
- 19.13 Arrivare tardi sul palco o non presentarsi quando annunciati.
- 19.14 Atteggiamento non sportivo, o mettere in cattiva luce la competizione, gli organizzatori o IPSF.
- 19.15 Mettere in pericolo la vita o la sicurezza di un'artista, un organizzatore, un giudice o uno spettatore.
- 19.16 Usare grip proibiti.
- 19.17 Rivolgersi direttamente al tavolo della giuria per discutere la competizione, o influenzare direttamente o indirettamente i giudici, prima o dopo la competizione.
- 19.18 Usare un linguaggio volgare o gesti offensivi verso un ufficiale IPSF.
- 19.19 Non consegnare o consegnare il tema/la scheda tecnica entro 5 giorni prima della competizione.

## **20. RISULTATI**

- 20.1 Tutti i risultati saranno raccolti via computer.
- 20.2 I risultati saranno annunciati alla fine della competizione. Ai performer verrà data una panoramica dei loro punteggi per sezione.
- 20.3 Tutti i risultati saranno pubblicati dagli organizzatori sul sito web entro le 24 ore successive alla premiazione.
- 20.4 Tutti gli atleti che si qualificano per il WAAC saranno indicati sulla pagina web dell'IPSF entro 24 ore.

## **21. PREMIAZIONI**

- 21.1 Ai Campionati Nazionali, ogni performer compete per il titolo di Campione Nazionale di Aerea Artistica 20XX. Ai Campionati Open ogni performer compete per il titolo di Campione di Aerea Artistica Open 20XX.
- 21.2 Durante la cerimonia di premiazione si può accedere al palco solo con scarpe da ginnastica o a piedi nudi.
- 21.3 Tutti gli altri performer riceveranno un attestato di partecipazione.

## **Diritti e responsabilità**

### **22. DIRITTI E RESPONSABILITÀ DEI PERFORMER**

- 22.1 Tutti i performer devono aver letto norme, regolamenti e tutti gli aggiornamenti.
- 22.2 Tutti i performer devono rispettare le normative dell'IPSF e le regole del Codice Etico.
- 22.3 Tutti i performer devono firmare il Codice Etico e comportarsi di conseguenza.
- 22.4 Tutti i performer devono presentarsi alla competizione con un documento d'identità.
- 22.5 Tutti i performer sono responsabili del proprio stato di salute. Per evitare lesioni/danni, è consigliato ai performer di non cimentarsi nell'eseguire elementi di cui non hanno piena padronanza e controllo.

- 22.6 Tutti i performer partecipano ai Campionati Nazionali o Open a proprio rischio, accettando che qualsiasi danno fisico possa occorrere ne è loro piena responsabilità.
- 22.7 L'utilizzo di alcool o sostanze stupefacenti prima o durante la competizione è severamente vietato.
- 22.8 Tutte le spese sostenute sono a carico del performer e non degli organizzatori. La conferma di ciò avviene al momento della registrazione con una firma.
- 22.9 Tutti i performer qualificati ai Campionati Open devono procurarsi un visto per entrare nel paese in cui si svolgerà la competizione. In caso di bisogno di assistenza contattare gli organizzatori.
- 22.10 Tutti i performer hanno il diritto di ricevere le informazioni disponibili riguardo al sistema di punteggio o la competizione in generale, il tutto disponibile sul sito: [www.polesports.org](http://www.polesports.org)
- 22.11 Durante le semifinali e le finali:
- Performers must start off stage and wait to be announced before walking out on to the stage.
  - Tutti i performer devono competere nella categoria dello stesso genere, eccetto per le coppie e se una categoria è mista.

### **23. DIRITTI E RESPONSABILITÀ DEGLI ORGANIZZATORI**

IPSF e/o gli organizzatori hanno i seguenti diritti:

- 23.1 Modificare norme e regolamenti riguardo la competizione in qualsiasi momento. Qualsiasi cambiamento dovrà essere comunicato immediatamente sul sito [www.polesports.org](http://www.polesports.org).
- 23.2 Fare riferimento al Capo Giuria se c'è un performer che viola le regole o le normative del Codice Etico per considerare deduzioni o squalifiche.
- 23.3 Fare riferimento al Capo Giuria se c'è un giudice che viola le regole o le normative del Codice Etico per considerare la squalifica.
- 23.4 Prendere decisioni, prima o durante la competizione, su qualsiasi argomento non già trattato nelle norme e nei regolamenti del Codice Etico.
- 23.5 Gli organizzatori provvederanno al primo soccorso in caso d'incidente o assistenza medica nel caso di gravi danni fisici. Sta al medico rappresentante decidere se il performer può continuare la performance o deve fermarsi.
- 23.6 IPSF e gli organizzatori non sono responsabili per danni subiti agli atleti o all'attrezzatura ufficiale.

#### **Gli organizzatori sono obbligati a:**

- 23.7 Pubblicare i criteri della competizione come indicato in precedenza.
- 23.8 Annunciare qualsiasi cambiamento riguardo la competizione sul sito web.
- 23.9 Provvedere agli spogliatoi per i performer, comprensivi di bagni, che sono separati da quelli per i giudici e gli spettatori.
- 23.10 Verificare l'installazione e il buon funzionamento dei cerchi.
- 23.11 Dare la possibilità agli artisti di provare il cerchio prima della competizione.
- 23.12 Assicurare la pulizia del cerchio prima di ogni performance.
- 23.13 Mettere al corrente i giudici di tutte le informazioni riguardo la competizione.
- 23.14 Provvedere al primo soccorso in caso d'incidente.
- 23.15 Analizzare il tema/la scheda tecnica e richiedere al performer, qualora servissero, prove che il costume, un oggetto, le scarpe o qualsiasi altra cosa voglia essere utilizzata durante la performance non danneggi il cerchio o il palco. L'organizzatore della competizione deve discutere queste cose con il capo giuria.

## **Reclami**

### **24. RECLAMI GENERALI**

- 24.1 Non è permesso ai performer fare appello per il punteggio ottenuto; il punteggio finale dei giudici è Immutabile e definitivo.
- 24.2 Qualsiasi reclamo per motivi diversi dovrà essere presentato per iscritto agli organizzatori entro 7 giorni lavorativi.
- 24.3 Per maggiori informazioni contattare gli organizzatori.

## **Sistemi di Punteggi IPSF**

Di seguito le informazioni per performer e coach sul sistema di punteggio utilizzato nei Campionati Nazionali, indicando le modalità di assegnazione dei punteggi, di comunicazione dei risultati finali e informazioni aggiuntive.

### **Punteggio Personale**

Il punteggio personale sarà annunciato alla fine della competizione. Nessun'altra comunicazione verrà trasmessa dai giudici.

### **Finalisti (Nel caso di semifinali)**

I finalisti di ogni categoria in caso di semifinali con video verranno annunciate tramite il sito degli organizzatori entro 14 giorni dalla chiusura delle iscrizioni.

### **Finali**

posted on the competition website and WAAC qualifying performers on the IPSF world artistic ranking.

I risultati di tutte le categorie della finale saranno annunciati alla fine della competizione durante la cerimonia di premiazione. I performer devono essere pronti a salire sul palco 15 minuti dopo l'ultima performance. Ogni categoria sarà invitata a salire sul palco dove saranno annunciati i vincitori con i relativi punteggi. Inoltre, tutti i punteggi finali saranno pubblicati sul sito web degli organizzatori, e le qualificazioni ai WAAC nella classifica mondiale IPSF.

### **Guida al punteggio personale**

Vedere la scheda punteggi e le relative regole.

## IPSF COMPETITIONS NO-SHOW POLICY

### **Obiettivi**

Questa politica delinea l'approccio della Federazione Internazionale di Pole Sport verso i performer che si iscrivono alle competizioni, sia nazionali sia internazionali, ma poi non si presentano e non partecipano.

### **Contesto**

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

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

### **Possibilità di informare gli organizzatori della competizione**

I performer 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 del performer 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). Un certificato medico (con una copia tradotta in inglese se il certificato originale non è in inglese dovrà essere presentato agli organizzatori).
3. I performer che non hanno una motivazione medica dietro alla comunicazione in ritardo della loro non partecipazione, 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.

### **IPSF Procedure di notificazione**

1. I performer 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 la competizione, IPSF chiederà al performer di spiegare il motivo della sua mancata dichiarazione di assenza alla competizione.
3. Se IPSF non ottiene risposta, registrerà il performer come "assente", con le conseguenti sanzioni (specificate sotto).
4. Per registrare una richiesta, il performer deve farlo entro **sette (7) giorni** dalla ricezione dell'inizio delle registrazioni per gli assenti. La richiesta deve essere valutata dal Comitato Esecutivo dell'IPSF.

### **Sanzioni**

I performer 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 e degli organizzatori nazionali.

## ADDENDUM 1

### **Movimenti Proibiti e Penalità**

- Sono vietati tutti i tipi di sollevamenti ed equilibri con le braccia tese e in cui il “lifting” partner è in posizione eretta. Sono vietati tutti i sollevamenti in cui il partner è sollevato e tenuto sopra il livello delle spalle.
- Sono vietati tutti i sollevamenti che utilizzano il cerchio come ausilio e fissano la posizione di sollevamento. Questi sollevamenti sono consentiti solo se utilizzati come transizione sul cerchio senza tenere in modo fisso una posizione.
- È vietato lanciare un partner in aria e prenderlo senza avere alcun contatto con il cerchio.
- Sono vietati i salti con avvitamento e due o più salti consecutivi senza contatto con il cerchio. Un twist/avvitamento è definito come un cambiamento della direzione del corpo mentre è a metà del salto, cioè l'esecutore ruota su due assi anziché su uno
- Non sono consentiti movimenti di rotazione inclusi salti, pivot e piroette con più di 720° di rotazione su un punto.

**Penalità: in caso di mancato rispetto delle regole di cui sopra, verrà assegnata una penalità di -5 dal Capo Giuria per ogni infrazione e non verrà assegnato alcun valore di difficoltà.**

## **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 FIGI riguardante la coesistenza dei due corpi ed è viene direttamente dal codice dei punteggi della Ginnastica Aerobica (FIGI) (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).

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

|       |   |   |
|-------|---|---|
| A 237 | HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP                                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html">https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html</a>   |
| A 239 | HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON                                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html">https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html</a>   |
| A 240 | HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON                          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html">https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html</a>   |
| A 309 | FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU                                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html">https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html</a>   |
| A 310 | FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM) | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html">https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html</a> |
| A 326 | FLAIR TO WENSON   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html">https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html</a>   |
| A 327 | FLAIR ½ TURN TO WENSON  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html">https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html</a>   |
| A 328 | FLAIR 1/1 TURN TO WENSON  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html">https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html</a>   |
| A 329 | FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON                                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html">https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html</a>   |
| A 337 | FLAIR TO LIFTED WENSON  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html">https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html</a>   |
| A 338 | FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON                                     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html">https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html</a>   |
| A 339 | FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON                                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html">https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html</a>   |
| A 364 | HELICOPTER  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html">https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html</a>   |
| A 365 | HELICOPTER TO WENSON  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html">https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html</a>   |
| A 366 | HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE                             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html">https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html</a>   |
| A 368 | HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU                               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html">https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html</a>   |
| A 374 | HELICOPTER TO SPLIT   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html">https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html</a>   |
| A 375 | HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT                                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html">https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html</a>   |
| B 104 | STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html">https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html</a>   |
| B 106 | STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE                                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html">https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html</a>   |
| B 114 | 1 ARM STRADDLE SUPPORT  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html">https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html</a>   |
| B 115 | 1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT                                     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html">https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html</a>   |
| B 116 | 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html">https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html</a>   |
| B 117 | 1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT                                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html">https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html</a>   |

|       |   |   |
|-------|---|---|
| B 124 | STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html">https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html</a>   |
| B 126 | STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)                              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html">https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html</a>   |
| B 134 | L-SUPPORT 1/1 TURN  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html">https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html</a>   |
| B 136 | L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html">https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html</a>   |
| B 145 | STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html">https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html</a>   |
| B 147 | STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html">https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html</a>   |
| B 157 | V-SUPPORT 1/1 TURN  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html">https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html</a>   |
| B 159 | V-SUPPORT 2/1 TURN  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html">https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html</a>   |
| B 170 | HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html">https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html</a>   |
| B 186 | STRADDLE PLANCHE  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html">https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html</a>   |
| B 187 | STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html">https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html</a>   |
| B 200 | PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE                     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html">https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html</a>   |
| B 208 | STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES                          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html">https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html</a>   |
| B 210 | STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html">https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html</a> |
| B 218 | PLANCHE   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html">https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html</a>   |
| B 219 | PLANCHE TO PUSH-UP  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html">https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html</a>   |
| B 220 | PLANCHE TO LIFTED WENSON  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html">https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html</a>   |
| C 108 | 3/1 AIR TURNS   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html">https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html</a>   |
| C 118 | 2 ½ AIR TURNS TO SPLIT  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html">https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html</a>   |
| C 119 | 3/1 AIR TURN TO SPLIT   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html">https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html</a>   |
| C 153 | GAINER ½ TWIST TO SPLIT   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html">https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html</a>   |
| C 156 | GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html">https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html</a>   |
| C 159 | GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html">https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html</a>   |
| C 144 | GAINER ½ TWIST  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html">https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html</a>   |
| C 147 | GAINER 1 ½ TWIST  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html">https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html</a>   |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| C 150 | GAINER 2 ½ TWIST                               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html">https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html</a>   |
| C 193 | TUCK JUMP TO SPLIT                             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html">https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html</a>   |
| C 194 | ½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html">https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html</a>   |
| C 325 | STRADDLE JUMP TO SPLIT                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html">https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html</a>   |
| C 326 | ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html">https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html</a>   |
| C 327 | 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html">https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html</a>                                 |
| C 328 | 1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html">https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html</a>                                   |
| C 336 | STRADDLE JUMP TO PUSH UP                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html">https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html</a>   |
| C 337 | ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html">https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html</a>                                     |
| C 338 | 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html">https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html</a>                             |
| C 339 | 1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html">https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html</a>                               |
| C 347 | STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html">https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html</a>                                   |
| C 348 | ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html">https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html</a>                         |
| C 349 | 1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html">https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html</a>               |
| C 350 | 1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html">https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html</a>                   |
| C 365 | FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html">https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html</a>                         |
| C 366 | ½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html">https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html</a>               |
| C 367 | 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html">https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html</a>       |
| C 368 | 1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html">https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html</a> |
| D 250 | BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html">https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html</a>             |
| C 376 | FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html">https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html</a>               |
| C 377 | FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html">https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html</a>                         |
| C 378 | ½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html">https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html</a>                 |
| C 379 | 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html">https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html</a>               |

|       |   |   |
|-------|---|---|
| C 395 | SPLIT JUMP TO SPLIT                               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html">https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html</a>   |
| C 396 | ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html">https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html</a>   |
| C 397 | 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html">https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html</a>                                   |
| C 398 | 1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html">https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html</a>                                     |
| C 406 | SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html">https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html</a>                                       |
| C 407 | ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html">https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html</a>                           |
| C 408 | 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html">https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html</a>                     |
| C 409 | 1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html">https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html</a>           |
| C 416 | SPLIT JUMP TO PUSH UP                             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html">https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html</a>   |
| C 417 | ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html">https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html</a>                                       |
| C 418 | 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html">https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html</a>                               |
| C 419 | 1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html">https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html</a>                                 |
| C 435 | SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html">https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html</a>                                       |
| C 436 | SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html">https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html</a>                             |
| C 446 | SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html">https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html</a>                                   |
| C 476 | SCISSORS LEAP TO SPLIT                            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html">https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html</a>   |
| C 477 | SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT                     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html">https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html</a>                                     |
| C 478 | SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html">https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html</a>                             |
| C 487 | SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV) | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html">https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html</a> |
| C 488 | SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html">https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html</a>             |
| C 497 | SCISSORS LEAP TO PUSH UP                          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html">https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html</a>   |
| C 498 | SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html">https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html</a>                               |
| C 500 | SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html">https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html</a>       |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| C 505 | SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html">https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html</a>   |
| C 506 | ½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html">https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html</a>                                 |
| C 555 | ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html">https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html</a>                             |
| C 556 | 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html">https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html</a>                     |
| C 558 | 1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html">https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html</a>                         |
| C 566 | ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html">https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html</a>   |
| C 567 | 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html">https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html</a>                                 |
| C 569 | 1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html">https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html</a>                                     |
| C 570 | 2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html">https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html</a>                                   |
| C 584 | BUTTERFLY  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html">https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html</a>   |
| C 587 | BUTTERFLY 1/1 TWIST                                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html">https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html</a>   |
| C 590 | BUTTERFLY 2/1 TWIST                                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html">https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html</a>   |
| D 146 | 3/1 TURNS  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html">https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html</a>   |
| D 157 | 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html">https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html</a>   |
| D 168 | 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html">https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html</a>                                       |
| D 189 | 3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html">https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html</a>                                     |
| D 200 | 3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html">https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html</a> |
| D 228 | BALANCE 3/1 TURNS                                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html">https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html</a>   |
| D 239 | BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html">https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html</a>                               |

## 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 FIGI sulla coesistenza dei due corpi, 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, attitudi 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)

| <b>LIMITED ELEMENTS</b> |   |   |
|-------------------------|---|---|
| <b>CODE NR.</b>         | <b>NAME</b>                                     | <b>LINK</b>   |
| A 265                   | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html">https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html</a>   |
| A 266                   | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html">https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html</a>                                 |
| A 267                   | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html">https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html</a>               |
| A 268                   | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html">https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html</a>               |
| A 277                   | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html">https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html</a>                   |
| A 278                   | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html">https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html</a> |
| A 279                   | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html">https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html</a> |
| A 285                   | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html">https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html</a>                                   |
| A 287                   | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html">https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html</a>                 |
| A 305                   | FLAIR (1 OR 2)                                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html">https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html</a>   |
| A 315                   | FLAIR TO SPLIT                                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html">https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html</a>   |
| A 317                   | FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html">https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html</a>   |
| A 319                   | FLAIR + AIR FLAIR ( 1 OR 2)                     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-319%E2%80%A2FLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html">https://www.fig-aerobic.com/A-319%E2%80%A2FLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html</a>                                     |

|       |                                     |   |
|-------|-------------------------------------|---|
| A 320 | FLAIR + AIR FLAIR ( 1 OR 2) + FLAIR | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html">https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html</a> |
| A 330 | FLAIR BOTH SIDES                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html">https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html</a>   |
| C 103 | 1/1 AIR TURN                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html">https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html</a>   |
| C 105 | 2/1 AIR TURNS                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html">https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html</a>   |
| C 113 | 1/2 AIR TURN TO SPLIT               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html">https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html</a>                                 |
| C 114 | 1/1 AIR TURN TO SPLIT               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html">https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html</a>                                 |
| C 115 | 1 ½ AIR TURN TO SPLIT               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html">https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html</a>                                     |
| C 116 | 2/1 AIR TURNS TO SPLIT              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html">https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html</a>                               |
| C 182 | TUCK JUMP                           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html">https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html</a>   |
| C 184 | 1/1 TURN TUCK JUMP                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html">https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html</a>                                       |
| C 186 | 2/1 TURNS TUCK JUMP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html">https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html</a>                                     |
| C 223 | COSSACK JUMP                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html">https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html</a>   |
| C 225 | 1/1 TURN COSSACK JUMP               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html">https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html</a>                                 |
| C 227 | 2/1 TURNS COSSACK JUMP              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html">https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html</a>                               |
| C 264 | PIKE JUMP                           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html">https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html</a>   |
| C 266 | 1/1 TURN PIKE JUMP                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html">https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html</a>                                       |
| C 268 | 2/1 TURNS PIKE JUMP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html">https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html</a>                                   |
| C 314 | STRADDLE JUMP                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html">https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html</a>   |
| C 316 | 1/1 TURN STRADDLE JUMP              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html">https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html</a>                               |
| C 318 | 2/1 TURNS STRADDLE JUMP             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html">https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html</a>                           |
| C 354 | FRONTAL SPLIT JUMP                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html">https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html</a>                                       |
| C 356 | 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html">https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html</a>                   |
| C 358 | 2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html">https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html</a>                 |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| C 384 | SPLIT JUMP   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html">https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html</a>   |
| C 386 | 1/1 TURN SPLIT JUMP                                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html">https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html</a>   |
| C 388 | 2/1 TURNS SPLIT JUMP                                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html">https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html</a>   |
| C 424 | SWITCH SPLIT LEAP                                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html">https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html</a>   |
| C 465 | SCISSORS LEAP  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html">https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html</a>   |
| C 466 | SCISSORS LEAP ½ TURN                                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html">https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html</a>   |
| C 467 | SCISSORS LEAP 1/1 TURN                                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html">https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html</a>   |
| C 545 | 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP                                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html">https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html</a>   |
| C 546 | 1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP                           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html">https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html</a>   |
| C 548 | 1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP                                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html">https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html</a>   |
| C 549 | 2/1 TWIST OFF AXIS JUMP                                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html">https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html</a>   |
| D 142 | 1/1 TURN   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html">https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html</a>   |
| D 144 | 2/1 TURNS  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html">https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html</a>   |
| D 153 | 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT                             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html">https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html</a>   |
| D 155 | 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT                            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html">https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html</a>   |
| D 164 | 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html">https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html</a>   |
| D 166 | 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html">https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html</a>   |
| D 185 | 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html">https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html</a>   |
| D 187 | 2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html">https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html</a>   |
| D 196 | 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html">https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html</a>           |
| D 198 | 2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html">https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html</a>         |
| D 207 | 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html">https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html</a> |

|       |   |   |
|-------|---|---|
| D 209 | 2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html">https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html</a> |
| D 224 | BALANCE 1/1 TURN  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html">https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html</a>   |
| D 226 | BALANCE 2/1TURNS  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html">https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html</a>   |
| D 235 | BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html">https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html</a>   |
| D 237 | BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT                     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html">https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html</a>   |
| D 246 | BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html">https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html</a>                                 |
| D 248 | BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html">https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html</a>                               |
| D 264 | ILLUSION  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html">https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html</a>   |
| D 265 | ILLUSION TO VERTICAL SPLIT                              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html">https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html</a>   |
| D 266 | ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html">https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html</a>   |
| D 276 | DOUBLE ILLUSION   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html">https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html</a>   |
| D 277 | DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html">https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html</a>   |
| D 278 | DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html">https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html</a>                                   |
| D 285 | FREE ILLUSION   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html">https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html</a>   |
| D 286 | FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html">https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html</a>   |
| D 287 | FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html">https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html</a>                                       |
| D 297 | FREE DOUBLE ILLUSION                                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html">https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html</a>   |
| D 298 | FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html">https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html</a>                                   |
| D 299 | FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html">https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html</a>                         |