

International Pole and Aerial Sports Federation

Campionati di Pole Sport *Code of Points 2021 – 2024*



www.polesports.org

Copyright © 2021 IPSF

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



Indice

INTRODUZIONE	4
BONUS TECNICI	5
SINGOLI – PUNTI PER BONUS SINGOLI (ASSEGNATI OGNI VOLTA):.....	5
COPPIE - PUNTI PER BONUS SINGOLI (ASSEGNATI OGNI VOLTA):.....	7
SINGOLI – PUNTI PER BONUS GENERICI (ASSEGNATI UNA VOLTA):	8
COPPIE – PUNTI PER BONUS GENERICI (ASSEGNATI UNA VOLTA):	9
PUNTI PER BONUS ADDIZIONALI (SOLO COPPIE):	9
DEDUZIONI:	9
DEDUZIONI TECNICHE.....	10
SINGOLI/COPPIE – DEDUZIONI SINGOLE (DEDOTTE OGNI VOLTA):.....	10
SINGOLI/ COPPIE – DEDUZIONI GENERICHE (DEDOTTE UNA SOLA VOLTA):	10
PRESENTAZIONE ARTISTICA E COREOGRAFICA	11
SINGLI/COPPIE – BONUS ARTISTICI:.....	11
SINGLI/COPPIE – BONUS COREOGRAFICI:.....	12
SINGOLI/COPPIE – DEDUZIONI SINGOLE (DEDOTTE OGNI VOLTA):.....	12
SINGOLI/ COPPIE – DEDUZIONI GENERICHE (DEDOTTE UNA SOLA VOLTA)	13
COMPULSORY (ELEMENTI OBBLIGATORI)	14
SUDDIVISIONE PER CATEGORIE	16
REQUISITI DI PUNTEGGIO DEI COMPULSORY	17
DEDUZIONI DEI COMPULSORY.....	17
PUNTI BONUS PER GLI ELEMENTI OBBLIGATORI:.....	19
DEFINIZIONE DI “REQUISITO MINIMO DI UN COMPULSORY”	20
MOVIMENTI PROIBITI E PENALITÀ	23
PENALITÀ ASSEGNATE DAL CAPO GIURIA	24
COMPULSORY SINGLES (SINGOLI)	26
ELEMENTI DI FLESSIBILITÀ.....	26
ELEMENTI DI FORZA	53
SPINS SU PALO STATICO	75
SPINS SU PALO SPIN	81
DEADLIFTS	97
DEAD LIFTS (SALITE DI FORZA A “PESO MORTO”)	98
COPPIE - COMPULSORY (ELEMENTI OBBLIGATORI)	100
SYNCHRONISED PARALLEL ELEMENTS (ELEMENTI IN SINCRONO PARALLELI).....	100
SYNCHRONISED INTERLOCKING ELEMENTS (ELEMENTI IN SINCRONO INTRECCIATI).....	101
SYNCHRONISED BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS (ELEMENTI IN SINCRONO IN EQUILIBRIO SUL PARTNER)	102
BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS (ELEMENTI IN EQUILIBRIO SUL PARTNER).....	103
BALANCE SUPPORT PARTNER ELEMENTS (ELEMENTI IN EQUILIBRIO SUPPORTATO SUL PARTNER)	110
FLYING PARTNER ELEMENTS – ONLY ONE PARTNER CAN HAVE CONTACT WITH THE POLE	114
(ELEMENTI CON IL PARTNER IN VOLO - SOLO UN PARTNER HA CONTATTO CON IL PALO)	114
FLYING PARTNER ELEMENTS – BOTH PARTNERS MUST HAVE CONTACT WITH THE POLE	117
(ELEMENTI CON IL PARTNER IN VOLO - ENTRAMBI I PARTNER HANNO CONTATTO CON IL PALO)	117
PARTNER SUPPORTED ELEMENTS (ELEMENTI CON IL PARTNER SUPPORTATO).....	124
POLE BASED FLOOR PARTNER ELEMENTS (ELEMENTI CON IL PARTNER AL SUOLO-AL PALO).....	127
SCHEDA DEGLI ELEMENTI OBBLIGATORI/COMPULSORY (COMPULSORY SCORE FORM).....	133
SCHEDA DEI BONUS TECNICI (TECHNICAL BONUS FORM)	137
GLOSSARIO:	141
.....	148
DEFINIZIONI	148
ELEGGIBILITÀ.....	148
1. DIVISIONE	148
2. CATEGORIE	149
3. ETÀ	150
4. PROCESSO DI SELEZIONE DEGLI ATLETI.....	150
PROCESSO D'ISCRIZIONE.....	151
5. ISCRIZIONE INIZIALE	151
6. SCELTA DELLA MUSICA.....	152
7. SCHEDA PUNTEGGI	152

PROCESSO DI REGISTRAZIONE	152
8. REGISTRAZIONE DELL'ATLETA	152
COMPETIZIONE	153
9. DURATA DELLA PERFORMANCE.....	153
10. COSTUME	153
11. ACCONCIATURA E TRUCCO.....	156
12. GRIP	156
13. PALCO.....	156
14. PALI.....	156
15. FILMATI.....	157
GIURIA	157
16. GIUDICI E SISTEMA DI GIUDIZIO	157
17. PENALITA'	158
18. RISULTATI	158
19. PREMAZIONI	159
20. COACH	159
21. SQUALIFICA.....	159
REGOLAMENTO MEDICO E DOPING	160
22. SANZIONI PER DOPING	160
23. MUTAMENTO DEL GENERE SESSUALE NELLO SPORT	160
DIRITTI E RESPONSABILITÀ.....	160
24. DIRITTI E RESPONSABILITÀ DEGLI ATLETI.....	160
25. DIRITTI E RESPONSABILITÀ DEGLI ORGANIZZATORI.....	161
RECLAMI E RICORSI	161
26. SISTEMA DI PUNTEGGIO	161
<u>SISTEMA DI PUNTEGGIO IPSF (CONTESTARE)</u>.....	163
<u>IPSF "NO- SHOW POLICY" (IN CASO DI MANCATA PARTECIPAZIONE)</u>	164
<u>APPENDICE 1</u>.....	165
<u>ELEMENTI/MOVIMENTI PROIBITI</u>	165
<u>ELEMENTI/MOVIMENTI LIMITATI</u>	171
<u>APPENDICE 2</u>.....	175
ELIGGIBILITÀ	175
1. DIVISIONE - ELITE	175
2. CATEGORIE	175
4. PROCESSO DI SELEZIONE DEGLI ATLETI.....	175
PROCESSO D'ISCRIZIONE.....	176
5. ISCRIZIONE INIZIALE	176
6. SCELTA DELLA MUSICA.....	176
PROCESSO DI REGISTRAZIONE	176
8. REGISTRAZIONE DEGLI ATLETI	176
COMPETIZIONE	177
10. COSTUME	177
19. PREMIAZIONI.....	177
20. COACH	177
<u>APPENDICE 3</u>.....	178
<u>PARA POLE</u>	178

Introduzione

Il sistema di punteggio IPSF è diviso in quattro sezioni: Bonus Tecnici, Deduzioni Tecniche, Presentazione Artistica e Coreografica e Compulsory (Elementi Obbligatori). Gli atleti saranno giudicati in tutte e quattro le sezioni. Il punteggio finale è una combinazione del punteggio dei compulsory + quello della sezione dei bonus tecnici + il punteggio delle deduzioni tecniche + il punteggio della presentazione artistica e coreografica. Nel caso di un pareggio, sarà l'atleta con il punteggio più alto nella sezione Deduzioni tecniche ad essere il vincitore. È importante che l'atleta includa tutte le sezioni nella propria routine per assicurarsi il punteggio più alto. Il sistema di assegnazione dei punti non solo incoraggia e promuove una routine ben bilanciata, ma anche un atleta allenato e completo. Il punteggio minimo che può essere assegnato a un atleta è pari a zero. Tutti gli atleti devono usare un palo spin e uno statico (si vedano le norme e i regolamenti per quanto riguarda i pali). Per le definizioni dei vari termini, vedere il glossario.

Divisioni

- Amatori
- Professional
- Elite

Categorie

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| • Senior 18+ Donne | • Junior Maschi |
| • Senior 18+ Uomini | • Novice Femmine |
| • Senior 30+ Donne | • Novice Maschi |
| • Senior 30+ Uomini | • Pre Novice |
| • Master 40+ Donne | • Coppie Novice |
| • Master 40+ Uomini | • Coppie Junior |
| • Master 50+ Donne | • Coppie Youth |
| • Master 50+ Uomini | • Coppie Senior (Uomo/Uomo) |
| • Master 60+ Donne | • Coppie Senior (Donna/Uomo) |
| • Master 60+ Uomini | • Coppie Senior (Donna/Donna) |
| • Junior Femmine | • Para Pole* |

**Si prega di far riferimento all'appendice 3 e a questo documento per tutte le regole e i requisiti applicabili agli atleti di Para Pole.*

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

La lista sottostante è un piccolo riassunto di cosa valuteranno i giudici. In questo documento si può reperire uno schema dettagliato delle quattro sezioni per poter creare una routine di successo.

Bonus tecnici

- I punti singoli vengono assegnati ogni volta che l'elemento/movimento bonus è eseguito.
- I punti generici vengono assegnati una volta in base al livello di difficoltà dimostrato durante la routine.

Deduzioni tecniche

- I punti singoli vengono dedotti ogni volta che si noti un errore durante la routine.
- I punti generici vengono dedotti una sola volta per l'errore eseguito durante la routine.

Presentazione artistica e coreografica

- I punti vengono assegnati per la parte artistica e coreografica.
- I punti vengono dedotti ogni volta che si noti un errore durante la routine.

Compulsory (Movimenti Obbligatori)

- Un numero specifico di elementi obbligatori viene richiesto in base alla divisione o categoria: Amatori/Novice 9 Elementi Obbligatori; Tutte le altre Divisioni/Categorie 11 Elementi Obbligatori.
- Bonus Compulsory, per i singoli e le coppie.

Penalità assegnate dal Capo giuria

- Le penalità saranno assegnate per ogni errore e/o violazione delle norme e dei regolamenti.
- Le penalità saranno assegnate prima, durante la performance e/o dopo che l'atleta si sia esibito.

Siete pregati di leggere le Norme ed i regolamenti per quanto riguarda restrizioni circa la musica, capelli, trucco, costume e grip.

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

Nota: gli atleti verranno penalizzati se non aderiranno alle norme, ai regolamenti ed al Codice Etico di condotta IPSF. Queste penalità possono essere inflitte prima, durante o dopo la performance di un atleta e alcuni punti possono, se ritenuto necessario, essere anche detratti dopo la competizione, il che può influire sulla classifica finale.

Bonus Tecnici

Un massimo di 25.0 punti possono essere assegnati nella sezione dei Bonus Tecnici. Si prega di notare che tutti i bonus tecnici devono essere eseguiti per via aerea, se non diversamente specificato. Questa sezione giudica i livelli di difficoltà, le combinazioni e le transizioni in entrata e uscita dai trick al palo, così come i trick sincroni/intrecciati/in equilibrio delle Coppie. I giudici ricercheranno i trick eseguiti con facilità e grazia. Tutti gli atleti devono compilare la scheda dei Bonus Tecnici, annotando gli elementi bonus nell'ordine in cui verranno eseguiti; gli atleti devono compilare la scheda a prescindere dal fatto che i trick siano o no inclusi nella routine. Ripetere più volte uno specifico bonus individuale comporterà comunque l'assegnazione dello stesso per un massimo di due volte, ovvero, gli atleti che eseguono lo stesso JO più volte nel modo corretto riceveranno punti solo per i primi due movimenti bonus. Eventuali ripetizioni aggiuntive non verranno valutate. Un esempio della scheda può essere trovato alla fine di questo documento. Questa sezione è divisa nelle seguenti aree:

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

Il totale cumulativo di tutti i punti per bonus singoli indicati nella scheda dei Bonus Tecnici non deve superare 15.0.

Prese acrobatiche (Acrobatic catches): AC (Max +4.0 pt)

Si definiscono prese acrobatiche quelle dove avviene una perdita di tutto il contatto con il palo per un breve momento, quindi nessuna parte del corpo è a contatto con il palo, e una nuova ripresa di questo.

Un atleta può muoversi su o giù lungo il palo e/o cambiare direzione/posizione quando esegue la presa acrobatica. **+0.5**

Combinazione di Spin con altri Spin su palo Spin: SP/SP (Max. +2.0 pts)

Si riferisce a tutti gli Spin combinati con uno Spin su palo Spin (Si veda definizione di Spin). Ogni posizione spin in questa combinazione deve ruotare completamente di 720° prima di cambiare nella posizione successiva (il che include anche un cambiamento della posizione del corpo), e la transizione deve essere diretta. Lo spin è conteggiato da quando la posizione viene presa e fissata. **+0.5**

Per questo bonus tecnico è possibile combinare fino a tre elementi in spin. Quando si combinano tre elementi in spin per un punteggio di 1.0, ogni elemento deve ruotare 720° in posizione fissa; il codice da utilizzare è **SP/SP/SP. +1.0**

Combinazione di Spin con altri Spin su palo Statico: SP/ST (Max. +2.0 pts)

Si riferisce a tutti gli Spin combinati con uno Spin su palo Statico (Si veda definizione di Spin). Ogni spin deve ruotare per almeno 360° (il che include un cambiamento della posizione del corpo), e la transizione deve essere diretta. **+0.5**

Per questo bonus tecnico è possibile combinare fino a tre elementi in spin. Quando si combinano tre elementi per un punteggio di 1.0, ogni elemento spin deve ruotare per almeno 360° in posizione fissa; il codice da utilizzare è **SP/SP/ST. +1.0**

Combinazione di Spin con altri elementi su palo Statico: SP/E/ST (Max +1.5 pts)

Si riferisce a tutti gli altri elementi combinati con uno Spin su palo Statico (Si veda definizione di Spin). L'elemento deve essere tenuto brevemente in una posizione fissa. **+0.5**

Per questo bonus tecnico, due spin possono essere combinati, terminando con un altro elemento tenuto brevemente in una posizione fissa, su un palo statico. Ogni spin deve essere tenuto in una posizione fissa e ruotare di 360°. Il codice da usare è **SP/SP/E/ST. +1.0**

Drop: D (Max +1.0 pt)

Una rapida e controllata discesa sul palo che deve essere minimo di 1 (un) metro. Non ci devono essere mani a contatto con il palo durante la discesa. **+0.2**

Combinazioni dinamiche su palo Spin o palo Statico: DC (Max +3.0 pts)

Si riferisce alla combinazione di due separati movimenti dinamici (vedere la definizione di movimento dinamico), dove il corpo è in un potente controllo dello slancio. L'atleta deve dimostrare un alto livello di controllo della forza centripeta dove almeno una parte del corpo si stacca dal palo. Ad esempio movimenti dinamici possono essere re-grips, drops, prese acrobatiche, jump-out ecc. Per ottenere il bonus questi dovrebbero essere eseguiti in rapida successione senza pausa tra i due movimenti. Una ripetizione di una combinazione dinamica otterrà il bonus per un massimo di due volte. Ad esempio se un atleta esegue un mezzo fonji sei volte (dalla posizione shoulder mount alla posizione brass monkey/ bandiera vale come un solo movimento) solo i primi quattro mezzo fonji (due combinazioni – quindi 2 fonji completi) saranno conteggiate. Un solo re-grip può essere anche incluso in una combinazione dinamica. **+0.5**

Jump-out / Jump-on: JO (Max +1.2 pts)

Jump-out si riferisce a un salto eseguito da una posizione di partenza sul palo che termina in una posizione sul pavimento, lontano dal palo. Un Jump-on si riferisce a un salto eseguito da una posizione di partenza sul pavimento, lontano dal palo, che termina in una posizione sul palo. Non ci deve essere alcun tipo di contatto con il palo tra la posizione di partenza e quella di arrivo. **+0.2**

Flip-out / Flip-on: FO (Max +1.0 pt)

Un Flip-out si riferisce a un flip seguito da una posizione di partenza sul palo che termina in una posizione sul pavimento. Un Flip-on si riferisce a un flip eseguito partendo da una posizione di partenza a terra che termina in una posizione sul palo. Entrambi i flip devono essere eseguiti con una rotazione completa della testa sopra i talloni senza alcun contatto con il palo o il pavimento. I flip possono essere eseguiti avanti, indietro o lateralmente. Gli avvistamenti sono proibiti (Vedere le penalità). **+1.0**

Flip con contatto a terra (iniziare e/o finire sul pavimento): FCF (Max +0.6 pt)

Un flip con contatto a terra si riferisce ad un flip eseguito sul palo che inizia e/o finisce sul pavimento, girando all'indietro, in avanti o lateralmente. In questo flip, l'atleta dovrebbe avere un contatto sia con il pavimento che con il palo. Il flip deve ruotare completamente, con la testa sui talloni (cioè una rotazione completa di 360°), in modo dinamico e mantenendo il contatto con il palo. Un flip non dovrebbe cambiare direzione - ad esempio, se rivolto in avanti all'inizio del capovolgimento, l'atleta dovrebbe terminare il capovolgimento anche rivolto in avanti. Gli avvistamenti o torsioni (twists) sono vietati (vedi le penalità). **+0.3**

Flip con contatto (inizio e fine sullo stesso palo): CF (Max +1.0 pt)

Un Pole Flip con contatto si riferisce ad un flip eseguito da una posizione di partenza sul palo e poi "flippando" indietro, in avanti o lateralmente, terminando in posizione sullo stesso palo di partenza.

Il flip deve ruotare completamente, con la testa sui piedi, in modo dinamico mantenendo il contatto con il palo. Pole flip con contatto con il palo devono essere eseguiti in avanti, indietro o lateralmente. Un flip non dovrebbe cambiare direzione - ad esempio, se rivolto in avanti all'inizio del capovolgimento, l'atleta dovrebbe terminare il capovolgimento anche rivolto in avanti. Gli avvistamenti o torsioni (Twists) sono vietati (vedere penalità). **+0.5**

Pole flip (inizio e fine sul palo): F (Max +1.5 pts)

Un Pole flip si riferisce a un salto che viene eseguito da una posizione di partenza sul palo e con un flip avanti, indietro o laterale che termina sullo stesso palo. I flip devono essere eseguiti con una rotazione completa della testa sopra i talloni senza alcun contatto con il palo o il pavimento. I flip possono essere eseguiti avanti, indietro o lateralmente. Un flip non dovrebbe cambiare direzione - ad esempio, se rivolto in avanti all'inizio del capovolgimento, l'atleta dovrebbe terminare il capovolgimento anche rivolto in avanti. Gli avvitiamenti o torsioni (twists) sono vietati (Vedere le penalità). **+1.5**

*** Si prega di notare che gli atleti Pre-novice e Novice non sono autorizzati a eseguire pole flip.**

Re-grip: RG (Max +1.0 pt)

Si definisce re-grip la perdita di contatto con il palo o di una mano o di un braccio per un breve momento e la nuova presa intenzionale del palo in una nuova posizione della mano/braccio. Ad esempio da "elbow grip" a "hand grip", (da una presa del gomito a una presa della mano). Perché un re-grip venga riconosciuto l'atleta, nel momento in cui perde il contatto col il palo, non dovrebbe essere in grado di mantenere la posizione corpo per tanto tempo, ecco perché poi è necessario il re-grip. Non deve esserci contatto del corpo con il palo tranne che le posizioni di grip. **+0.2**

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

Nota: Tutte le spiegazioni dei Singoli sopraindicate si applicano alle Coppie. I bonus in sincrono dovrebbero iniziare insieme, muoversi insieme, eseguire la transizione insieme (se applicabile) e finire insieme. Il totale cumulativo di tutti i punti per bonus singoli, indicati nella scheda dei Bonus Tecnici, non deve superare 10.0.

Prese acrobatiche in sincrono (Acrobatic Catches in synchronicity): AC/SYN (Max +4.0 pt)

Entrambi i partner devono eseguire delle prese acrobatiche in sincrono. **+0.5**

Flip-out / Flip-on: FO (Max +1.0 pt)

Solo uno dei partner deve eseguire il Flip-out/Flip-on per ricevere il bonus. **+1.0**

*** Si prega di notare che gli atleti Pre-novice e Novice non sono autorizzati a eseguire flip out o flip-on.**

Flip-out / Flip-on in sincrono: FO/SYN (Max +2.0 pts)

Entrambi i partner devono eseguire dei Flip-Out/Flip-On in sincrono per ottenere questo bonus. **+2.0**

*** Si prega di notare che gli atleti Pre-novice e Novice non sono autorizzati a eseguire flip out o flip-on.**

Flip con contatto a terra (iniziare e/o finire sul pavimento): FCF/SYN (Max +0.6 pts)

Entrambi i partner devono eseguire Flip con contatto a terra in sincrono per ottenere questo bonus. **+0.3**

Flip con contatto (Contact Flip) (Iniziando e terminando sullo stesso palo) in sincrono: CF/SYN (Max +1.0 pt)

Entrambi i partner devono eseguire dei Flip con contatto in sincrono per ottenere questo bonus. **+0.5**

Combinazioni di Spin con altri Spin in sincrono: SP/SYN (Max +3.0 pt)

Entrambi i partner devono eseguire due Spin di seguito e in sincrono per ricevere il bonus. Devono essere due spin uguali o spin a specchio. Questi Spin possono essere eseguiti sia sullo stesso palo che su pali separati. Su palo statico entrambi i partner devono eseguire una rotazione completa di 360°, su palo in spin invece è richiesta una rotazione completa di 720° (uno di questi deve includere un cambiamento della posizione del corpo). Nel caso in cui siano utilizzati un palo in spin ed un palo statico entrambi i partner dovranno eseguire una rotazione di 360° (si veda definizione di Spin). **+0.5**

Possono essere combinati anche tre spin per questo bonus tecnico. Quando si combinano 3 spin per ottenere +1.0, ogni spin deve essere tenuto in una posizione fissa; il codice da usare è: **SP/SP/SYN. +1.0**

Combinazioni di Spin con altri elementi in sincrono: SP/E/SYN (Max +1.5 pt)

Entrambi i partner devono eseguire lo Spin per ricevere il bonus. Questi Spin possono essere eseguiti su un palo o su due pali. Se entrambi i partner si trovano su palo statico, entrambi devono eseguire una rotazione di 360°; se entrambi i partner si trovano su palo in spin, devono invece eseguire una rotazione di 720°. Nel caso in cui vengano utilizzati entrambi i pali, una rotazione di 360° deve essere completata da entrambi i partner. Gli elementi devono essere tenuti brevemente in posizione fissa (si veda definizione di Spin). **+0.5**

Drop in sincrono: D/SYN (Max +1.0 pt)

Entrambi i partner devono eseguire un drop perfettamente in sincrono. Questo deve essere o lo stesso drop o un drop a specchio. Entrambi i partner devono iniziare e terminare il drop nello stesso momento. **+0.2**

Jump-out / Jump-on in sincrono: JO/SYN (Max +1.2 pts)

Entrambi i partner devono eseguire un Jump-out / Jump-on perfettamente in sincrono. Entrambi i partner devono iniziare e finire i Jump nello stesso momento. **+0.2**

Presa / lancio del partner da palo a partner o da partner a palo: PCT (Max +0.8 pts)

La Presa del partner si riferisce a un partner che ha come posizione di partenza il palo e che salta nelle braccia dell'altro partner che è al pavimento. Il Lancio del partner si riferisce a entrambi i partner che hanno come posizione di partenza il pavimento e uno dei due lancia l'altro in una posizione sul palo (Si veda definizione di lancio). **+0.4**

Re-grips in sincrono: RG/SYN (Max +1.0 pt)

Entrambi i partner devono eseguire il Re-grip perfettamente in sincrono. **+0.2**

Combinazioni dinamiche sincronizzate, su palo Spin o palo Statico DC/SYN (Max +2.0 pts)

Queste combinazioni devono essere eseguite perfettamente in sincrono. **+0.5**

SINGOLI – PUNTI PER BONUS GENERICI (ASSEGNATI UNA VOLTA):

Livello di difficoltà (LOD) si riferisce agli elementi e alle combinazioni di elementi (Vedere definizione di LOD).

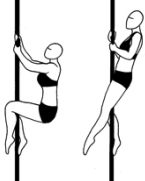
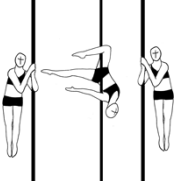
Si noti che: gli atleti otterranno punti in base al LOD medio degli elementi nella routine.

0 = Semplice, 0.5 = Moderato, 1.0 = Difficile, 1.5 = Molto difficile, 2.0 = Estremamente difficile.

Climbs (Salite) (Max +2.0)

Le salite si riferiscono al modo in cui un atleta si muove su e giù dal palo usando le mani e le gambe o solo le mani. Le salite possono essere eseguite in posizione eretta, capovolta, laterale al palo. Una salita, per essere riconosciuta tale, deve consistere in un movimento ripetuto almeno 2 volte.

Esempi di salite

Esempio di salita				
	Salita base	Salita laterale	Salita a Caterpillar	Salita con presa della gamba esterna
Livello di difficoltà	Semplice	Semplice - Moderato	Moderato - Difficile	
Esempio di salita				
	Salita seduti	Salita camminando	Salita con solo le mani	Salita Hop-up
Livello di difficoltà	Difficile – Veramente Difficile		Veramente Difficile – Estremamente Difficile	

Elementi di flessibilità (Max +2.0)

La Flessibilità si riferisce alla flessibilità di gambe, della schiena, del bacino e delle spalle. Per mostrare il massimo LOD ai giudici, l'atleta dovrebbe eseguire elementi, combinazioni e transizioni con piena estensione e mobilità.

Transizioni sul palo (Max +2.0)

Le Transizioni si riferiscono alle transizioni in entrata e in uscita dagli elementi, su e giù dal palo, dal pavimento al palo e dal palo al pavimento. Per dimostrare il più alto LOD, l'atleta deve mostrare movimenti fluidi e un buon posizionamento del corpo. L'atleta deve eseguire le transizioni con precisione e facilità.

Spin (Max +2.0)

La posizione di un movimento in Spin deve essere mantenuta per il valore di rotazione indicato nei requisiti di ogni spin. Gli elementi in spin su palo statico devono ruotare in posizione fissa per 360°, e gli elementi in spin su palo spin devono ruotare in posizione fissa per 720°. La transizione in entrata e in uscita dal movimento in spin, non conterà ai fini della rotazione minima richiesta.

Elementi di forza (Max +2.0)

Il termine forza si riferisce alla forza delle braccia, del core e delle gambe. Per mostrare il più alto LOD ai giudici, l'atleta dovrebbe eseguire elementi e combinazioni di forza. (Parte superiore del corpo e core) Tenere e controllare un elemento di forza come la bandiera per due (2) secondi o più dimostrerà un elevato LOD.

COPPIE – PUNTI PER BONUS GENERICI (ASSEGNATI UNA VOLTA):

Nota: Tutte le spiegazioni dei Singoli sopraindicate si applicano alle Coppie. Per il punteggio finale verrà considerata la media del LOD di entrambi i partner

Climbs (Salite) (Max +2.0)

Verranno considerate le salite di entrambi i partner e sarà fatta la media.

Elementi di flessibilità (Max +2.0)

Verrà considerata la flessibilità di entrambi i partner e sarà fatta la media.

Elementi di equilibrio (Max +2.0)

Si veda il glossario per la definizione.

Elementi con il partner in volo (Max +2.0)

Si veda il glossario per la definizione.

Transizioni al palo (Max +2.0)

Verranno considerate le transizioni di entrambi i partner e sarà fatta la media.

Elementi di forza (Max +2.0)

Verrà considerata la forza di entrambi i partner e sarà fatta la media.

Elementi paralleli/intrecciati e bilanciati in sincrono (Max +2.0)

Si veda il glossario per la definizione.

PUNTI PER BONUS ADDIZIONALI (SOLO COPPIE):

Alle coppie saranno assegnati punti bonus per:

- Entrambi i partner dimostrano che posso prendersi e sollevarsi l'un l'altro in modo equivalente durante la routine. Questo bonus è determinato in base a tutti i movimenti che coinvolgono gli atleti che si prendono e si sollevano e non specificamente solo elementi FLY +1.0

DEDUZIONI:

L'atleta può ricevere delle deduzioni se il form dei bonus tecnici viene compilato nel modo scorretto.

Il form è suddiviso in 3 sezioni e un errore in una di queste 3 sezioni comporterà una deduzione di punti. Questa sarà una deduzione una tantum e non è cumulativa (ovvero la detrazione massima possibile è -1).

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

Deduzioni Tecniche

Un massimo di 25.0 punti può essere dedotto nelle Deduzioni Tecniche. Questa sezione serve per detrarre punti a causa della scarsa esecuzione degli elementi (inclusi i compulsory). I giudici dedurranno punti anche nel caso di perdite di equilibrio, cadute e la mancata esecuzione di un elemento obbligatorio richiesto. Il numero di punti dedotti dipende dal livello di gravità dell'errore. Gli elementi sono divisi nelle seguenti sezioni:

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

Caduta

La definizione di caduta è: un'improvvisa e rapida discesa incontrollata al pavimento. Questa può essere da qualsiasi posizione, su o giù dal palo. **-3.0**

Mancanza di sincronia nell'esecuzione di un elemento (Coppie)

Si riferisce ai partner che eseguono un elemento in modo s coordinato e durante il quale non sono a tempo l'uno con l'altro. **-0.5**

Scarsa esecuzione e linee non corrette

L'esecuzione degli elementi al palo deve avere quanto segue:

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

Scarsa presentazione dell'elemento

Si riferisce ad elementi eseguiti con uno scarso posizionamento o in una cattiva angolazione che non consenta ai giudici una buona visibilità del movimento e quindi un'impossibilità di giudizio. **-0.5**

Transizioni povere in entrata e in uscita dagli elementi e su e giù dal palo

Una transizione povera è quando un atleta non riesce ad eseguire un'entrata o un'uscita da un elemento con facilità. Ad esempio un'entrata/uscita brusca e incontrollata non eseguita con facilità e grazia. Le transizioni devono apparire senza sforzo. **-0.5**

Scivolata o perdita di equilibrio

La definizione di scivolata o perdita di equilibrio è quando un atleta esegue un movimento e temporaneamente ed non intenzionalmente perde l'equilibrio o la posizione del corpo o di una parte del corpo sul o giù dal palo. È un movimento rapido e incontrollato che potrebbe avvenire anche solo per un brevissimo momento e l'atleta è in grado di correggere quasi istantaneamente la sua posizione. Una scivolata che termina sul pavimento sarà considerata come una caduta (Vedere caduta). **-1.0**

Toccare l'attrezzatura/struttura di sostegno durante la routine

È severamente proibito toccare o utilizzare i cavi o la struttura di sostegno durante la routine. Questo include toccare il fondale dello stage, qualsiasi luce che possa trovarsi dietro il palco, o uscire dai limiti consentiti. Gli atleti possono avere contatto solo con il palo o il pavimento. **-1.0**

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

Fallire lo Spin su palo Statico / Fallire lo Spin con slancio (momentum) su palo Spin (solo Singoli)

L'atleta sarà penalizzato per aver fallito lo Spin su palo Statico almeno una volta (Vedere definizione di Spin) e per non aver compiuto lo Spin su palo Spin almeno una volta durante la sua routine. (Si veda la definizione di momentum - slancio). **-2.0 / -2.0**

Mancanza di sincronia (Coppie)

Gli atleti incorreranno in una deduzione di punti se falliscono nell'eseguire i loro movimenti in modo sincrono per un minimo del 70% dell'intera routine; sia quando i partner sono insieme sullo stesso palo, sia quando entrambi sono sul proprio palo, sia quando entrambi sono a terra. **-2.0**

Non usare i pali in maniera equa

Atleti Singoli e Coppie dovrebbero avere la stessa abilità nell'uso sia del palo Statico che del palo Spin e questo si dovrebbe riflettere nell'utilizzo equo di entrambi i pali, non favorendo l'uno o l'altro palo. **-2.0**

Non utilizzare entrambi i poli in modo sincronizzato (Coppie)

Le coppie devono lavorare simultaneamente su due pali separati in modo sincronizzato almeno due volte durante una routine. **-2.0**

Usare meno dell'intera altezza del palo

Tutti gli atleti incorreranno in una deduzione di punti se non utilizzano l'intera altezza del palo, per un minimo di due (2) volte durante la performance su entrambi i pali. Le Coppie devono utilizzare l'intera altezza del palo almeno due (2) volte durante la routine su entrambi i pali e lo deve fare uno o entrambi gli atleti. Per "altezza massima del palo" si intende l'utilizzo del palo dalla sua base a non meno di 10 cm al di sotto della filettatura del palo. Gli atleti che intendono utilizzare l'intera altezza del palo devono assicurarsi di avere il contatto con il palo e raggiungere la parte superiore menzionata o di raggiungere con qualsiasi parte del corpo la parte superiore su menzionata senza avere contatto con il palo. Gli atleti devono scendere completamente tra le 2 salite (cioè un atleta non può essere alla massima altezza, scendere di un metro e poi risalire di nuovo alla massima altezza e far sì che questo conteggi come utilizzare l'intera altezza due volte).

Per gli atleti della categoria Pre-Novice, Novice and Coppie Youth basta utilizzare il 50% dell'intera altezza del palo, due volte. **-2.0**

Presentazione Artistica e Coreografica

Un massimo di 20.0 punti può essere assegnato nella Presentazione Artistica e Coreografica. Questa sezione esiste per giudicare la presentazione artistica, l'interpretazione e la performance sul palco dell'atleta. La presentazione artistica è il modo in cui l'atleta esprime e presenta se stesso o se stessa ai giudici. I giudici valuteranno la capacità dell'atleta di trasmettere emozione ed espressione attraverso il movimento. L'atleta dovrebbe essere sicuro di sé e coinvolgente, intrattenendo e mostrando un alto livello di presenza scenica in ogni elemento della sua performance su e giù dal palo. Il costume, la musica e la performance dovrebbero riflettersi l'uno con l'altro. L'atleta dovrebbe creare una performance originale e mostrare uno stile unico. L'intera performance dovrebbe fluire senza soluzione di continuità e senza fatica assicurando che non siano mostrati momenti di stanchezza che possano appesantire la coreografia. I giudici valuteranno la capacità dell'atleta di eseguire coreografie di danza e ginnastica con fantasia, fluidità ed eleganza e considereranno sia la novità che la varietà nel valutare la presentazione artistica e coreografica.

Tutta l'esecuzione dove l'atleta non è a contatto con il palo deve essere limitata ad un massimo di 40 secondi della lunghezza totale della performance. Nota: Si veda Penalità del Capo Giuria.

SINGLI/COPPIE – BONUS ARTISTICI:

Il Livello di Creatività si riferisce alla routine complessiva, su e giù dal palo.

Si prega di notare: gli atleti otterranno punti in base alla maggioranza complessiva della routine.

0 = povero (poor)	quasi inesistente, meno del 20% della routine
0.5 = leggero (slight)	una piccola quantità, tra il 20% e il 40% della routine
1.0 = buono (good)	una giusta quantità, tra il 40% e il 60% della routine
1.5 = molto buono (very good)	una grande quantità, tra il 60% e l'80% della routine
2.0 = estremo (extreme)	oltre l'80% della routine

Bilanciamento (Max +2.0)

Il bilanciamento si riferisce alla capacità dell'atleta di creare una routine ben bilanciata che abbia una uguale quantità di elementi diversi. L'atleta dovrebbe creare una routine bilanciata con differenti tipi di trick ad esempio flessibilità, forza, spin, movimenti dinamici, movimenti acrobatici, lavoro sullo stage e transizioni, integrando questi in una coreografia con presenza scenica e contenuto artistico, utilizzando sia il palo Spin sia il palo Statico equamente.

Sicurezza (Max +2.0)

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

Fluidità (Max +2.0)

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

Interpretazione (Max +2.0)

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

Originalità della presentazione complessiva (Max +2.0)

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

Originalità degli elementi (Max +2.0)

Questa si riferisce alla varietà, l'originalità e alla creatività presenti nell'intera esecuzione di trick, elementi e movimenti sul palo, per tutta la durata della routine. Sarà segnalato se l'atleta eseguirà elementi, trick e movimenti ripetitivi (per es: Usare la stessa salita, JO o RG invece che una varietà di elementi, trick e movimenti).

Originalità delle transizioni in entrata e in uscita dagli elementi (Max +2.0)

Questa si riferisce all'originalità di tutte le transizioni, entrate e uscite dai trick e dalle combinazioni nell'intera routine. L'atleta dovrebbe creare movimenti nuovi e originali per le transizioni in entrata e uscita dai trick e su e giù dal palo.

Presenza scenica e carisma (Max +2.0)

L'atleta dovrebbe catturare l'attenzione degli spettatori. Dovrebbe avere il controllo totale della propria performance e dovrebbe presentarsi con uno stile o comportamento memorabile, sia coinvolgente che carismatico.

SINGLI/COPPIE – BONUS COREOGRAFICI:**Originalità della coreografia e composizione dell'intera routine (Max +2.0)**

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

Originalità del Floor Work (Max +2.0)

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

SINGOLI/COPPIE – DEDUZIONI SINGOLE (DEDOTTE OGNI VOLTA):**Causare distrazione emettendo suoni vocali**

I suoni vocali includono parlare, grugniti, grida, tifo e pronunciamento di parole che sono causa di distrazione.

-1.0

Distrazione o malfunzionamento del costume

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

Asciugarsi le mani sul costume, sul corpo, sul palo o sul pavimento e/o aggiustarsi il costume o i capelli

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

Nessun inizio o finale logico della routine e/o iniziare prima della musica o finire dopo che la musica abbia finito

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

SINGOLI/ COPPIE – DEDUZIONI GENERICHE (DEDOTTE UNA SOLA VOLTA)**Non mettere alcuno sforzo o idea nella creazione del costume**

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

Compulsory (Elementi Obbligatori)

Tutti gli atleti devono eseguire il numero di elementi obbligatori (Compulsory) previsti. Si prega di notare che tutti i compulsory ed i bonus dei compulsory devono essere eseguiti in modo aereo se non diversamente specificato. Sarà assegnato un punteggio tra +0.1 e +1.0 solo se saranno stati rispettati i requisiti minimi, ad esempio posizione tenuta per due secondi, corretto angolo di split/corpo. È responsabilità dell'atleta eseguire un elemento obbligatorio in maniera chiara per i giudici. Spetta all'atleta assicurarsi che tutti i requisiti minimi siano visibili ai giudici. Ciò può richiedere che l'atleta esegua una rotazione dell'elemento per mostrare l'esecuzione di tutti i requisiti minimi. Se un elemento è al limite del rispetto dei suoi requisiti minimi, questo non sarà assegnato. Gli elementi con un valore +0.1 sono più semplici di quelli con il valore +1.0. Saranno assegnati punti extra se l'atleta decide di eseguire alcuni dei bonus previsti per gli elementi obbligatori. Il valore tecnico dei compulsory permessi dipende sia dalla categoria di età sia dalla divisione di gara. I giudici giudicano sempre secondo il codice dell'elemento obbligatorio (e non seguendo il nome dell'elemento, questo significa che se sul compulsory form c'è un errore di trascrizione di codice e di nome dell'elemento, che non corrispondono, i giudici si aspetteranno l'elemento corrispondente al codice scritto. Solo il primo tentativo dell'elemento sarà giudicato. Un elemento obbligatorio non verrà considerato dopo il primo tentativo anche se l'elemento viene eseguito correttamente in seguito. Gli elementi obbligatori non devono essere ripetuti; la ripetizione di uno stesso elemento obbligatorio non sarà premiata, anzi risulterà una deduzione per Form incorretto e l'elemento ripetuto verrà considerato come mancante sul form. Gli elementi obbligatori devono essere tenuti in una posizione fissa salvo diversa indicazione. Si veda la suddivisione dopo indicata.

Codici Degli Elementi Obbligatori (Compulsory Key Code)

F = Elemento di flessibilità
S = Elemento di forza
ST = Spin su palo Statico
SP = Spin su palo Spin
DL/ADL = Dead Lift / Dead Lift aereo
SYN = Elemento sincrono con il partner
BLN = Elemento in equilibrio sul partner
FLY = Elemento con il partner in volo
PSE = Elemento con partner supportato
FLR = Elemento con il partner al suolo

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

Elite

Senior, Junior e Master

Gli atleti devono scegliere 11 elementi:

- quattro (4) di flessibilità
- quattro (4) di forza
- uno (1) Spin su palo Spin
- uno (1) Spin su palo Statico
- uno (1) Dead Lift aereo (ADL)

Novice* e Para Pole

Gli atleti devono scegliere 9 elementi:

- tre (3) di flessibilità
- tre (3) di forza
- uno (1) Spin su palo Spin
- uno (1) Spin su palo Statico
- uno (1) Dead lift (DL)**

Coppie – Senior e Junior

Gli atleti devono scegliere 11 elementi:

- tre (3) elementi in sincrono con il partner suddivisi come segue:
 - uno (1) sincrono parallelo
 - uno (1) sincrono intrecciato
 - uno (1) sincrono in equilibrio sul partner
- due (2) elementi di equilibrio con il partner, suddivisi come segue:
 - uno (1) in equilibrio sul partner
 - uno (1) elemento di supporto dell'equilibrio del partner
- tre (3) elementi con il partner in volo, gli atleti devono includere:
 - uno (1) con un partner a contatto con il palo
 - uno (1) entrambi i partner a contatto con il palo
 - uno (1) a scelta tra gli elementi in volo
- uno (1) elemento con il partner supportato
- uno (1) Elemento con il partner al suolo-al palo
- uno (1) Dead Lift aereo in sincrono (ADL)

Coppie – Youth e Novice*

Gli atleti devono scegliere 9 elementi:

- Tre (3) elementi in sincrono con il partner suddivisi così:
 - uno (1) sincrono parallelo
 - uno (1) sincrono intrecciato
 - uno (1) sincrono in equilibrio sul partner
- uno (1) in equilibrio sul partner
- due (2) elementi con il partner in volo, gli atleti devono includere:
 - uno (1) con un partner a contatto con il palo
 - uno (1) con entrambi i partner a contatto con il palo
- uno (1) element con il partner supportato
- uno (1) element con il partner al suolo-al palo
- uno (1) dead lift in sincrono (DL)**

***Attenzione: Non è prevista la categoria Pre-Novice.**

Professional

Senior e Master

Gli atleti devono scegliere 11 elementi:

- quattro (4) di flessibilità
- quattro (4) di forza
- uno (1) Spin su palo Spin
- uno (1) Spin su palo Statico
- uno (1) Dead Lift aereo (ADL)

Coppie

Gli atleti devono scegliere 11 elementi:

- tre (3) elementi in sincrono con il partner suddivisi come segue:
 - uno (1) sincrono parallelo
 - uno (1) sincrono intrecciato
 - uno (1) sincrono in equilibrio sul partner
- due (2) elementi di equilibrio con il partner, suddivisi come segue:
 - uno (1) in equilibrio sul partner
 - uno (1) elemento di supporto dell'equilibrio del partner
- tre (3) elementi con il partner in volo, gli atleti devono includere:
 - uno (1) con un partner a contatto con il palo
 - uno (1) entrambi i partner a contatto con il palo
 - uno (1) a scelta tra gli elementi in volo
- uno (1) elemento con il partner supportato
- uno (1) elemento con il partner al suolo-al palo
- uno (1) Dead Lift aereo in sincrono (ADL)

***Attenzione: Non sono previste le categorie Pre-Novice, Novice, Junior e Youth.**

Amatori

Senior, Junior, Pre-Novice, Novice e Master

Gli atleti devono scegliere 9 elementi:

- tre (3) di flessibilità
- tre (3) di forza
- uno (1) Spin su palo Spin
- uno (1) Spin su palo Statico
- uno (1) Dead lift (DL)**

Coppie

Gli atleti devono scegliere 9 elementi:

- tre (3) elementi in sincrono con il partner che devono includere:
 - uno (1) sincrono parallelo
 - uno (1) sincrono intrecciato
 - uno (1) sincrono in equilibrio sul partner
- uno (1) elemento di equilibrio con il partner
- due (2) elementi con il partner in volo, gli atleti devono scegliere:
 - uno (1) con un partner a contatto con il palo
 - uno (1) con entrambi i partner a contatto con il palo
- uno (1) elemento con il partner supportato
- uno (1) elemento con il partner al suolo-al palo
- uno (1) Dead Lift in sincrono (DL)**

** Nota: un dead lift (DL) è il minimo che dovrebbe essere eseguito. L'atleta può scegliere anche un aerial dead lift (ADL) se rientra nei suoi requisiti minimi di punteggio.

SUDDIVISIONE PER CATEGORIE

Si noti che: gli atleti non possono scegliere lo stesso elemento due volte, anche se eseguito ad angoli diversi.

Ad esempio **F9** (split 160°) / **F30** (split 180°). Lo stesso vale per l'angolo di tolleranza del corpo ad esempio **FLR9** (20° di tolleranza) / **FLR18** (nessuna tolleranza).

Senior, Master e Coppie (Senior):

Elite: gli atleti devono scegliere elementi obbligatori (Compulsory) con un valore tecnico tra +0.5 e +1.0

*Gli atleti Elite devono scegliere Dead Lift aerei con il quarto o più alto valore di punteggio.

Professional: gli atleti devono scegliere elementi obbligatori (Compulsory) con un valore tecnico tra +0.3 e +0.8

Amatori e tutti i Elite Para Pole: gli atleti devono scegliere elementi obbligatori (Compulsory) con un valore tecnico tra +0.1 e +0.5

Si noti che: per la categoria Master 50+ e Master 60+ (in tutte le divisioni) sarà concessa una tolleranza di 20° su tutti gli angoli del corpo e degli split

Novice, Junior e Coppie (Junior, Novice e Youth):

Elite: gli atleti devono scegliere elementi obbligatori (Compulsory) con un valore tecnico tra +0.3 e +0.8

Amatori: gli atleti devono scegliere elementi obbligatori (Compulsory) con un valore tecnico tra +0.1 e +0.5.

Si noti che: la categoria Professional non comprende i gli atleti Novice o gli Junior.

Pre-Novice:

Amatori: gli atleti devono scegliere elementi obbligatori (compulsory) con un valore tecnico tra +0.1 e +0.5.

Si noti che: le categorie Elite e Professional non comprendono gli atleti Pre-Novice.

REQUISITI DI PUNTEGGIO DEI COMPULSORY

Si noti che: i requisiti di punteggio del Compulsory non includono i punti bonus degli elementi obbligatori.

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

Divisione Elite: Requisiti Di Punteggio Dei Compulsory

Senior: form devono avere un valore totale tra 7.7 punti e 11.0 punti (inclusi) nel loro “Compulsory form”

Senior Coppie (Donna/Donna, Uomo/Uomo, Donna/Uomo): devono avere un valore totale tra 7.7 e 11.0 punti nel loro Compulsory Form

Master: devono avere un valore totale tra 6.6 punti, e 11.0 punti (inclusi) nel loro “Compulsory form”

Junior: devono avere un valore totale tra 5.5 punti e 8.8 punti (inclusi) nel loro “Compulsory form”

Coppie (Junior): devono avere un valore totale tra 5.5 e 8.8 punti nel loro compulsory form

Novice: form devono avere un valore totale tra 4.4 punti e 7.2 punti (inclusi) nel loro “Compulsory form”

Coppie (Novice, Youth): devono avere un valore totale tra 4.4 e 7.2 punti nel loro compulsory form

Divisione Professional: Requisiti Di Punteggio Dei Compulsory

I Professional (tutte le categorie incluse le coppie) devono avere un valore totale tra 5.5 punti a 8.8 punti nel loro “Compulsory form”

Divisione Amatori: Requisiti Di Punteggio Dei Compulsory

Gli atleti Amatori (tutte le categorie incluse le coppie e le Elite Para Pole) devono avere un valore totale tra 1.1 punti e 4.5 punti (inclusi) nel loro “Compulsory form”

Divisione	Categoria	Compulsory: Range consentito	Valore totale: Range consentito
Amatori	Tutte le categorie (Pre-Novice, Novice, Junior, Senior, Master, tutte le coppie) incluse le Elite Para Pole	tra +0.1 e +0.5	da 1.1 a 4.5
Professional	Tutte le categorie (Senior, Master, tutte le coppie)	tra +0.3 e +0.8	da 5.5 a 8.8
Elite	Novice, Coppie Novice e Coppie Youth	tra +0.3 e +0.8	da 4.4 a 7.2
Elite	Junior e Coppie Junior	tra +0.3 e +0.8	da 5.5 a 8.8
Elite	Senior e tutte le Coppie Senior	tra +0.5 e +1.0	da 7.7 a 11.0
Elite	Master 40+, Master 50+ e Master 60+	tra +0.5 e +1.0	da 6.6 a 11.0

DEDUZIONI DEI COMPULSORY

L'atleta può ricevere delle deduzioni se il form dei compulsory viene compilato nel modo scorretto.

Il form è suddiviso in 3 sezioni e un errore in una di queste 3 sezioni comporterà una deduzione di punti. Questa sarà una deduzione una tantum e non è cumulativa (ovvero la detrazione massima possibile è -1).

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

Un atleta potrebbe anche incorrere nelle seguenti deduzioni aggiuntive:

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

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

L'elemento obbligatorio non verrà riconosciuto come tale nei seguenti casi:

- *Fallire nel tenere l'elemento obbligatorio (Compulsory):* l'atleta NON otterrà i punti se fallirà nel tenere la posizione dell'elemento obbligatorio per i due (2) secondi richiesti, in base ai requisiti minimi.
- *Fallire nell'eseguire il corretto angolo di split e/o angolo del corpo:* l'atleta NON otterrà i punti se fallirà nell'eseguire l'elemento obbligatorio con il corretto angolo di split e/o angolo del corpo, in base ai requisiti minimi.
- *Fallire nel mantenere uno Spin per la rotazione indicata nei requisiti minimi:* l'atleta NON otterrà i punti se fallirà nel mantenere la posizione dell'elemento obbligatorio in base ai requisiti minimi richiesti.
- *Fallire nel soddisfare i requisiti minimi richiesti:* l'atleta NON otterrà i punti se non riuscirà a soddisfare uno dei restanti requisiti minimi richiesti (non menzionati sopra) indicati sotto la voce "requisiti minimi".
- *Non mostrare con precisione i singoli elementi:* l'atleta dovrebbe indicare chiaramente ciascun elemento come un singolo elemento, ad es. se si esegue un Phoenix Spin che entra in un Handspring Straddle, l'atleta deve eseguire chiaramente il Phoenix Spin, e poi mostrare una chiara differenziazione tra la fine del Phoenix Spin e l'inizio dell' Handspring Straddle. L'atleta deve dimostrare che si tratta di 2 elementi separati del codice, invece che una sola continuazione del primo elemento.

PUNTI BONUS PER GLI ELEMENTI OBBLIGATORI:

Ogni bonus per gli elementi obbligatori (Compulsory) può essere ottenuto per un massimo di due (2) volte. Ogni ulteriore bonus inserito nel form, che ecceda il massimo previsto, verrà ignorato. I bonus per gli elementi obbligatori potranno essere assegnati solo se gli elementi obbligatori soddisferanno i requisiti minimi.

I bonus degli elementi obbligatori sono i seguenti:

Singoli

CBS1: Combinare elementi obbligatori compulsory su palo Spin (Max +1.0)

(Combining compulsory elements on spinning pole)

Combinare due (2) o più elementi obbligatori (Compulsory) eseguendo per ognuno una rotazione di 360°. La transizione tra il primo e il secondo elemento deve essere diretta e deve includere un cambiamento della posizione del corpo rispetto al palo (vedi la definizione di "cambiamento della posizione del corpo"). Si veda definizione di Spin nel glossario. **+0.5**

*Nota: i bonus per gli elementi obbligatori NON si applicano agli elementi obbligatori Spin od ai Dead Lift.

**Nota: quando si combinano tre (3) elementi obbligatori per questo bonus, ogni singolo elemento deve ruotare completamente 360°. Si veda come compilare alla voce "descrizione dei bonus".

***Nota: non si possono combinare variazioni dello stesso elemento (elementi con lo stesso nome) per avere il bonus per gli elementi obbligatori. Ad esempio da dragon tali split a dragon tail fang o da iron x a iron x passé.

CBS2: Combinare elementi obbligatori su palo Statico e renderli Spin (Max +4.0)

(Combining compulsory elements on static pole and making them spin)

Combinare due (2) elementi obbligatori e renderli Spin facendoli girare per una rotazione completa completa di 360°. La transizione tra il primo ed il secondo elemento deve essere diretta e deve includere un cambiamento della posizione del corpo rispetto al palo (vedi la definizione di "cambiamento della posizione del corpo"). Il secondo elemento deve continuare ad essere in Spin e i requisiti minimi richiesti devono essere soddisfatti per ottenere questo bonus. Si veda definizione di Spin nel glossario. **+2.0**

*Nota: i bonus per gli elementi obbligatori NON si applicano ad elementi obbligatori Spin o Dead Lift

**Nota: quando si combinano tre (3) elementi obbligatori per questo bonus, il primo e il secondo elemento devono ruotare completamente di 360° ed il secondo ed il terzo elemento devono ruotare completamente di 360°. Si veda come compilare alla voce "descrizione dei bonus".

CBS3: Eseguire un singolo elemento obbligatorio su palo Statico e renderlo Spin (Max +2.0)

(Performing a single compulsory element on a static pole and making it spin)

Si veda il glossario per la definizione di Spin. **+1.0**

*Nota: i bonus per i elementi obbligatori NON si applicano agli elementi obbligatori Spin o Dead lift

Coppie

CBD1: Combinazione di due elementi obbligatori senza contatto con il pavimento, entrambi i partner devono cambiare posizione (Max 2.0 pts)

(Combination of two compulsory elements without making contact with the floor, both partners must change position)

La transizione tra il primo ed il secondo elemento deve essere diretta. Entrambi i partner devono cambiare la loro posizione. Si veda definizione di cambio di posizione nel glossario. **+1.0**

*Nota: i bonus per i elementi obbligatori (Compulsory) NON si applicano ai Dead lift.

CBD2: Eseguire un singolo elemento obbligatorio (Compulsory) con il partner in volo con slancio su palo Spin (Max 2.0 pts)

(Performing a single flying partner compulsory element with momentum on a spinning pole)

L'elemento con il partner in volo deve ruotare completamente di 720° per ottenere questo bonus. **+1.0**

*Nota: i bonus per i elementi obbligatori (Compulsory) NON si applicano ai Dead lift.

CBD3: Eseguire un elemento obbligatorio (Compulsory) sincrono su palo Statico e renderlo Spin (Max 2.0 pts)

(Performing a synchronised compulsory element on one static pole and making it spin)

Entrambi i partner devono eseguire questo elemento parallelo in sincrono con una rotazione completa di 360°. Si veda definizione di Spin nel glossario. **+1.0**

*Nota: i bonus per i elementi obbligatori (Compulsory) NON si applicano ai Dead lift.

Definizione di “requisito minimo di un compulsory”

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

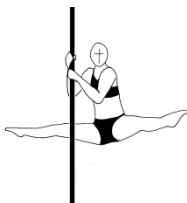
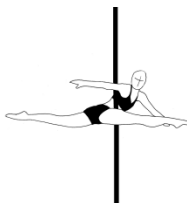
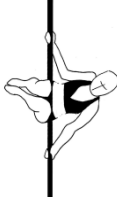
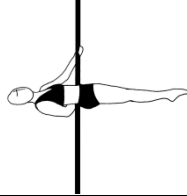
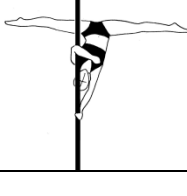
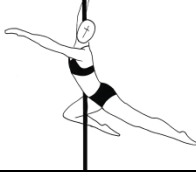
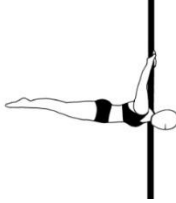
Posizione de corpo:

- Gamba/piede/braccio/mano interna/o e gamba/piede/braccio/mano esterna/o
- Davanti, dietro a, indietro e in avanti

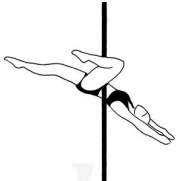
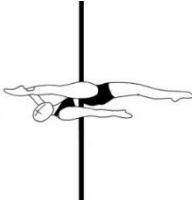
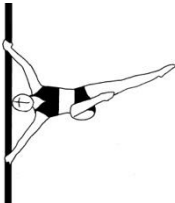
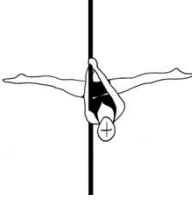
Posizione della mano – Pollice verso l’alto, pollice verso il basso, Cup Grip

	Pollice verso l’alto In questa posizione il pollice ha una presa intorno al palo, nella direzione opposta alle altre dita, pollice in cima, La direzione dei pollici è sempre uguale alla posizione del busto e della testa, ad es. se il busto o la testa sono rivolti verso l’alto, allora è richiesta la posizione del pollice verso l’alto.
	Pollice Verso il basso In questa posizione il pollice ha una presa intorno al palo nella direzione opposta alle alter dita, il pollice in basso. La direzione dei pollici è sempre uguale alla posizione del busto e della testa, ad es. se il busto o la testa sono rivolti verso il basso, allora è richiesta la posizione del pollice verso il basso.
	Cup Grip In questa posizione il pollice ha una presa intorno al palo dallo stesso lato delle altre dita.

Posizione delle braccia e presa delle mani/grip:

	Basic grip/Presa Basica Entrambe le mani al palo con i pollici verso l'alto o verso il basso, senza rotazione nelle spalle. (vedere la posizione delle mani)		Underarm grip Il palo è stretto usando l'ascella
	Wide basic grip Almeno un braccio è completamente teso, l'altro braccio può essere piegato. Entrambe le mani sul palo con i pollici verso l'alto, senza rotazione nella spalla. (vedere la posizione delle mani)		Forearm grip Una mano e un avambraccio stringono il palo, l'altra mano è in una posizione fissa a scelta.
	Cup grip Mani con i pollici rivolti verso il basso, tutte le dita e il pollice sono dallo stesso lato del palo.		Split grip position Posizione della mano in un'immagine speculare senza rotazione nella spalla. Le mani devono avere i pollici verso l'alto o verso il basso.
	Twisted grip Un polso avvolge il palo, l'altra mano è in posizione fissa a scelta.		Back support Il braccio esterno sostiene il corpo dietro la schiena, il braccio interno è in contatto con il palo solo tramite la mano.
	Elbow grip Presa gomito, l'altro braccio è in posizione fissa a scelta.		Wrap grip arm L'avambraccio è contro il palo e le mani sono in posizione a scelta.
	Flag grip Un gomito è piegato e la mano e l'ascella del medesimo braccio grippano al palo. L'altra mano e braccio sono in una posizione fissa a scelta.		Iguana grip e posizione delle braccia Posizione del braccio dietro il corpo con le spalle ruotate. Grip: Basic grip (vedere la definizione)
			Cross Grip Le braccia sono incrociate e tese.

Posizione delle gambe:

	Attitude Entrambe le gambe sono piegate a 90° all'altezza dei fianchi e parallele al pavimento		Scissor Le gambe sono tese e divaricate, sullo stesso piano con un angolo non superiore a 90° formato dalla parte anteriore di un ginocchio alla parte posteriore dell'altro.
	Chair Entrambe le gambe sono chiuse e piegate a formare un angolo di 90° (sia i fianchi che le ginocchia devono formare un angolo di 90°),		Split – Diagonal Split Uno split dove la linea formata dalle gambe crea un angolo di 45° con il palo, con una tolleranza di 20°, (linea formata da entrambe le gambe e non dalle gambe separate; le gambe sono in split di un dato grado)
	Diamond Le gambe formano un triangolo con le ginocchia divaricate e i piedi che si toccano		Split – Metà Split Entrambe le gambe sono aperte in una posizione split di un dato grado, con una gamba davanti al corpo e l'altra dietro. Una gamba è completamente tesa mentre l'altra gamba è piegata.
	Fang (entrambe le gambe sono piegate all'indietro, i piedi sulla parte posteriore della testa)		Split – Frontal/ Side Split – Front Split Le gambe sono tese e divaricate. La gamba anteriore è posizionata avanti la parte superiore del corpo, la gamba posteriore è dietro la parte superiore del corpo, le gambe sono in split seguendo i gradi di apertura richiesta
	Passé Una gamba è piegata a 90° all'anca mentre l'altra è tesa		Split – Middle/box Split Spaccata Frontale Le gambe sono tese e divaricate. Le gambe sono posizionate ai lati del busto e dei fianchi in apertura su piano frontale, sono inoltre in split seguendo i gradi di apertura richiesta
	Pencil Gambe tese e unite, corpo e gambe dritte e in linea senza creare angoli con i fianchi		Stag Entrambe le gambe sono piegate e aperte in posizione di split (minimo 90°)
	Pike Entrambe le gambe sono estese e chiuse e una accanto all'altra di fronte al corpo, fianchi ad angolo		Straddle Entrambe le gambe tese e divaricate

	Ring (quando una gamba è tesa in direzione della testa, sia a toccarla, che oltre)		Tuck Gambe raccolte al Petto e unite
---	--	---	--

Movimenti proibiti e penalità

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

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

Penalità assegnate dal Capo Giuria

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

Criteri	Limitazioni	Penalità
Eccedere il tempo massimo permesso in cui l'atleta non è a contatto con il palo	40 secondi	-5
Lanciare il partner in aria	Afferrare lui/lei senza che questo/a abbia alcun contatto con il palo	-5 ogni volta
Sollevamenti e bilanciamenti con le braccia tese	Sollevare il partner in posizione eretta	-5 ogni volta
Movimenti - Elementi proibiti	Sia sul palo che a terra	-5 ogni volta
Scheda degli elementi obbligatori (Compulsory) / Scheda tecnica dei Bonus consegnate dopo il termine previsto	Da 1 a 5 giorni di ritardo	-1 ogni giorno per ogni scheda
	Oltre i 5 giorni di ritardo, ma prima delle 48 ore precedenti il giorno della competizione	-5 ogni scheda
	Schede ricevute all'interno delle 48 ore precedenti alla competizione	Squalifica per ogni scheda
Musica consegnata dopo il termine previsto	Da 1 a 5 giorni di ritardo	-1 ogni giorno
	Oltre i 5 giorni di ritardo, ma prima delle 48 ore precedenti il giorno della competizione	-5
Musica non conforme alle Norme e Regolamenti	Vedi Norme e Regolamenti	-3
Fornire informazioni false o scorrette sul modulo di iscrizione.	Parte delle informazioni fornite sono scorrette o false	-5 ogni volta
	Informazioni false riguardo l'età, la divisione o la categoria	Squalifica
Arrivare tardi sul palco dopo che si è stati annunciati	Entro 60 secondi di ritardo	-1
	L'atleta non arriva entro un minuto	Squalifica
Durata della performance	5 secondi o meno oltre la durata permessa	-3
	Più di 5 secondi oltre la durata permessa	-5
Interruzioni	Atleti che interagiscono con il pubblico (come gesti, parlare con gli spettatori, ecc.) mentre si esibiscono sul palco	-1 per atleta ed ogni volta che accade
	Aiutare gli atleti (ad esempio a capire quando i due secondi sono passati) dagli spalti o comunque da fuori lo stage, mentre l'atleta sta eseguendo la sua performance	- 1 ogni volta che accade
	Gli atleti e/o i loro coach/rappresentanti si avvicinano/rivolgono al tavolo e/o alla stanza dei giudici o ostacolano la visuale dei giudici in qualsiasi momento durante la gara.	-3 ogni volta che accade

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

Infortunati durante la routine

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

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

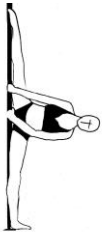
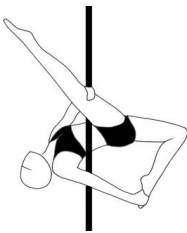
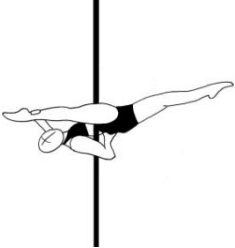


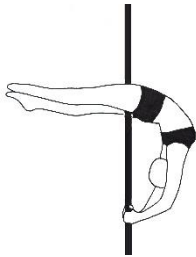
COMPULSORY SINGLES (SINGOLI)

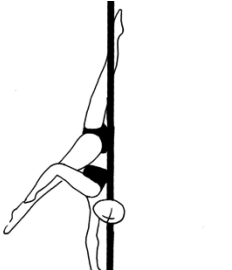
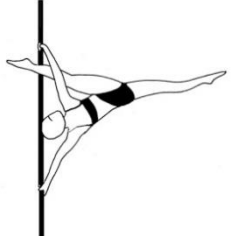
Attenzione: i disegni sono solo una guida, un esempio.
E' importante seguire e soddisfare scrupolosamente i requisiti minimi.

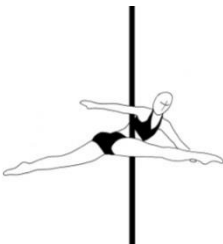
*Tech Value: Valutazione Tecnica (Valore)

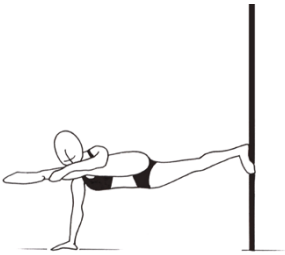
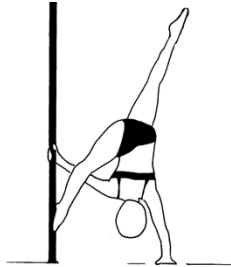
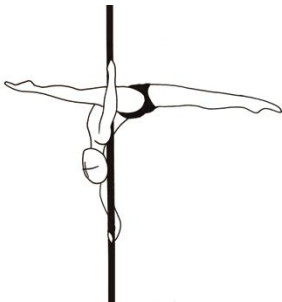
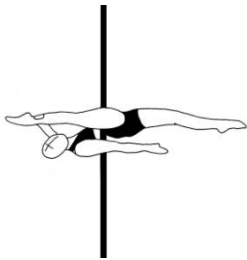
ELEMENTI DI FLESSIBILITÀ				
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F1	Inside Leg Hang 1		0.1	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gamba interna, lato del busto, retro del braccio - Posizione braccia/presa: braccia in posizione fissa a scelta, nessuna mano ha contatto con il palo - Posizione gambe: gamba interna agganciata, gamba esterna piegata all'indietro - Posizione corpo: capovolta - Angolo di split: minimo 160°
F2	Side Pole Straddle Base 1		0.1	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, l'arcata del piede superiore e del piede inferiore - Posizione braccia/presa: basica o cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split frontale con il piede in basso al pavimento e l'arco del piede in alto a contatto con il palo - Posizione corpo: il busto è esteso lontano dal palo - Angolo di split: minimo 160°
F3	Ballerina Sit		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella interna, lato del busto, gamba interna - Posizione braccia/presa: braccio interno tiene il piede esterno, braccio esterno in posizione fissa a scelta senza contatto con il palo - Posizione gambe: gamba interna agganciata, gamba esterna piegata all'indietro - Posizione corpo: verticale - Angolo di split: minimo 160°
F4	Inside Leg Hang 2		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gamba interna, lato del busto, retro del braccio - Posizione braccia/presa: braccia in posizione fissa a scelta, nessuna mano ha contatto con il palo - Posizione gambe: gamba interna agganciata, gamba esterna piegata all'indietro - Posizione corpo: capovolta - Angolo di split: minimo 180°

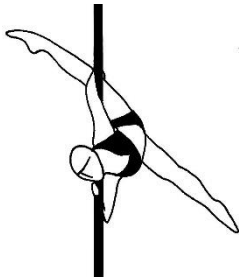
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F5	Side Pole Straddle Base 2		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, entrambe le gambe, l'arco plantare del piede superiore - Posizione braccia/presa: basica o cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split frontale, piede in basso al pavimento e arco del piede in alto a contatto con il palo - Posizione corpo: il busto esteso lontano dal palo - Angolo di split: minimo 180°
F6	Twisted Allegra		0.2	- Tenere la posizione : minimo 2 secondi - Punti di contatto : gamba interna, lato del busto, braccio interno, avambraccio/polso esterno (opzionale) - Posizione braccia/presa: la mano esterna avvolge la gamba interna nell'incavo del ginocchio/coscia, il braccio interno è completamente teso e la mano tiene il piede esterno - Posizione gambe : la gamba interna è a contatto con il palo e in una posizione a scelta, ma non è agganciata al palo; la gamba esterna è piegata all'indietro - Posizione corpo : invertita - Angolo di split : minimo 160°
F7	Allegra Split 1		0.3	- Tenere la posizione : minimo 2 secondi - Punti di contatto : la mano del braccio interno, la coscia della gamba interna, lato del fianco/schiena bassa - Posizione braccia/presa: la mano interna grippa il palo passando sopra la gamba interna, il braccio esterno è teso e in una posizione fissa a scelta - Posizione gambe : split sagittale con entrambe le gambe completamente distese - Posizione corpo : schiena inarcata, lo sguardo nella direzione opposta al palo - Angolo di split : minimo 160°
F8	Front Split 1		0.3	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gambe, mani, avambracci (opzionale), il tallone della gamba anteriore, il collo del piede della gamba posteriore - Posizione braccia/presa: basica - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split (sagittale) - Posizione corpo: verticale - Angolo di split: minimo 180°
F9	Hip Hold Split 1		0.3	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: coscia della gamba interna, lato del busto, retro del braccio interno - Posizione braccia/presa: il braccio interno è a contatto con il palo, nessuna mano ha contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente distese in una spaccata sagittale e la gamba anteriore è parallela al pavimento - Posizione corpo: la parte superiore del corpo è orizzontale, sguardo verso l'alto, il busto è in contatto con la gamba anteriore - Angolo di split: minimo 160°

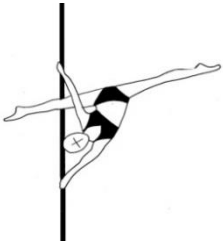
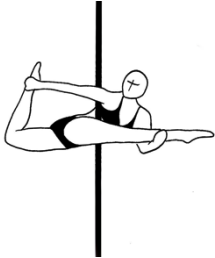
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F10	Pole Straddle 1		0.3	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mani, gambe, caviglie (non l'arco del piede) - Posizione braccia/presa: basica o cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split frontale - Posizione corpo: il busto deve essere a 90° rispetto al palo - Angolo di split: minimo 160°
F11	Allegra Half Split 1		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mano del braccio interno, coscia della gamba interna, braccio esterno, fianco/bassa schiena - Posizione braccia/presa: la mano interna grappa il palo passando sopra la gamba interna, il braccio esterno è teso e la mano tiene la caviglia/stinco della gamba esterna - Posizione gambe: posizione di split con la gamba interna completamente tesa, la gamba esterna è piegata all'indietro - Posizione corpo: schiena inarcata - Angolo di split: minimo 160°
F12	Allegra Split 2		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: la mano del braccio interno, la coscia della gamba interna, lato del busto/schiena bassa - Posizione braccia/presa: la mano interna grappa il palo passando sopra la gamba interna, il braccio esterno è teso e in una posizione fissa a scelta - Posizione gambe: split sagittale con entrambe le gambe completamente distese - Posizione corpo: schiena inarcata - Angolo di split: minimo 180°
F13	Bridge		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, l'interno delle cosce - Posizione braccia/presa: grip a scelta, braccia completamente distese - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente distese e chiuse - Posizione corpo: schiena inarcata con i fianchi e le gambe parallele al suolo - Posizione del corpo: invertita
F14	Capezio 1		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella del braccio posteriore, schiena, coscia della gamba interna - Posizione braccia/presa: le mani non hanno contatto con il palo, una delle mani tiene la caviglia/stinco della gamba dello stesso lato con il braccio teso, mentre il braccio opposto tiene la gamba anteriore - Posizione gambe: posizione di split con la gamba anteriore completamente tesa, la gamba posteriore piegata - Posizione corpo: verticale - Angolo di split: minimo 160°

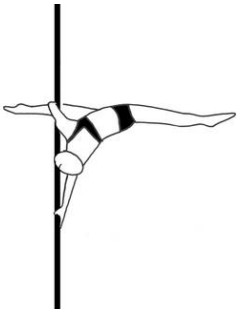
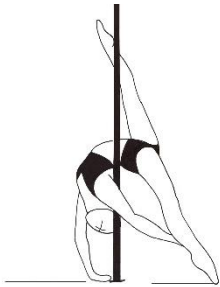
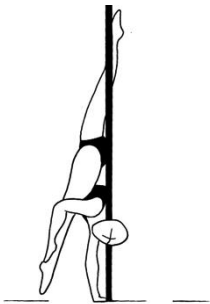
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F15	Cross Bow Elbow Hold		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: caviglie (non l'arco del piede), gomiti, busto (opzionale) - Posizione braccia/presa: presa gomiti - Posizione gambe: entrambe le gambe completamente tese in posizione di straddle - Posizione corpo: il busto deve essere a 90° rispetto al palo
F16	Handstand Vertical Split 1		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: schiena, una gamba, una spalla (opzionale), gluteo, testa (opzionale) - Posizione braccia: solo una mano è a contatto con il pavimento, l'altra tiene la caviglia della gamba frontale, il braccio che ha base al pavimento è completamente teso - Posizione gambe: gambe tese e in uno split verticale - Posizione Corpo: in verticale sulle mani (i fianchi sopra la testa e sopra le spalle creano una linea dritta) - Angolo di split: Minimo 160°
F17	Pole Straddle 2		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: caviglie (non l'arco del piede), gambe, mani - Posizione braccia/presa: basica o cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split frontale - Posizione corpo: busto a 90° rispetto al palo - Angolo di split: minimo 180°
F18	Split Grip Leg Through Split 1		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, un polpaccio/caviglia - Posizione braccia/presa: grip a scelta, il braccio superiore è completamente teso - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split - Posizione corpo: capovolta - Angolo di split: minimo 160°
F19	Superman Crescent 1		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, parte interna delle cosce - Posizione braccia/presa: basica o cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e chiuse - Posizione corpo: schiena inarcata con i fianchi e entrambe le gambe parallele al pavimento
F20	Underarm Hold Pike		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella e/o mano, busto - Posizione braccia/presa: ascella e/o mano - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e parallele al palo con i piedi sopra la testa - Posizione corpo: il busto è verticale

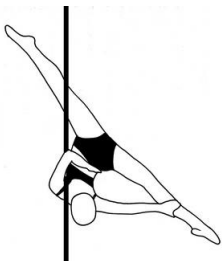
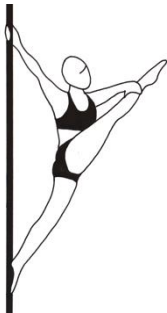
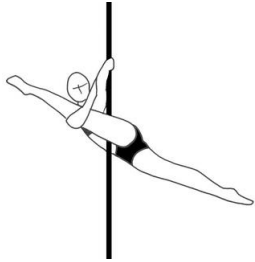
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F21	Yogini 1		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella, lato del busto - Posizione braccia/presa: braccia tese, braccio interno in underarm grip, le mani tengono le gambe all'altezza della caviglia/stinco - Posizione gambe: entrambe le gambe sono piegate e le ginocchia sono allo stesso livello dei fianchi o più alte - Posizione corpo: la parte alta del corpo è verticale, i fianchi guardano il pavimento
F22	Allegra Half Split 2		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mano del braccio interno, coscia della gamba interna, braccio esterno, lato del busto/schiena bassa - Posizione braccia/presa: la mano interna grippa il palo passando sopra la gamba interna, il braccio esterno è teso e la mano tiene la caviglia/stinco della gamba esterna - Posizione gambe: gamba interna tesa, gamba esterna piegata all'indietro - Posizione corpo: schiena inarcata - Angolo di split: minimo 180°
F23	Chopsticks 1		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella, lato del busto, parte alta della coscia, bicipite - Posizione braccia/presa: ascella o bicipite del braccio interno a contatto con il palo, braccio interno teso, braccio esterno tiene la caviglia della gamba interna. Nessuna mano ha contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split - Posizione corpo: verticale - Angolo di split: minimo 160°
F24	Closed Rainbow		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: piega di un ginocchio, entrambe le cosce, glutei, bacino, una spalla, un braccio, la stesa e il collo (opzionale) - Posizione braccia/presa: un braccio può essere piegato, la mano sta tenendo la caviglia/piede della gamba superiore (l'opposta alla mano). L'altro braccio è teso e tiene la gamba bassa (l'opposta alla mano) all'altezza della caviglia. - Posizione gambe: una gamba è piegata, l'altra gamba è tesa, il piede è ad un livello più basso della gamba - Posizione del corpo: invertita, schiena inarcata
F25	Cocoon 1		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: piega del ginocchio, coscia, busto - Posizione braccia/presa: le braccia sono completamente distese sopra la testa e tengono la gamba posteriore - Posizione gambe: posizione split con la gamba anteriore che tiene il palo al ginocchio, gamba posteriore tesa - Posizione corpo: capovolta, schiena inarcata

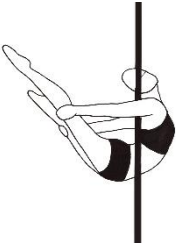
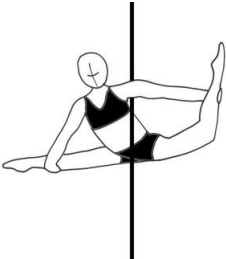
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F26	Floor Balance Split 1		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: un piede - Posizione braccia/presa: la mano del braccio sotto è al pavimento con il braccio teso, la mano sopra tiene la gamba dello stesso lato - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese in split, in linea retta orizzontali al pavimento, solo il piede di una gamba è a contatto con il palo. - Posizione corpo: il busto forma un angolo di 90° con il palo - Angolo di split: 160°
F27	Floor K 1		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano e la pianta di un piede - Posizione braccia/presa: le braccia sono completamente distese, la mano interna è in contatto con il palo. La mano esterna è in contatto con il pavimento. - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente distese in split - Posizione corpo: verticale su una mano - Angolo di split: minimo 160° - Posizione di partenza: a scelta
F28	Front Split 2		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le gambe, piedi e entrambe le mani - Posizione braccia/presa: basica o cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split sagittale con entrambi i piedi a contatto con il palo - Posizione corpo: il busto è orizzontale - Angolo di split: minimo 180°
F29	Handspring Split		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mani, interno dell'avambraccio del braccio interno, retro della spalla del braccio interno, interno coscia della gamba interna - Posizione braccia/presa: l'avambraccio del braccio interno avvolge la gamba interna e tiene il palo, la mano esterna tiene il palo oltre la testa - Posizione mani/presa: a scelta - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione split - Posizione corpo: capovolta - Angolo di split: minimo 180°
F30	Hip Hold Split 2		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: coscia della gamba interna, lato del busto, retro del braccio interno - Posizione braccia/presa: ascella o bicipite del braccio interno sono a contatto con il palo. Il braccio interno è completamente teso. Il braccio esterno tiene la caviglia della gamba interna. Nessuna mano ha contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe tese in uno split sagittale e parallele al pavimento - Posizione corpo: il busto è orizzontale, rivolto verso l'alto ed a contatto con la gamba anteriore - Angolo di split: 180°

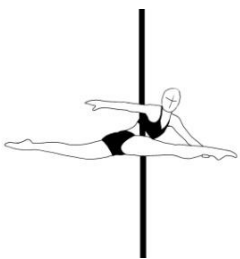
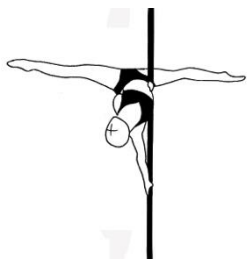
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F31	Inside Leg Hang Back Split 1		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gamba interna, lato del busto, spalla, testa (opzionale) - Posizione braccia/presa: nessuna mano ha contatto con il palo, le braccia sono tese sopra la testa formando un cerchio e tengono il piede della gamba esterna - Posizione gambe: gamba interna agganciata, entrambe le gambe piegate a formare un anello - Posizione corpo: capovolta - Angolo di split: minimo 160°
F32	Inverted Front Split		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le gambe e le mani, il collo del piede posteriore, il tallone/caviglia del piede anteriore (opzionale) - Posizione braccia/presa: basica o cup grip, tenendo il palo all'altezza dei fianchi - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione di split (sagittale) - Posizione corpo: capovolta - Angolo di split: minimo 180°
F33	Lux		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, una gamba, fianchi - Posizione braccia: braccia completamente tese - Grip: Split Grip - Posizione gambe: gambe in una posizione a scelta e dallo stesso lato del palo come il corpo - Posizione corpo: la parte alta del corpo è inarcata (back arch), con la testa allo stesso livello o più in alto dei fianchi
F34	Pegasus Split Facing Floor 1		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gomito del braccio posteriore, il retro delle spalle/collo, avambraccio e mano del braccio inferiore - Posizione braccia: la mano superiore tiene la coscia della gamba posteriore passando intorno al palo, la mano inferiore si tiene al palo - Grip: mano superior in elbow grip, braccio inferiore in forearm grip - Posizione gambe: entrambe le gambe tese in split sagittale - Posizione del corpo: busto rivolto verso il pavimento - Angolo di split: minimo 180°
F35	Split Grip Leg Through Frontal Split 1		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani e la coscia della gamba interna - Posizione delle braccia/presa: split grip - Posizione delle gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split (sagittale) - Posizione del corpo: la parte superior del corpo è orizzontale - Angolo di split: minimo 180°

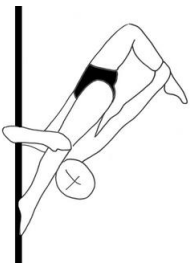
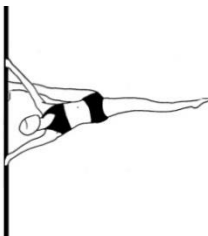
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F36	Split Grip Leg Through Split 2		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani e gamba interna - Posizione braccia/presa: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese e in uno split a scelta - Posizione corpo: capovolta - Angolo di split: minimo 180°
F37	Allegra		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mano del braccio interno, coscia della gamba interna, braccio esterno, lato del busto/schiena bassa - Posizione braccia/presa: le mani non hanno contatto con il palo, una mano tiene la caviglia/stinco della gamba inferiore dello stesso lato con il braccio teso, il braccio opposto tiene la gamba anteriore - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split sagittale - Posizione corpo: schiena inarcata - Angolo di split: minimo 180°
F38	Capezio 2		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella del braccio dietro, schiena, coscia della gamba interna - Posizione braccia/presa: : le mani non hanno contatto con il palo, una delle mani tiene la caviglia/stinco della gamba dello stesso lato con il braccio teso, mentre il braccio opposto tiene la gamba anteriore - Posizione gambe: split con la gamba frontale completamente tesa e la gamba posteriore piegata - Posizione corpo: verticale - Angolo di split: minimo 180°
F39	Chopsticks Half Split		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella braccio interno, lato del busto, coscia della gamba interna, bicipite - Posizione braccia/presa: ascella o bicipite del braccio interno a contatto con il palo. Il braccio interno è completamente teso e tiene il piede o la caviglia della gamba opposta. Il braccio esterno tiene la caviglia della gamba interna. Nessuna mano ha contatto con il palo - Posizione gambe: split con la gamba interna completamente tesa e la gamba posteriore piegata, la linea delle gambe parallela al pavimento - Posizione corpo: verticale - Angolo di split: minimo 180°

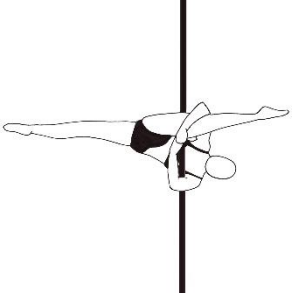
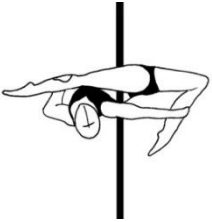
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F40	Eagle 1		0.6	- Tenere la posizione : minimo 2 secondi - Punti di contatto : gamba anteriore, lato del busto, dietro della spalla - Posizione braccia/presa : le braccia possono essere piegate, le mani non hanno contatto con il palo, le mani tengono il piede/caviglia della gamba posteriore - Posizione gambe : la gamba anteriore è avvolta intorno al palo, la gamba posteriore e il piede devono essere distesi oltre la testa o a forma di anello - Posizione corpo : eretta - Angolo di split: minimo 180°
F41	Elbow Grip Split		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: polpaccio di una gamba (opzionale), testa (opzionale), una mano e un gomito - Posizione delle braccia/presa: un braccio è completamente teso e tiene il palo sopra la testa, l'altro braccio è nella presa del gomito (elbow grip) - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split - Posizione corpo: Invertita - Angolo di split: minimo 160°
F42	Handstand Hip Hold Split		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: lato del busto, caviglia esterna, retro della spalla interna - Posizione braccia/presa: Braccia distese, la mano interna afferra la gamba interna al livello dello stinco (tra ginocchio e caviglia). La mano esterna è al pavimento. - Posizione gambe: Le gambe sono tese in split, il piede interno in contatto con il suolo. - Posizione del corpo: ponte su una mano - Angolo di split: minimo 180°
F43	Handstand Vertical Split 2		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: schiena, una gamba, una spalla (opzionale), glutei, testa (opzionale) - Posizione braccia/presa: solo una mano ha contatto con il pavimento, l'altra tiene la caviglia della gamba anteriore, il braccio che appoggia al pavimento è teso - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in uno split verticale - Posizione corpo: verticale sulle mani (i fianchi sopra la testa e sopra le spalle creano una linea dritta) - Angolo di split: minimo 180°

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F44	Iguana Elbow Hold Diagonal Split		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una spalla, schiena, un braccio, una gamba, collo (opzionale) - Posizione braccia: un braccio tiene il palo dietro il corpo all'altezza del gomito, l'altro braccio è completamente teso e tiene il polpaccio della gamba esterna - Grip: presa del gomito (elbow grip) - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione di spaccata frontale, diagonale al palo, la gamba interna è a contatto con il palo, non è consentito il contatto del piede - Posizione corpo: invertito Angolo di Split: minimo 180°
F45	Iguana Grip Vertical Split		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, braccio interno (opzionale), entrambi gli stinchi/polpacci, entrambi i piedi, fianchi/glutei, lato del busto - Posizione braccia: iguana - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split - Posizione corpo: invertita Angolo di split: minimo 180°
F46	Inverted Front Split		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le gambe e entrambe le mani - Posizione braccia/presa: basica o cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split (sagittale) con entrambi i piedi in contatto con il palo - Posizione corpo: il busto è orizzontale e rivolto verso il basso Angolo di split: minimo 180°
F47	One Hand Flying Split		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano, piede della gamba opposta - Posizione braccia: il braccio interno è teso e la mano tiene il palo. La mano esterna tiene la caviglia opposta della gamba interna. - Posizione gambe: split sagittale / posizione di oversplit; la gamba anteriore non è a contatto con il palo, entrambe le gambe sono completamente tese - Posizione corpo: verticale, che guarda nella parte opposta del palo Angolo di split: minimo 180°
F48	Upright Braid Split		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mano interna, spalla interna, busto, parte superiore della coscia della gamba anteriore - Posizione braccia: un braccio è piegato e tiene il palo, l'altro braccio è intorno alla gamba e in contatto con il braccio opposto - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente distese in split e in linea retta - Posizione corpo: eretta Angolo di split: minimo 160°

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F49	Yogini 2		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella, lato del dorso - Posizione braccia/presa: ascella, le mani tengono le gambe alle ginocchia - Posizione gambe: entrambe le gambe tese con i piedi più sopra della testa - Posizione corpo: la parte superiore del corpo è dritta, i fianchi guardano al pavimento
F50	Yogini Half Split		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella, lato del busto - Posizione braccia: entrambe le braccia sono completamente tese. La mano interna tiene lo stinco/caviglia della gamba interna e la mano esterna tiene la gamba esterna alla caviglia/polpaccio. - Grip: underarm grip (braccio interno) - Posizione gambe: posizione di split con gamba esterna completamente tesa e parallela al pavimento. Gamba interna piegata all'indietro - Posizione corpo: eretta - Angolo di split: minimo 180°
F51	Back Split to Pole Ring Position		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le gambe ed entrambe le mani - Posizione braccia/presa: basica o cup grip - Posizione gambe: posizione di split con la gamba anteriore completamente tesa, la gamba posteriore piegata, il piede deve toccare la testa - Posizione corpo: schiena inarcata - Angolo di split: minimo 180°
F52	Bird of Paradise Inverted		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: coscia, lato del busto, schiena, retro del collo, braccio esterno, gomito esterno, retro della spalla esterna - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono piegate e sopra la testa, le mani sono serrate dietro la testa - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in uno split diagonale - Posizione corpo: capovolta - Angolo di split: minimo 180°
F53	Capezio Split		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella del braccio dietro, schiena, coscia della gamba interna - Posizione braccia/presa: le mani non hanno contatto con il palo, la mano del braccio interno tiene la gamba posteriore alla caviglia/polpaccio con il braccio teso. Il braccio esterno tiene la gamba anteriore - Posizione gambe: entrambe le gambe completamente tese in split - Posizione corpo: verticale - Angolo di split: minimo 180°

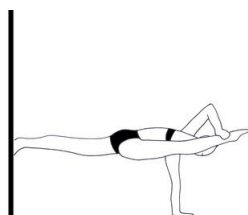
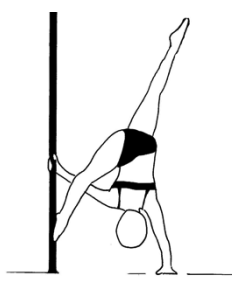
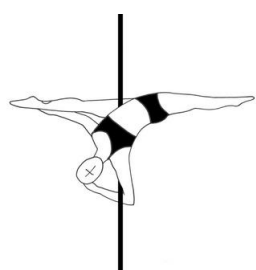
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F54	Chopsticks 2		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella, lato del busto, parte alta della coscia, bicipite - Posizione braccia/presa: l'ascella o il bicipite del braccio interno è a contatto con il palo. Il braccio interno è completamente teso. Il braccio esterno tiene la caviglia della gamba interna. Nessuna mano ha contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in Split, parallele al suolo - Posizione corpo: verticale - Angolo di split: 180°
F55	Cocoon 2		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: retro del ginocchio, coscia, busto - Posizione braccia/presa: le braccia sono completamente distese sopra la testa e tengono la gamba posteriore - Posizione gambe: posizione split con la gamba anteriore che tiene il palo al ginocchio, gamba posteriore tesa - Posizione corpo: capovolta, schiena inarcata - Angolo di split: minimo 160°
F56	Dragon Tail Split		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, lato del busto, parte alta della coscia - Posizione braccia/presa: braccio interno completamente teso con la mano in contatto con il palo, la mano del braccio esterno tiene il palo dietro la schiena - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in uno split sagittale, parallele al suolo - Posizione corpo: capovolta - Angolo di split: 180°
F57	Elbow Bracket Split 1		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: retro del gomito di un braccio, mano del braccio opposto - Posizione braccia/presa: il braccio in alto tiene il palo dietro il gomito e tiene la gamba alta. Il braccio più in basso è teso e la mano tiene il palo - Grip: presa gomito - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione split - Posizione corpo: verticale, faccia al palo - Angolo di split: minimo 180°

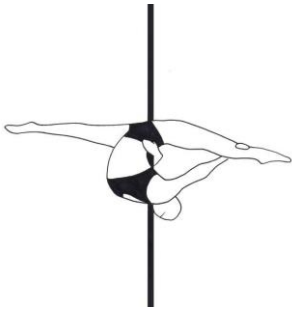
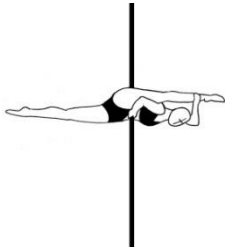
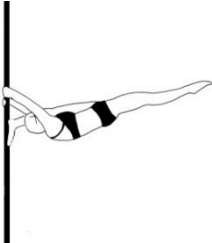
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F58	Elbow Grip Half Split 1		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Points of contact: gomito interno e pianta di un piede - Posizione braccia/presa: il braccio interno è nella presa del gomito con la mano che tiene la gamba opposta. Il braccio esterno è completamente teso con la mano che tiene la gamba opposta alla caviglia/stinco. - Presa: presa del gomito (elbow grip) - Posizione gambe: posizione di metà split con la gamba anteriore completamente tesa e a contatto con il palo e la gamba posteriore piegata - Posizione corpo: capovolto e in posizione di spaccata diagonal - Angolo di split: minimo 160°
F59	Elbow Hold Frontal Split 1		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: spalla, collo, piega interna del gomito, schiena (opzionale), bicipite (opzionale) - Posizione braccia/presa: nessuna mano ha contatto con il palo, presa gomito con il braccio che tiene la caviglia della gamba opposta, il braccio libero è in posizione fissa a scelta e non ha contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione split sagittale - Posizione corpo: verticale - Angolo di split: minimo 180°
F60	Forearm Grip Leg Through Split		0.7	- Tenere la posizione : minimo 2 secondi - Punti di contatto : mano del braccio superiore, mano e avambraccio del braccio inferiore, coscia della gamba interna, petto (opzionale) - Grip: mano superiore in cup grip, braccio inferiore in forearm grip - Posizione braccia: entrambe le braccia piegate, il braccio esterno è intorno alla gamba interna e tiene il palo passando sopra la gamba interna - Posizione Gambe: entrambe le gambe sono tese in uno split sagittale creando un angolo di 45° con il palo - Posizione corpo: invertita - Angolo di split: minimo 180°
F61	Handspring Split on Pole		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: un piede, entrambe le mani - Posizione braccia/presa: grip a scelta, entrambe le braccia tese - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split, la linea delle gambe è orizzontale, l'intera pianta del piede deve essere sul palo - Posizione corpo: invertito - Angolo di split: minimo 180°

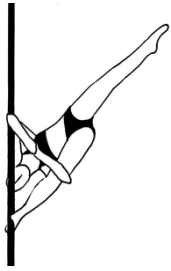
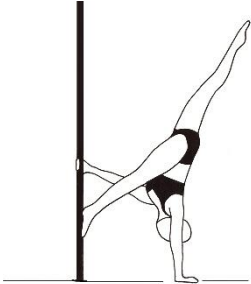
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F62	Hip Hold Split Elbow Grip 1		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: coscia interna, busto/schiena, avambraccio/gomito. Il braccio superiore non ha contatto con il palo - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono piegate, le mani sono unite dietro la gamba interna e la schiena - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese e in uno split orizzontale - Posizione corpo: inclinato verso il basso e rivolto lontano dal palo - Angolo di split: minimo 180°
F63	Hip Hold Split Half Split		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: coscia della gamba interna, lato del busto, retro del braccio interno - Posizione braccia/presa: l'ascella o il bicipite del braccio interno a contatto con il palo. Il braccio interno è completamente teso e tiene il piede o la caviglia della gamba opposta. Il braccio esterno tiene la caviglia della gamba interna. Nessuna mano ha contatto con il palo - Posizione gambe: split sagittale con la gamba anteriore tesa e parallela al pavimento, la gamba posteriore è piegata - Posizione corpo: orizzontale, sguardo verso l'alto - Angolo di split: 180°
F64	Inside Leg Hang Back Split 2		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gamba interna, lato del busto, spalla, un braccio, testa (opzionale) - Posizione braccia/presa: nessuna mano è a contatto con il palo, le braccia sono completamente tese sopra la testa e tengono il piede della gamba esterna - Posizione gambe: entrambe le gambe piegate a formare un anello, il piede posteriore è oltre la testa - Posizione corpo: capovolta - Angolo di split: minimo 180°
F65	Inverted Split		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le gambe, braccio interno, retro della spalla del braccio interno, piedi (opzionale) - Posizione braccia/presa: braccio esterno in una posizione fissa a scelta. Nessuna mano è a contatto con il palo. Il braccio interno avvolge il palo e la gamba. - Grip: presa gomito - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split e in linea con il palo - Posizione corpo: capovolta - Angolo di split: minimo 180°
F66	Oversplit on Pole		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: piedi, glutei, gamba posteriore, entrambe le mani - Posizione braccia/presa: basica o cup grip - Posizione gambe: split con la gamba anteriore piegata, gamba posteriore completamente tesa - Posizione corpo: capovolta, schiena inarcata - Angolo di split: minimo 190°

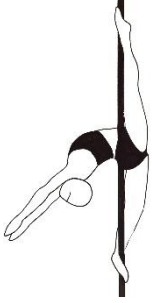
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F67	Pegasus Split Facing Upwards		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: avambraccio basso, mano bassa, collo, spalle, piega interna del gomito alto, bicipite/tricipite superiore (opzionale) - Posizione braccia/presa: braccio tiene la gamba più in alto in presa gomito, il braccio più in basso tiene il palo con l'avambraccio - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split diagonale - Posizione corpo: il busto guarda il soffitto - Angolo di split: minimo 180°
F68	Split Grip Leg Through Frontal Split 2		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani e coscia della gamba interna - Posizione braccia/presa: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione split (sagittale) - Posizione del corpo: parte superiore del corpo parallela al pavimento - Angolo di split: minimo 180°
F69	Superman V		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le cosce, un braccio - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono tese, la stessa mano tiene la corrispettiva gamba all'altezza del mento (tra caviglia e ginocchio), nessuna mano ha contatto con il palo - Posizione gambe: la gamba posteriore è completamente tesa, l'altra gamba è in passé - Posizione corpo: la parte superiore del corpo deve formare una V
F70	Underarm Hold Split		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella del braccio interno, caviglie al palo (non l'arco del piede) - Posizione braccia/presa: nessuna mano è a contatto con il palo. Entrambe le braccia sono tese. - Grip: ascella - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione straddle - Posizione corpo: la parte superiore del corpo deve essere a 90° rispetto il palo, il petto deve guardare verso l'alto
F71	Bird of Paradise Upright		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gomito esterno, coscia della gamba anteriore, lato del busto, schiena, retro del collo, retro della spalla esterna - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono piegate, le mani sono strette tra loro dietro la testa. - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split diagonale - Posizione corpo: verticale - Angolo di split: minimo 180°

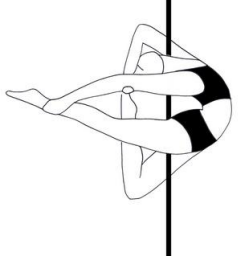
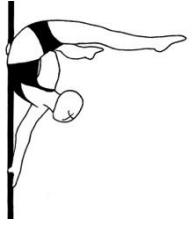
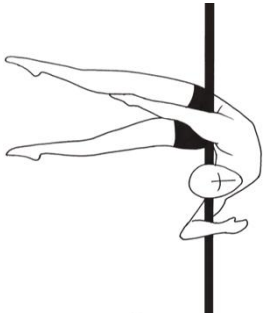
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F72	Brass Monkey Split		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella e mano del braccio interno, gomito esterno - Posizione braccia/presa: la mano esterna non ha contatto con il palo e tiene la gamba opposta - Grip: flag grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese e in split e parallele al palo - Posizione corpo: invertita - Angolo di split: 180°
F73	Cobra		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, ginocchio e stinco della gamba superiore, coscia della gamba inferiore - Posizione braccia/presa: braccia tese nella wide basic grip. La mano superiore grippa il palo sopra la gamba dello stesso lato all'altezza dello stinco. La mano inferiore grippa il palo sotto la gamba inferiore all'altezza della coscia. - Posizione gambe: gambe tese - Posizione corpo: con la schiena inarcata
F74	Cocoon 3		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: retro del ginocchio, coscia, busto - Posizione braccia/presa: le braccia sono completamente tese e formando un cerchio sopra la testa tengono la gamba posteriore - Posizione gambe: posizione di split con la gamba anteriore che tiene il palo al ginocchio, gamba posteriore completamente tesa - Posizione corpo: capovolta, schiena inarcata - Angolo di split: minimo 180°
F75	Crossbow 1		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le caviglie, parte posteriore delle spalle (nessun contatto con il collo), braccia - nessun contatto con le mani - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono completamente tese e aperte senza contatto della mano con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente distese in straddle con le caviglie al palo (non l'arco del piede) - Posizione corpo: il busto è a un angolo di 90° rispetto al palo
F76	Dragon Tail Fang		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, avambraccio (opzionale) - Posizione braccia/presa: il braccio interno è completamente teso e la mano è in contatto con il palo, la mano del braccio esterno tiene il palo dietro la schiena - Posizione gambe: "fang" con entrambe le gambe piegate verso dietro, gli alluci toccano le spalle o la sommità della testa - Posizione corpo: capovolta

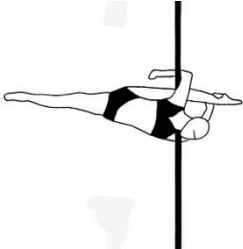
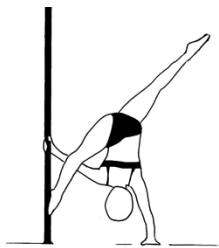
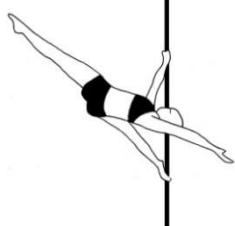
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F77	Elbow Hold Frontal Split 2		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: parte superiore della schiena, parte superiore del braccio (esclusa la mano), parte inferiore della mano (opzionale), gamba posteriore e parte anteriore del piede - Posizione braccia/presa: il braccio superiore è nella presa del gomito con la mano che tiene la caviglia della gamba opposta, l'altro braccio è in una posizione fissa a scelta - Posizione gambe: entrambe le gambe completamente distese in posizione split sagittale, la gamba e il piede posteriori sono a contatto con il palo - Posizione corpo: eretta - Angolo di split: minimo 180°
F78	Floor Balance Split 2		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: un piede - Posizione braccia/presa: la mano del braccio inferiore è in contatto con il pavimento, il braccio è completamente esteso e la spalla è sotto la gamba. Il braccio superiore tiene la gamba laterale opposta sopra la testa - Posizione gambe: Entrambe le gambe sono completamente tese in posizione split, in linea retta, con un piede a contatto con il palo. Le gambe sono parallele al pavimento - Angolo di split: 180°
F79	Floor K 2		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano e la pianta di un piede - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono completamente tese, la mano interna è a contatto con il palo. La mano esterna è al pavimento - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split - Posizione corpo: in verticale su una mano - Angolo di split: minimo 160° - Posizione di partenza: dal pavimento - Si prega di far riferimento al glossario: Posizione di partenza dal pavimento
F80	Hip Hold Split Elbow Grip 2		0.8	- Tenere la posizione: a minimum of 2 seconds - Punti di contatto: interno della coscia, lato del busto, schiena, piega del gomito e bicipite del braccio inferiore e parte posteriore della spalla dello stesso lato (opzionale) - Presa: presa del gomito con il braccio inferiore (elbow grip) - Posizione braccia: il braccio superiore può essere piegato e la mano tiene la gamba dello stesso lato. Il braccio inferiore è in elbow grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split sagittale e parallele al pavimento - Body position: invertito, fianchi rivolti verso l'alto, petto ruotato lontano dal palo - Angolo di split: 180°

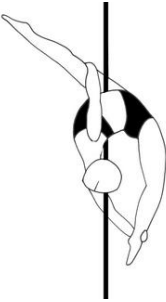
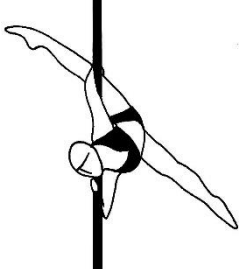
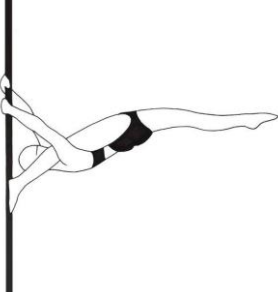
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F81	Iguana Elbow Hold Split No Hands		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: retro della spalla, braccio, gomito del braccio interno, collo (opzionale), schiena, glutei, coscia della gamba posteriore - Posizione braccia: un braccio tiene il palo con il gomito passando dietro al corpo. L'altro braccio è teso e tiene la gamba posteriore all'altezza dello stinco (tra il ginocchio e la caviglia) - Grip: elbow grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese in split e orizzontali. - Posizione corpo: invertita - Angolo di split: minimo 180°
F82	Inverted Vertical Split		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, entrambe le gambe, entrambi i piedi - Posizione braccia: entrambe le braccia sono completamente tese, entrambe le mani tengono il palo - Presa: split grip - Posizioni gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split sagittale, l'arco del piede della gamba posteriore e la pianta del piede della gamba anteriore sono a contatto con il palo - Posizione del corpo: il busto è orizzontale, la parte superiore del corpo è inarcata all'indietro - Angolo di split: minimo 180°
F83	Machine Gun		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano, lato del busto, una coscia - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono piegate, una mano tiene il palo, l'altra mano tiene la gamba tesa opposta di fronte alla caviglia o al polpaccio. - Grip: a scelta - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione split e in linea retta - Posizione corpo: orizzontale al pavimento - Angolo di split: minimo 180°
F84	Russian Split 1		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: pianta di un piede, entrambe le mani - Posizione braccia/presa: basica o cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione split. La gamba che è a contatto con il palo è parallela al pavimento, nessuna tolleranza. - Posizione corpo: orizzontale, busto rivolto verso l'alto - Angolo di split: minimo 160°

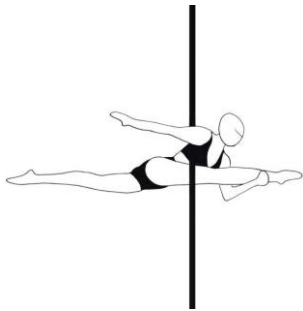
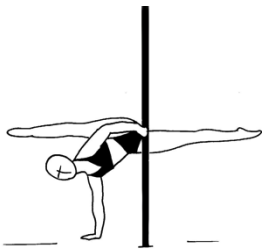
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F85	Russian Split Elbow Lock		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: piega del gomito interno e la pianta di un piede - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono piegate e le mani sono serrate tra loro, solo il braccio superiore ha contatto con il palo, l'altro braccio è avvolto intorno alla gamba inferiore - Grip: presa gomito - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e formano un angolo di 45° con il palo - Posizione corpo: capovolta, il corpo forma un angolo di 45° con il pavimento - Angolo di split: 180°
F86	Twisted Floor K		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano e la pianta del piede opposto - Posizione braccia: le braccia sono tese, una mano ha contatto con il palo, l'altra mano è al pavimento. - Presa: Basic o Cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese e in split - Posizione Corpo: verticale su una mano, guardano il palo - Angolo di split: minimo 180° - Posizione di partenza: dal pavimento - Si prega di fare riferimento al glossario: Posizione di partenza dal pavimento
F87	Upright Twisted Capezio		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: coscia anteriore, lato del busto, parte posteriore della spalla, braccio superiore - Posizione braccia/presa: il braccio interno è intorno al palo e tiene il piede/caviglia della gamba opposta (posteriore). Il braccio esterno tiene la gamba anteriore - Posizione gambe: le gambe sono in over split divaricate, la gamba anteriore è completamente tesa e a contatto con il palo. La gamba e il piede posteriori devono essere allungati sopra la testa in posizione ad anello - Posizione corpo: eretta - Angolo di split: minimo 190°

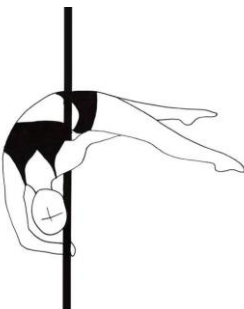
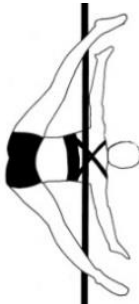
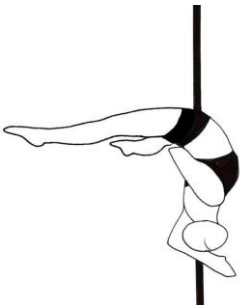
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F88	Vertical Jade		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: la mano del braccio esterno, ascella del braccio interno, lato posteriore, gamba esterna, piede della gamba esterna - Posizione braccia/presa: il braccio esterno passa intorno la gamba interna e tiene il palo all'altezza della caviglia del piede del lato opposto, il braccio interno passa intorno al palo e alla gamba con l'ascella in contatto con il palo. - Presa: braccio interno: ascella – braccio esterno: basica o cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese in spaccata sagittale, il piede della gamba esterna dovrebbe tenere il palo da dietro. La gamba anteriore è quella interna, la gamba posteriore è quella esterna. - Posizione corpo: verticale - Angolo di split: minimo 180°
F89	Vertical Split No Hands 1		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gamba interna, interno del piede della gamba interna, fianchi/glutei, piede e stinco della gamba esterna - Posizione braccia/presa: braccia in posizione a scelta senza contatto con il palo o il corpo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione di split - Posizione corpo: la parte superiore del corpo è inarcata all'indietro con la testa allo stesso livello o più in basso dei fianchi Angle of split: minimum 180°
F90	Back Elbow Vertical Split		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: collo, parte alta della schiena e un gomito - Posizione braccia/presa: un gomito tiene il palo da dietro la schiena, l'altra mano tiene la gamba opposta. - Grip: presa gomito - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split e parallele al palo - Posizione corpo: capovolta - Angolo di split: 180°
F91	Back Split		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, le gambe in tutta la loro lunghezza - Posizione braccia/presa: entrambe le mani tengono il palo dietro le gambe - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split - Posizione corpo: il busto è inarcato indietro - Angolo di split: minimo 180°

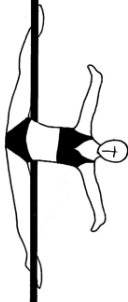
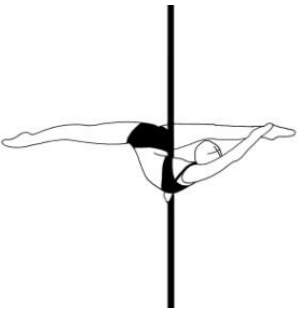
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F92	Back Split Overhead Hold on Pole		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, entrambe le gambe - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono tese e tengono il palo oltre la testa all'altezza della caviglia/polpaccio - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split - Posizione corpo: verticale, schiena inarcata - Angolo di split: minimo 180°
F93	Calla Lilly		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: Entrambe le cosce, una spalla, collo, braccio superiore - Posizione braccia/presa: un braccio è teso e tiene la caviglia/stinco della gamba dello stesso lato. L'altra mano tiene il gomito del braccio teso sopra la testa ed è in contatto con il palo - Posizione gambe: Una gamba è tesa ed il piede è più alto dei fianchi, l'altra gamba è in una posizione a scelta - Posizione corpo: eretta e con la schiena inarcata
F94	Dragon Tail Back Bend 1		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia/presa: il braccio interno è completamente teso e la sua mano è a contatto con il palo, la mano del braccio interno tiene il palo dietro la schiena - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese, divaricate e parallele al pavimento e tra loro - Posizione corpo: capovolta
F95	Eagle 2		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gamba anteriore, lato del busto, retro della spalla - Posizione braccia/presa: nessuna mano ha contatto con il palo, entrambe le braccia sono completamente tese e le mani tengono il piede o la caviglia della gamba posteriore - Posizione gambe: la gamba anteriore è avvolta intorno al palo, la gamba posteriore e il piede devono essere tesi sopra la testa o formare insieme un cerchio - Posizione corpo: verticale - Angolo di split: minimo 180°
F96	Elbow Grip Horizontal Back Bend		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le braccia, la schiena alta, il retro della testa - Posizione braccia/presa: il braccio superiore fa presa con l'ascella e la mano tiene la gamba superiore; il braccio sotto avvolge il palo all'altezza del gomito. Nessuna mano è a contatto con il palo. - Grip: ascella del braccio superiore e gomito del braccio inferiore. - Posizione gambe: entrambe le gambe tese - Posizione corpo: il busto è avvolto attorno al palo con la schiena inarcata

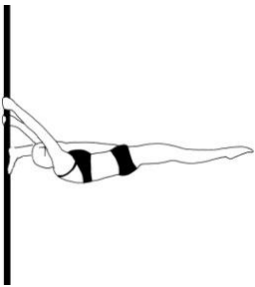
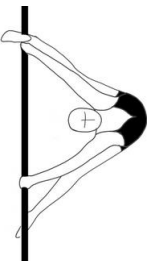
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F97	Elbow Hold Split		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: collo, schiena alta, gancio del gomito del braccio superiore, gamba (opzionale), ascella (opzionale) - Posizione braccia/presa: il braccio superiore è in elbow grip, l'altro braccio tiene la caviglia della gamba del lato opposto passando dietro al palo - Grip: presa gomito - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione split e parallele al pavimento - Posizione corpo: parallelo al pavimento - Angolo di split: 180°
F98	Floor K 3		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano e la pianta di un piede - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono completamente tese, la mano interna è a contatto con il palo. La mano esterna è al pavimento - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione split - Posizione corpo: in verticale su una mano - Angolo di split: minimo 180° - Posizione di partenza: dal pavimento - Si prega di far riferimento al glossario: Posizione di partenza dal pavimento
F99	Flying K		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mano interna, piede interno - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono completamente tese, una mano tiene il palo, l'altra è in una posizione fissa a scelta senza avere contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione split - Posizione corpo: diagonale verso il basso - Angolo di split: minimo 180°
F100	Half Back Split on Pole		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, la gamba superiore, inguine, coscia della gamba sotto - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono completamente tese e tengono il palo dietro la testa all'altezza della caviglia - Posizione gambe: la gamba superiore è completamente tesa, la gamba sotto è in passè - Posizione corpo: eretto - Angolo di split: minimo 180°

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F101	Inverted Twisted Capezio		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: coscia, lato del busto, spalla, braccio interno, braccio esterno (opzionale) - Posizione braccia/presa: Il braccio interno tiene la caviglia/piede della gamba opposta (posteriore). Il braccio esterno è completamente esteso e tiene la gamba anteriore. Braccio esterno a contatto con il palo (opzionale) - Posizione gambe: le gambe sono in over split, la gamba anteriore è completamente tesa e in contatto con il palo con l'interno della coscia, tenuta dal braccio opposto. La gamba e il piede posteriori devono essere allungati sopra la testa o in posizione ad anello Posizione corpo: invertito
F102	Pegasus Split Facing Floor 2		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: coscia della gamba dietro, gomito del braccio dietro, retro delle spalle/collo, avambraccio e mano del braccio inferiore - Posizione braccia: la mano superiore tiene la coscia della gamba dietro passando intorno al palo, il braccio inferiore si tiene al palo. - Presa: il braccio superiore è nella presa del gomito (elbow grip), il braccio inferiore è nella presa dell'avambraccio (forearm grip) - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split sagittale - Posizione corpo: il torso guarda verso il pavimento - Angolo di split: minimo 180°
F103	Rainbow Marchenko Back Bend Scissor		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella, mano del braccio interno, lato del busto, braccio interno e cosce - Posizione braccia/presa: braccio interno in flag grip, braccio esterno completamente teso e tiene la gamba interna all'altezza della caviglia/polpaccio. - Grip: flag grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese dallo stesso lato in cui si trova il corpo - Posizione corpo: invertito, schiena inarcata, il petto verso il pavimento.
F104	Russian Split 2		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: pianta di un piede, entrambe le mani - Posizione braccia/presa: basica o cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split. La gamba dietro è parallela al pavimento, nessuna tolleranza - Posizione corpo: parallelo al pavimento (20° di tolleranza) - Angolo di split: minimo 180°

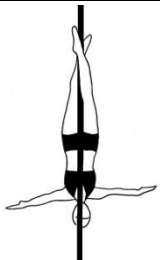
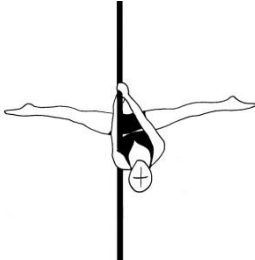
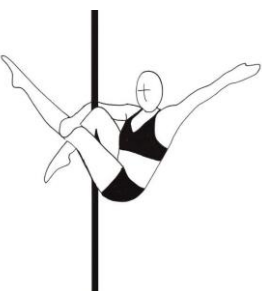
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F105	Underarm Grip Chopsticks		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella, retro della coscia della gamba interna, bicipite - Posizione braccia/presa: ascella o bicipite del braccio interno ha contatto con il palo. Il braccio interno è teso. Il braccio esterno tiene la caviglia/polpaccio della gamba interna. Nessuna mano è in contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese in split e parallele al pavimento - Posizione corpo: eretta - Angolo di split: 180°
F106	Vertical Split		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mani, avambraccio del braccio inferiore, polpaccio esterno della gamba superiore, collo del piede della gamba inferiore (no l'arco plantare), gamba superiore (opzionale) - Posizione delle braccia: Braccio superiore completamente teso, avambraccio inferiore passa intorno alla gamba inferiore all'altezza del ginocchio e tiene il palo. - Grip: wide basic grip - Posizione delle gambe: entrambe le gambe sono tese - Posizione corpo: invertita - Angolo di split: minimo 160°
F107	Vertical Half Split		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: piega interna di entrambi i gomiti, retro del collo, spalle, bicipiti/tricipiti (opzionale) - Posizione braccia/presa: la mano superiore tiene il piede del lato opposto, la mano inferiore tiene la caviglia della gamba inferiore. Entrambe le braccia si avvolgono intorno al palo. - Grip: braccio in alto in presa gomito - Posizione gambe: le gambe sono in posizione split. La gamba più in alto è piegata, la gamba in basso è completamente tesa - Posizione corpo: capovolto con il petto rivolto verso il basso - Angolo di split: minimo 180°
F108	Wenson Split		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano - Posizione braccia/presa: una mano è in contatto con il pavimento e il braccio è teso, il braccio superiore è piegato e la mano è in contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split, la linea dello split è parallela al pavimento. La gamba superiore dovrebbe essere supportata dalla parte superior del tricipite/spalla del braccio dello stesso lato. Le gambe non devono avere contatto con il palo. - Posizione corpo: capovolta in verticale - Angolo di split: 180° - Posizione di partenza: dal pavimento - Si prega di fare riferimento al glossario: Posizione di partenza dal pavimento

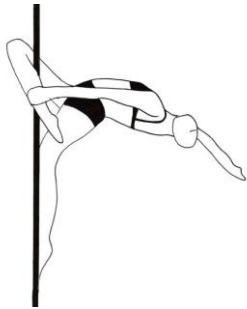
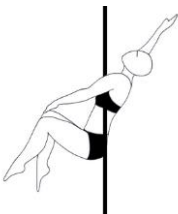
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F109	Bui Bend		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano, braccio opposto, vita, ascella, lato del busto, spalla (opzionale) - Posizione braccia/presa: il braccio interno è teso e tiene la gamba dello stesso lato. Il braccio esterno è piegato e tiene il palo a/sopra la testa. - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese e orizzontali - Posizione corpo: invertita, fianchi paralleli al pavimento
F110	Crossbow 2		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le caviglie, retro delle spalle (nessun contatto con il collo) - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono completamente tese e aperte senza nessun contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle con le caviglie al palo (non l'arco del piede) - Posizione corpo: il busto è a 90° con il palo
F111	Dragon Tail Back Bend 2		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mano esterna, avambraccio del braccio interno, spalla interna, busto, collo (opzionale) - Posizione braccia/presa: il braccio interno è piegato e l'avambraccio è in contatto con il palo, il braccio esterno tiene il palo dietro la schiena - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese, unite, e parallele al pavimento e tra loro - Posizione corpo: invertita
F112	Elbow Bracket Split 2		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano, petto, un braccio, un piede (opzionale) - Posizione braccia: il braccio superiore tiene la gamba superiore all'altezza della caviglia/stinco sopra la testa. Il braccio inferiore è teso e tiene il palo. - Grip: wrap grip (del braccio superiore) - Posizione gambe: le gambe sono tese in uno split sagittale - Posizione corpo: eretta, sguardo verso il palo - Angolo di split: minimo 180°
F113	Elbow Hold Side Bend Superman		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le cosce, braccio interno, avambraccio del braccio esterno - Posizione braccia/presa: il braccio interno è nella presa del gomito, il braccio esterno è teso e la mano tiene la gamba tesa opposta allo stinco/caviglia. Nessuna mano è in contatto con il palo - Posizione gambe: una gamba è tesa con il piede più alto della testa, l'altra gamba è piegata - Posizione corpo: eretta

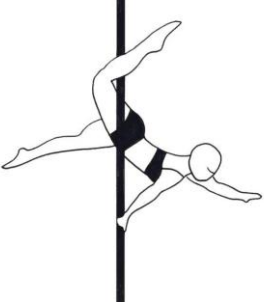
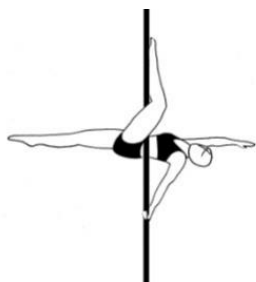
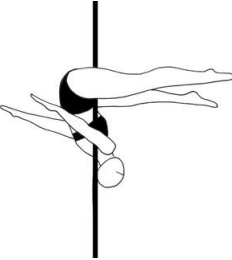
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F114	Floor Based Marchenko		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella del braccio interno, lato del busto, retro di una coscia - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono completamente tese, il braccio interno è al pavimento e fa presa con l'ascella al palo, il braccio esterno tiene la gamba interna all'altezza della caviglia/polpaccio. - Grip: ascella - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione split - Posizione corpo: capovolta in verticale, petto rivolto al pavimento - Angolo di split: minimo 180° - Posizione di partenza: dal pavimento - Si prega di far riferimento al glossario: Posizione di partenza dal pavimento
F115	Low Back Crossbow		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: arco di entrambe i piedi, parte bassa della schiena/glutei - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono in una posizione fissa a scelta, nessuna mano è in contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione straddle - Posizione corpo: il busto è a 90° con il palo
F116	Rainbow Marchenko Back Bent Pencil		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella e mano del braccio interno, lato del busto, cosce - Posizione braccia/presa: il braccio interno è in flag grip, il braccio esterno è teso e tiene la gamba interna all'altezza della caviglia/stinco. - Grip: flag grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e parallele al pavimento - Posizione corpo: invertito, petto rivolto al pavimento
F117	Rainbow Marchenko Split		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella e mano del braccio interno, lato del busto, retro di una coscia - Posizione braccia/presa: il braccio interno è in flag grip, il braccio esterno è teso e tiene la gamba interna all'altezza della caviglia/stinco. - Grip: flag grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split e parallele al pavimento - Posizione corpo: invertito, petto rivolto al pavimento - Angolo di split: 180°

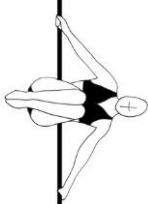
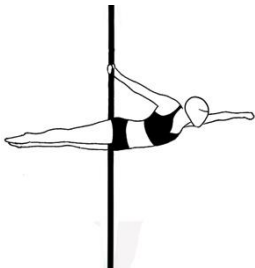
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
F118	Russian Split 3		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: un piede, entrambe le mani - Posizione braccia/presa: basica o cup grip - Posizione gambe: completamente tese in Split, gamba frontale (in contatto con il palo), parallela al pavimento, nessuna tolleranza - Posizione corpo: parallelo al pavimento, nessuna tolleranza - Angolo di split: 180°
F119	Superman Crescent 2		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le cosce, un polpaccio, bacino - Posizione braccia/presa: braccia completamente tese sopra la testa, mani tengono il piede alto - Posizione gambe: entrambe le gambe sono piegate - Posizione corpo: verticale, parte superior con schiena inarcata, parte inferiore e fianchi paralleli al pavimento
F120	Vertical Marchenko Split		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: interno del piede e stinco della gamba interna, schiena, glutei (facoltativo), gomito del braccio interno - Posizione braccia/presa: il braccio esterno è completamente teso e tiene la gamba esterna. - Grip: braccio interno in presa gomito - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione split - Posizione corpo: avvolto intorno al palo - Angolo di split: minimo 180°
F121	Vertical Split No Hands 2		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gamba interna, interno del piede della gamba interna, fianchi/glutei, piede e tibia della gamba esterna - Posizione braccia/presa: posizione delle braccia a scelta ma senza contatto con il palo o con il corpo - Posizione gambe: gambe tese e in split - Posizione corpo: il busto deve formare un angolo di 90° con il palo - Angolo di split: minimo 180°
F122	X Pose Back Bend		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, caviglia e parte superiore del piede della gamba superiore (opzionale), pianta del piede inferiore - Posizione braccia: le braccia sono completamente tese sopra la testa - Presa: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente distese in posizione straddle - Posizione corpo: schiena inarcata, busto parallel al pavimento

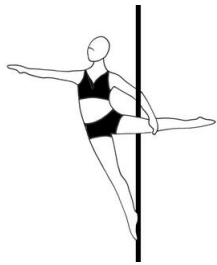
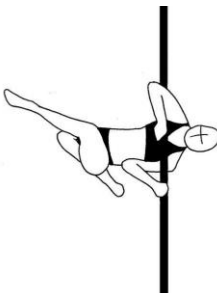
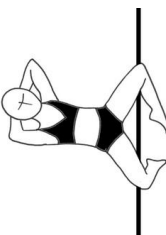
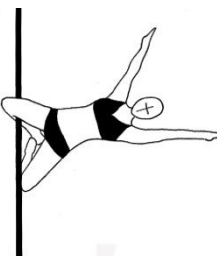
ELEMENTI DI FORZA

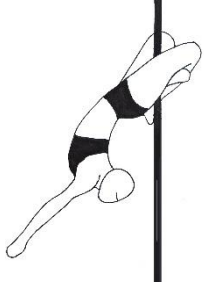
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S1	Basic Invert No Hands		0.1	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: Le gambe per tutta la loro lunghezza, busto (opzionale) - Posizione braccia/presa: posizione fissa a scelta, le mani non sono in contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e tengono il palo - Posizione corpo: capovolta
S2	Inverted Straddle 1		0.1	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, braccio interno, busto, una coscia (opzionale) - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono tese e tengono il palo. - Grip: presa basica - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle - Posizione corpo: capovolta
S3	Elbow Grip Seat		0.1	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gancio del gomito del braccio interno, retro del ginocchio della gamba interna, retro delle cosce, glutei - Posizione braccia/presa: il braccio interno è in elbow grip, il braccio esterno è in una posizione fissa a scelta - Posizione gambe: gamba interna agganciata, gamba esterna tesa, entrambe le gambe dallo stesso lato del palo
S4	Outside Knee Hook		0.1	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mano del braccio interno, parte superiore di una coscia, gancio del ginocchio della gamba del lato opposto/l'esterna - Posizione braccia/presa: braccio interno teso che spinge il palo lontano, braccio esterno in posizione fissa a scelta - Posizione gambe: la gamba anteriore è intorno al palo, la gamba posteriore è completamente distesa dietro - Posizione corpo: capovolta e il corpo è ad angolo e lontano dal palo
S5	Pole Hug Pencil		0.1	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambi i gomiti, busto - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia avvolgono il palo, con il palo nella parte interna del gomito. - Grip: presa gomito - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e chiuse - Posizione corpo: eretta
S6	Split Grip Cradle Tuck 1		0.1	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, fianchi, parte alta delle cosce - Posizione braccia/presa: split grip - Posizione gambe: tuck - Posizione corpo: il corpo è in posizione eretta a 45° rispetto al palo

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S7	Stargazer		0.1	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gancio del ginocchio/polpaccio della gamba superiore, collo del piede, stinco e ginocchio della gamba inferiore, cosce (opzionale) - Posizione braccia/presa: una mano tiene la gamba del lato opposto (che è piegata intorno al palo) in qualsiasi punto, l'altro braccio è in una posizione fissa a scelta. Nessuna mano è in contatto con il palo - Posizione gambe: una gamba è piegata intorno al palo e incrociata davanti all'altra gamba - Posizione del corpo: schiena inarcata
S8	Back Support Tuck 1		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: braccio interno, lato del busto, mani - Posizione braccia/presa: "Back support" - Posizione gambe: ginocchia al petto - Posizione corpo: parte superiore del corpo eretta
S9	Basic Brass Monkey		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, avambraccio del braccio esterno (facoltativo), ascella del braccio interno, lato del busto, ginocchio gamba interna e retro della coscia - Posizione braccia/presa: flag grip - Posizione gambe: fang, gamba interna aggancia il palo - Posizione corpo: capovolta
S10	Butterfly Split Grip		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, una gamba, busto (facoltativo) - Posizione braccia/presa: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono piegate, una gamba è agganciata al palo - Posizione corpo: capovolta
S11	Closed Teddy		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella e bicipite del braccio interno, lato del busto, glutei (opzionale) - Posizione braccia/presa: un braccio è completamente teso e tiene la gamba, l'altro braccio è in una posizione fissa a scelta senza contatto con il palo - Posizione gambe: le gambe sono chiuse e in una posizione fissa a scelta senza contatto con il palo - Posizione corpo: eretta

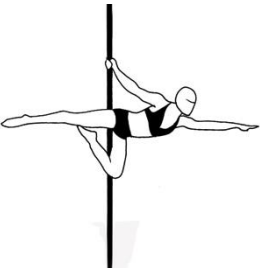
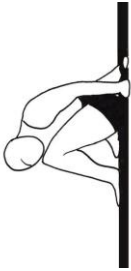
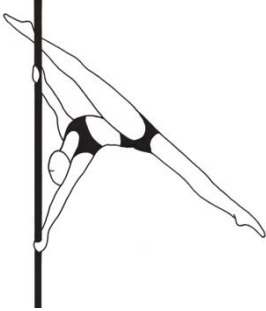
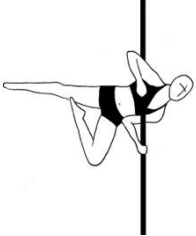
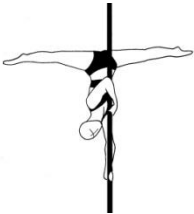
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S12	Cupid		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: parte interna del ginocchio della gamba interna, piede della gamba esterna - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo - Posizione gambe: gamba interna è agganciata la palo con il ginocchio, gamba esterna è completamente tesa con la pianta del piede a contatto con il palo - Posizione corpo: eretta, diagonale al palo
S13	Elbow Hold Hang 1		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: lato del busto, gancio del gomito, braccio superiore - Grip: elbow grip - Posizione braccia: braccio interno in elbow grip, braccio esterno in una posizione chiusa e fissa a scelta. Le mani non hanno contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono in una posizione fissa a scelta senza contatto con il palo - Posizione corpo: eretta
S14	Extended Brass Monkey		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mano interna, mano esterna (opzionale). Gancio del ginocchio, polpaccio, retro e lato della coscia della gamba interna. - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono tese - Posizione gambe: la gamba interna è agganciata al palo, la gamba esterna è tesa in una posizione fissa a scelta - Posizione corpo: invertita, le spalle sono spinte lontane dal palo
S15	Inside Leg Hang Flatline		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mano del braccio interno, lato del busto, gamba interna – i piedi non sono in contatto con il palo - Posizione braccia/presa: braccio interno teso che spinge il palo lontano, braccio esterno in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo - Posizione gambe: gamba interna agganciata la palo, gamba esterna completamente tesa e parallela al pavimento - Posizione corpo: parallela al pavimento
S16	Hip Hold Straddle		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: interno dei fianchi, interno della coscia, busto, ascella braccio interno - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono in posizione fissa a scelta - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle e parallele al pavimento - Posizione corpo: capovolta/invertita

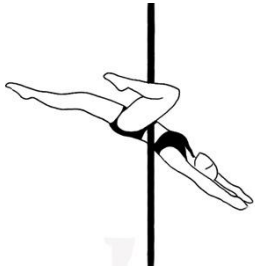
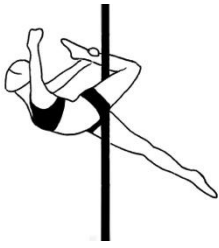
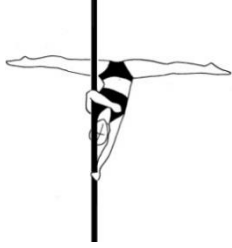
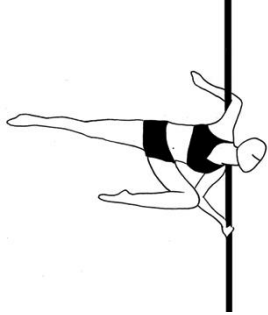
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S17	Layback Crossed Knee Release		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le cosce, polpaccio di una gamba, glutei - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo - Posizione gambe: una gamba è completamente tesa, l'altra gamba è piegata intorno al palo e incrociata davanti all'altra gamba - Posizione corpo: capovolta, schiena al palo
S18	Outside Knee Hang		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gamba esterna, lato del busto, retro della spalla del braccio interno, ascella (opzionale) - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo - Posizione gambe: la gamba esterna è piegata e avvolge palo, la gamba interna è completamente tesa e parallela al pavimento - Posizione corpo: capovolta
S19	Pole Straddle Split Grip		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono completamente tese. - Grip: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle (in linea con i fianchi o più alte) - Posizione corpo: eretta
S20	Split Grip Cradle Tuck 2		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, fianchi, parte alta delle cosce - Posizione braccia/presa: split grip - Posizione gambe: tuck - Posizione corpo: il corpo è a 90° rispetto al palo
S21	Basic Superman		0.3	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: parte interna di entrambe le cosce, una mano - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono completamente tese, solo una mano tiene il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e chiuse - Posizione corpo: fianchi e gambe sono paralleli al pavimento
S22	Butterfly Extension		0.3	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, un tallone - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono completamente tese. - Grip: posizione a scelta - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split - Posizione corpo: capovolta

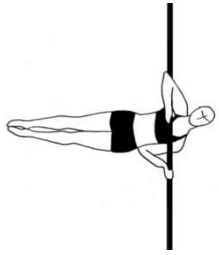
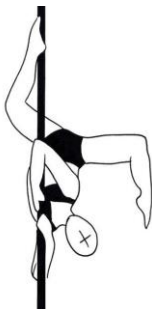
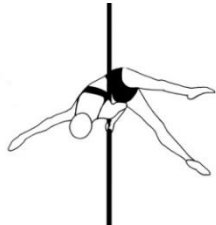
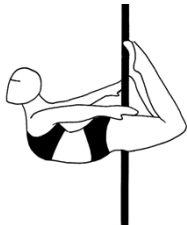
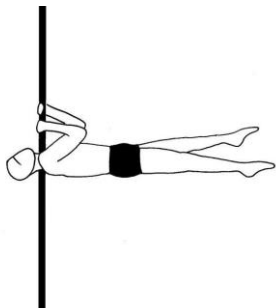
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S23	Cupid Extension		0.3	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: braccio interno, gamba interna, piede della gamba esterna - Posizione braccia/presa: il braccio interno è in contatto con il palo e tiene la gamba interna, il braccio esterno è in una posizione fissa a scelta - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente distese, la parte posteriore della gamba interna è a contatto con il palo, la gamba esterna è a contatto con il palo con la pianta del piede - Posizione corpo: eretta
S24	Flag Grip Side Attitude		0.3	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le braccia, entrambe le mani e parte anteriore del petto - Posizione braccia/presa: flag grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono in attitude - Posizione corpo: la parte superiore del corpo forma un angolo di 90° con il palo, con una tolleranza di massimo 20°
S25	Genie		0.3	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gancio delle ginocchia, polpacci, cosce - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono in una posizione fissa a scelta senza contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono piegate attorno al palo - Posizione corpo: la parte superiore del corpo è in posizione orizzontale
S26	Knee Hold		0.3	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le ginocchia - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono piegate, il ginocchio superiore aggancia il palo, quello sotto spinge contro il palo, entrambi i piedi possono toccarsi - Posizione corpo: estesa lontano dal palo
S27	Layback Crossed Ankle Release		0.3	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: parte interna di entrambe le cosce, glutei - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e chiuse con le caviglie incrociate - Posizione corpo: capovolta, schiena al palo

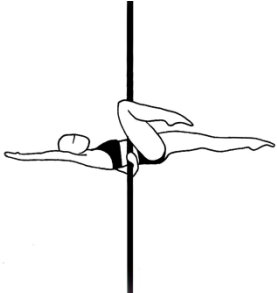
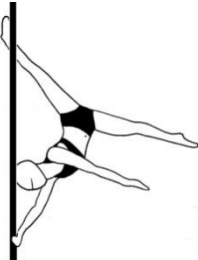
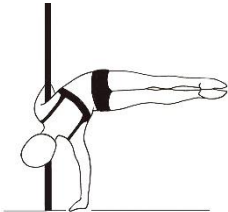
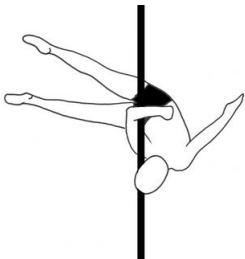
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S28	Rainbow		0.3	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: piega di un ginocchio, entrambe le cosce, un polpaccio (opzionale), glutei, bacino - Posizione braccia/presa: le braccia sono completamente estese. Una mano tiene la caviglia/piede della gamba opposta, l'altro braccio è in una posizione fissa a scelta - Posizione gambe: una gamba è piegata attorno al palo, l'altra gamba è completamente tesa, il piede è più basso del livello della testa - Posizione corpo: capovolta, schiena inarcata all'indietro
S29	Remi Layback		0.3	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: cavo popliteo del ginocchio superiore e collo del piede dell'altra gamba - Posizione braccia: entrambe le braccia tese - Posizione gambe: le gambe sono incrociate intorno al palo: una gamba tiene il palo con il cavo popliteo mentre il piede dell'altra gamba è in contatto con il palo - Posizione corpo: invertita, lo sguardo è in direzione opposta al palo
S30	Shoulder Mount Pencil		0.3	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, una Spalla, collo (facoltativo) - Posizione braccia/presa: braccia piegate. - Grip: a scelta - Posizione gambe: pencil - Posizione corpo: invertita
S31	Shoulder Mount Straddle		0.3	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, una Spalla, collo (facoltativo) - Posizione braccia/presa: braccia piegate. - Grip: a scelta - Posizione gambe: straddle - Posizione corpo: orizzontale
S32	Underarm Hold Hang		0.3	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella del braccio interno, lato del busto - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo - Grip: presa con l'ascella - Posizione gambe: a scelta, senza alcun contatto con il palo - Posizione corpo: eretta
S33	Back Support Split		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: schiena, fianco mano il bacino, mano esterna e braccio interno - Posizione braccia: braccio interno tiene la gamba interna attorno al palo - Grip: back support grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese con il braccio interno che tiene il polpaccio della gamba interna - Posizione corpo: eretta

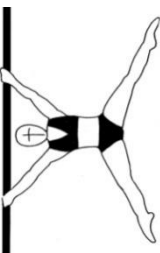
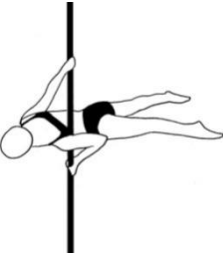
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S34	Back Support Tuck 2		0.2	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: braccio interno, lato del busto, mani - Posizione braccia/presa: "Back support" - Posizione gambe: ginocchia al petto - Posizione corpo: parallela al pavimento
S35	Butterfly Twist One Hand		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano, una gamba, il busto - opzionale (i fianchi non toccano il palo) - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono completamente tese, una mano tiene il piede opposto, l'altra mano tiene il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono piegate nella posizione dello stag, una tiene il palo dietro il ginocchio, l'altra è protesa verso dietro ed è tenuta dalla mano opposta - Posizione corpo: capovolta
S36	Extended Hang		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono completamente tese. - Grip: Grip a scelta - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e chiuse - Posizione corpo: petto e fianchi guardano lontano dal palo
S37	Handspring Pencil		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia/presa: posizione a scelta - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in pencil - Posizione corpo: capovolta
S38	Handspring Straddle		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia/presa: posizione a scelta - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle - Posizione corpo: capovolta
S39	Russian Layback		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mani, retro del ginocchio e retro della coscia, ankle (optional) - Posizione braccia: entrambe le braccia sono tese e tengono il palo sopra la testa. - Grip: presa basica - Posizione gambe: una gamba afferra il palo dietro il ginocchio e lungo la parte posteriore della coscia, l'altra gamba è incrociata sulla prima gamba - Posizione corpo: capovolta, petto rivolto dalla parte opposta del palo

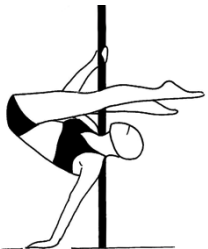
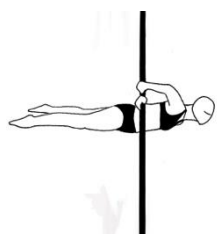
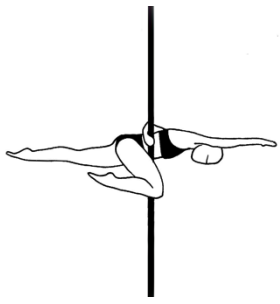
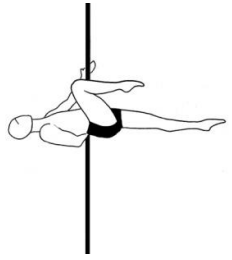
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S40	Superman One Side		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano, ginocchio interno, parte alta di entrambe le cosce, glutei (opzionale) - Posizione braccia/presa: una mano tiene il palo, l'altro braccio è completamente teso. - Posizione gambe: gamba interna in passé, gamba esterna completamente tesa e parallela al pavimento, entrambe le gambe sono dallo stesso lato del palo - Posizione corpo: i fianchi sono rivolti verso il basso
S41	Thinker		0.4	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mani e piedi, glutei (opzionale) - Posizione braccia: le braccia possono essere piegate e tengono il palo da dietro al corpo - Grip: cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono piegate e le cosce sono in contatto con il busto - Posizione corpo: la testa è più bassa dei fianchi
S42	Butterfly Reverse Extension		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani e un tallone - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono completamente tese, mani in cup grip. - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split - Posizione corpo: capovolta. Il tallone della gamba opposta alla mano superiore è al palo, creando una torsione del bacino
S43	Flag Grip Side Passé		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le braccia, entrambe le mani, il petto - Posizione braccia/presa: flag grip - Posizione gambe: gamba superiore tesa, gamba inferiore in passé - Posizione corpo: busto e gamba paralleli al pavimento
S44	Forearm Grip Inverted Pencil		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: busto, avambraccio interno, mano esterna, bicipite (opzionale) - Posizione braccia/grip: "forearm grip" - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in pencil - Posizione corpo: capovolta
S45	Forearm Grip Inverted Straddle		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: busto, avambraccio interno, mano esterna, bicipite (opzionale) - Posizione braccia/grip: "forearm grip" - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle - Posizione corpo: capovolta

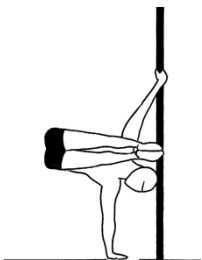
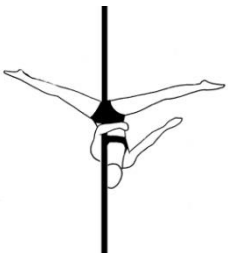
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S46	Hiphold Half Split		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: interno vita, fianco, gamba interna (nessun contatto di piede o caviglia) - Posizione braccia/grip: le braccia sono in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo o con il corpo - Posizione gambe: la gamba esterna è completamente tesa, la gamba interna è piegata, la posizione è tenuta grazie alla pressione della gamba interna contro il palo che non è agganciata al ginocchio - Posizione corpo: angolato, a testa in giù, verso il pavimento. Il corpo, per intero, dovrebbe essere in linea retta
S47	Superpassé		0.5	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: coscia di una gamba, coscia e polpaccio dell'altra - Posizione braccia/grip: un braccio è completamente teso con la mano che tiene la gamba opposta (che è agganciata al palo), l'altro braccio è in una posizione fissa a scelta - Posizione gambe: una gamba è completamente tesa, l'altra gamba è piegata intorno al palo - Posizione corpo: orizzontale
S48	Chest Press		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, petto, collo e mento (opzionale) - Posizione braccia/grip: le braccia sono piegate in cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono piegate, i piedi direttamente sopra i fianchi, nessun contatto con il palo - Posizione corpo: capovolta, con tutto il corpo dalla stessa parte del palo
S49	Elbow Grip Straddle		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano e un gomito - Posizione braccia/grip: un braccio è completamente teso e tiene il palo oltre la testa, l'altro braccio è in "elbow grip" - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle - Posizione corpo: capovolta
S50	Elbow Hold Passé		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gomito superiore, mano sotto e retro del collo, spalla bassa (opzionale) - Posizione braccia/grip: il braccio superiore è in elbow grip, il braccio inferiore è piegato e al palo. - Grip: elbow grip (del braccio superiore) - Posizione gambe: gamba superior completamente tesa e parallela al pavimento, gambe inferiore in passè - Posizione corpo: tutto il corpo è parallelo al pavimento

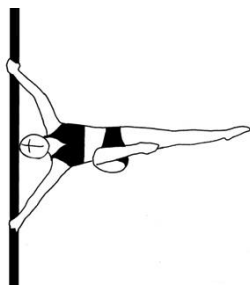
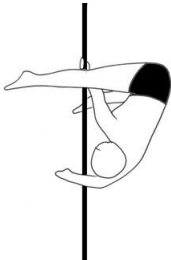
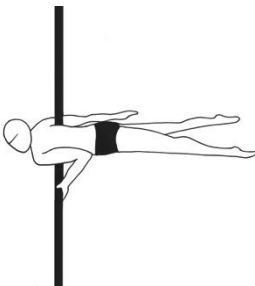
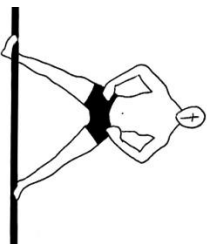
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S51	Flag Grip Pencil		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le braccia, entrambe le mani, petto - Posizione braccia/grip: flag grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e chiuse - Posizione corpo: il corpo forma un angolo di 90° con il palo
S52	Forearm Grip Butterfly		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mani, avambracci, petto (opzionale), una caviglia, bicipite (opzionale) - Posizione braccia/grip: le braccia sono piegate e in forearm grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono piegate, la caviglia della gamba opposta al braccio superiore è in contatto con il palo, l'altra gamba è in una posizione fissa a scelta - Posizione corpo: il corpo è rivolto in avanti, fianchi lontani dal palo
S53	Janeiro		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: un braccio, schiena - Posizione braccia: la mano esterna non è a contatto con il palo ed è in una posizione fissa - Grip: flag grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e divaricate - Posizione corpo: schiena al palo e fianco sul Gomito
S54	No Hands Superman		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: interno cosce, almeno 1 piede - Posizione braccia/grip: le braccia sono in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono piegate e tengono il palo con l'interno coscia e almeno un piede, le gambe non sono incrociate, le cosce sono paralleli al pavimento. I piedi sono in contatto tra loro. - Posizione corpo: la parte superiore del corpo è inarcata all'indietro
S55	Shoulder Mount Plank Straddle		0.6	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi nella posizione finale (shoulder mount plank con le gambe in straddle) - Punti di contatto: entrambe le mani, una spalla, (collo facoltativo) - Posizione braccia: le braccia sono piegate. - Grip: grip a scelta - Posizione gambe: posizione finale con entrambe le gambe tese e in straddle - Posizione corpo: il corpo è a 90° rispetto al palo nella posizione finale, il corpo deve completare un controllato sollevamento o scendere nella posizione finale senza slancio

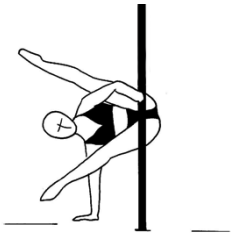
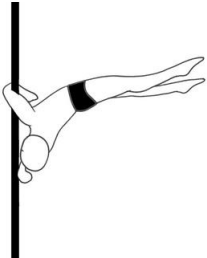
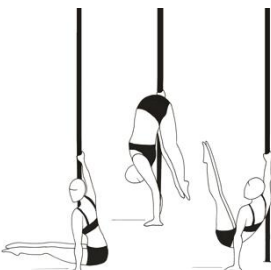
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S56	Back Support Plank Thigh Hold		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: polpaccio interno e coscia della gamba interna, lato della vita, una mano - Posizione braccia: braccio esterno in back support grip, braccio interno in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo. - Grip: back support - Posizione gambe: gamba esterna completamente tesa, gamba interna piegata ed a contatto con il palo - Posizione corpo: corpo, braccio interno e gamba esterna sono paralleli al pavimento
S58	Butterfly Extended Twist One Hand		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano, piede opposto, stinco (opzionale) - Posizione braccia/grip: un braccio è teso e tiene il palo oltre la testa, l'altro è in posizione fissa a scelta senza contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese, un piede è a contatto con il palo, la gamba opposta è tesa lontano dal palo - Posizione corpo: capovolta
S59	Elbow Grip Half Split 2		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: la mano del braccio inferiore, avambraccio del braccio inferiore (opzionale), gancio del gomito del braccio superiore, busto - Posizione delle braccia/grip: il braccio superiore è in elbow grip, il braccio inferiore è completamente teso - Posizione delle gambe: metà spaccata dove la gamba tesa è orizzontale - Posizione corpo: invertita
S60	Flag Grip Handstand Flag		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella e mano del braccio interno, lato del petto - Posizione delle braccia/grip: Braccio esterno completamente teso in contatto con il pavimento; braccio interno in presa di avambraccio (forearm grip) - Posizione delle gambe: le gambe sono tese, parallele al pavimento, fianchi e gambe uniti - Posizione corpo: guarda in basso
S61	Iguana Elbow Hold Janeiro		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: un braccio (ma nessun contatto delle mani), parte posteriore della spalla, glutei, coscia (opzionale), viso (opzionale) - Posizione delle braccia/grip: il braccio interno è in posizione di elbow grip, il braccio esterno in posizione a scelta senza contatto con il palo. - Posizione delle gambe: le gambe sono completamente tese, parallele al pavimento, fianchi e gambe uniti - Posizione corpo: invertito, piegato di lato.

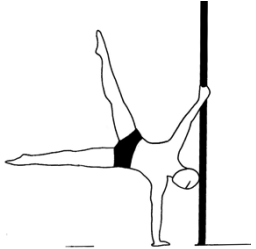
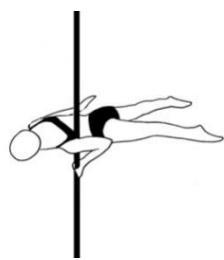
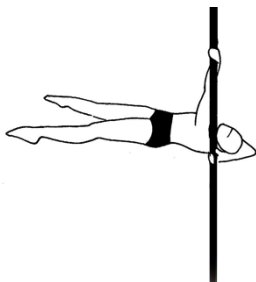
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S62	Iron X		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia: entrambe le braccia sono completamente tese. - Grip: a scelta, escluso cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle, i fianchi sono allineati, in modo naturale, al corpo - Posizione corpo: la parte superiore del corpo forma un angolo di 90° con il palo, ed è rivolto (in tutte le sue parti) nella stessa direzione
S63	Janeiro Plank		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mani, braccio interno, lato del busto - Posizione braccia: braccio interno in flag grip, braccio esterno in posizione fissa a scelta in contatto con il palo sopra il busto. - Grip: flag grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e aperte - Posizione corpo: il busto è rivolto al pavimento e forma un angolo di 90° con il palo
S64	One Handed Handspring Straddle		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano e l'avambraccio (opzionale), spalla (opzionale), bicipite dell'altro braccio, collo, una gamba (opzionale), testa - Posizione braccia: le braccia sono completamente tese. Una mano tiene il palo, l'altra tiene la gamba opposta alla caviglia/polpaccio - Grip: mano superiore in Cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e aperte in straddle e parallele al pavimento. - Posizione corpo: capovolta
S65	Reverse Flag Straddle		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani (opzionale), gomito del braccio superiore, avambraccio del braccio inferiore, schiena - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono piegate e tengono il palo dietro il corpo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e aperte in straddle, i fianchi sono naturalmente allineati alla posizione del corpo, le gambe sono uniformi - Posizione corpo: il busto è a un angolo di 90° rispetto al palo

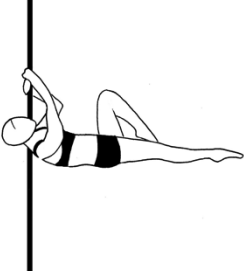
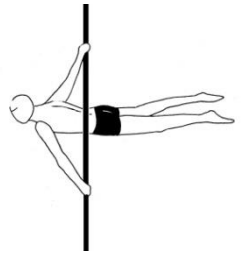
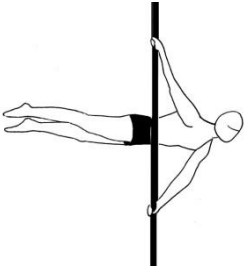
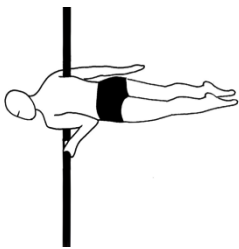
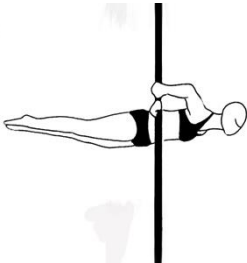
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S66	Shoulder Stand Floor Based Straddle		0.7	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano, una spalla, (collo Facoltativo) - Posizione braccia: braccio superiore piegato, mano al palo, braccio sotto completamente teso, in contatto col pavimento. - Grip: mano superiore in Cup grip - Posizione gambe: gambe completamente tese in straddle e parallele al pavimento - Posizione corpo: capovolta - Posizione di partenza: con almeno un piede e una mano al pavimento, eseguire un deadlift (senza alcuno slancio) per arrivare nella posizione finale di shoulder stand floor based straddle
S67	Back Grip Plank Straddle		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mani, lato del busto - Posizione braccia: le braccia sono piegate e tengono il palo da dietro la schiena. - Grip: presa basica - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e divaricate - Posizione corpo: parallelo al pavimento
S68	Back Grip Plank Thigh Hold		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mano esterna, vita, interno coscia gamba interna e polpaccio della gamba interna - Posizione Braccia: il braccio esterno è piegato e la mano tiene il palo sopra il corpo. il braccio interno è in una posizione fissa a scelta senza contatto con il palo o il corpo - Presa: basic o cup grip (mano esterna) - Posizione gambe: la gamba interna è piegata, la gamba esterna è completamente estesa, lo stinco della gamba interna e la gamba esterna sono paralleli al pavimento - Posizione corpo: la parte superiore del corpo è orizzontale, rivolta verso il basso
S69	Back Support Plank Outside Leg Passé		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, vita, l'avambraccio non ha contatto con il palo - Grip: back support - Posizione gambe: gamba interna tesa, gamba esterna in passé - Posizione corpo: la schiena ed il corpo per tutta la sua lunghezza formano un angolo di 90° con il palo

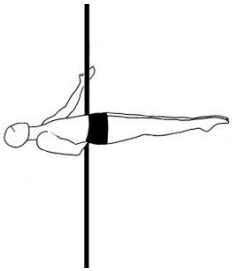
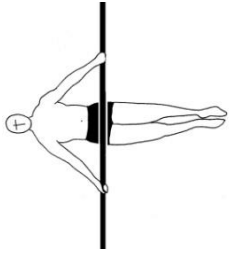
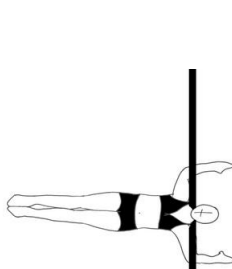
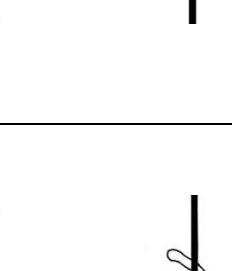
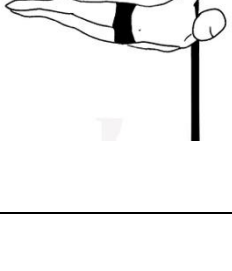
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S70	Cross Grip Tulip		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: solo le due mani - Posizione braccia: entrambe le braccia sono completamente tese e incrociate fra loro. - Grip: cross grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle - Posizione corpo: gambe, bacino e corpo sono dallo stesso lato del palo, senza toccare il palo o le mani, la parte alta del corpo forma un angolo di 90° con il palo
S71	Elbow/Neck Hold Straddle		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gancio di entrambi i gomiti e retro del collo, spalle (opzionale), bicipiti/tricipiti (opzionale) - Posizione braccia: entrambi i gomiti sono avvolti al palo (passando per dietro) su entrambi i lati della testa. - Grip: elbow grip (entrambe le braccia) - Posizione gambe: le gambe sono completamente tese in straddle, i fianchi sono allineati, in modo naturale, al corpo - Posizione corpo: parte superiore del corpo forma un angolo di 90° con il palo
S72	Handstand Plank Jack Knife		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano e un polso, la parte superiore della testa opzionale - Posizione braccia/grip: entrambe le braccia sono tese; la mano superior è in contatto con il palo, la mano inferiore è in contatto con il pavimento. - Posizione gambe: le gambe sono chiuse in Pike parallele al pavimento e i piedi sono sopra la testa - Posizione corpo: busto orizzontale - Posizione iniziale: dal pavimento - Si prega di far riferimento al glossario: Posizione di partenza dal pavimento
S73	Iguana Elbow Hold Straddle No Hands		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una spalla, un gomito, la Schiena/spalla, glutei (opzionale), testa (opzionale) - Posizione braccia: un braccio tiene il palo con il gomito da dietro la schiena, l'altro braccio è in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo. - Grip: elbow grip - Posizione gambe: le gambe sono completamente tese in straddle e dallo stesso lato del palo, come il corpo - Posizione corpo: capovolta

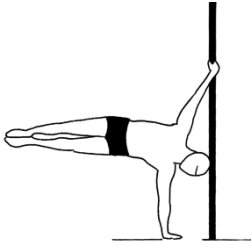
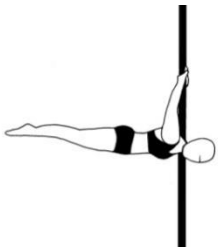
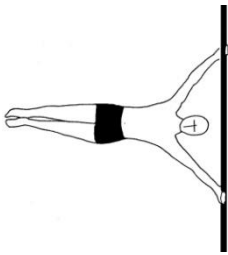
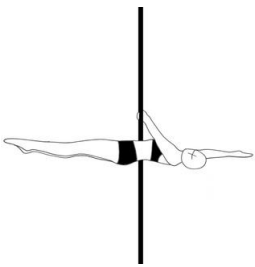
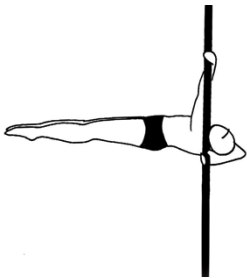
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S74	Iron Flag Bottom Leg Passé		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia: braccia completamente tese. - Grip: a scelta - Posizione gambe: gamba superiore completamente distesa, gamba inferiore in passé - Posizione corpo: tutta la parte superiore del corpo e la gamba superiore formano un angolo di 90° con il palo e una linea retta e guardano nella stessa direzione, con una tolleranza di non più di 20°
S75	Forearm Balance Straddle		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mano del braccio superiore, avambraccio del braccio inferiore - Posizione braccia: il braccio superiore è in twisted grip, il braccio inferiore ha l'avambraccio premuto contro il palo. - Grip: a scelta - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle - Posizione corpo: invertita
S76	Underarm Flag Plank Open Legs		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano e l'ascella del braccio opposto - Posizione braccia/grip: braccio interno teso e in contatto con il palo con l'ascella, braccio esterno piegato e la mano è a contatto con il palo. - Grip: braccio interno in underarm grip, braccio esterno in flag grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e divaricate - Posizione corpo: corpo ed entrambe le gambe sono fronte al pavimento e formano un angolo di 90° con il palo
S77	X Pose		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambi i piedi, caviglia della gamba superiore (opzionale) - Posizione braccia/grip: le braccia sono in una posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese - Posizione corpo: il busto forma un angolo di 90° con il palo

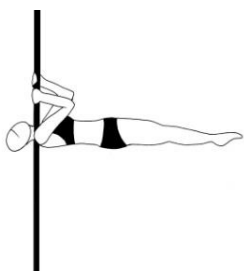
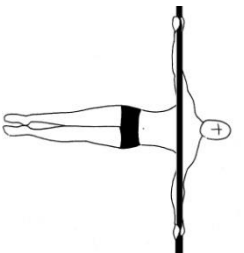
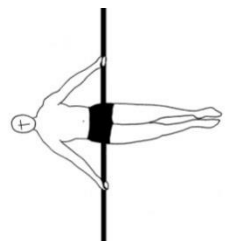
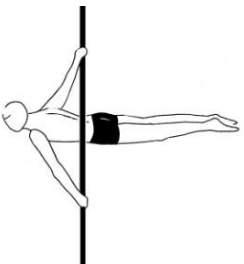
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S78	Wenson Straddle		0.8	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano - Posizione braccia/presa: il braccio superiore è piegato e in contatto con il palo, braccio sotto completamente teso ed a contatto con il pavimento - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in stradale (e non hanno contatto con il palo o il suolo). La gamba superiore dovrebbe essere supportata dalla parte superiore della spalla/tricipite del braccio dello stesso lato. Le gambe non devono essere in contatto con il palo. - Posizione corpo: parte superiore del corpo parallela al pavimento - Posizione di partenza: dal pavimento - Si prega di fare riferimento al glossario: Posizione di partenza dal pavimento
S79	Cupgrip X		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia: il braccio inferiore è completamente teso, il braccio superiore può essere teso o piegato. - Grip: mano superiore in cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle, i fianchi sono naturalmente allineati con il corpo - Posizione corpo: la parte superiore del corpo forma un angolo di 90° con il palo ed è rivolto nella stessa direzione
S80	Floor Based Clock		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gancio del gomito del braccio superiore, avambraccio della braccio inferiore - Posizione braccia: il braccio superiore è in elbow grip, il braccio inferiore ha l'avambraccio premuto contro il palo - Grip: mano superiore in cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese, parallele al pavimento, gambe divaricate - Posizione corpo: invertito
S81	Forearm Balance Plank		0.9	- Punti di contatto: una mano - Posizione braccia/grip: la mano del braccio superiore è a contatto con il palo, la mano del braccio inferiore è a contatto con il pavimento, braccio interno (opzionale), spalla (opzionale) - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese e chiuse - Posizione corpo: in rotazione - Posizione di partenza: da una posizione di partenza a scelta con una mano al palo e l'altra al pavimento, eseguire una rotazione completa del corpo di 360° per poi tornare nella posizione di partenza

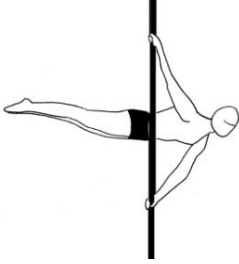
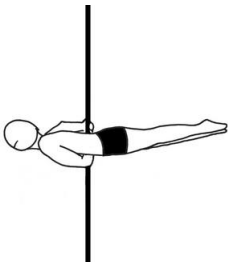
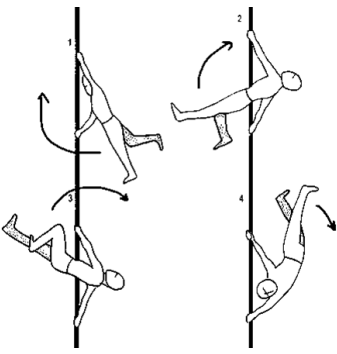
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S82	Handstand Plank Side Split		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano, (parte alta della testa facoltativo) - Posizione braccia/grip: entrambe le braccia sono completamente tese, la mano superiore è a contatto con il palo, la mano inferiore è a contatto con il pavimento - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese e divaricate in straddle - Posizione corpo: angolo del corpo e gamba inferiore sono paralleli al pavimento - Posizione di partenza: dal pavimento - Si prega di fare riferimento al glossario: Posizione di partenza dal pavimento
S83	Iguana Airwalk		0.9	- Tenere la posizione: camminare almeno per 2 secondi, posizione finale - Iguana orizzontale – deve essere tenuta per un momento breve - Punti di contatto: mani, collo, spalla - Posizione braccia: il braccio superiore è completamente teso, il braccio inferiore può essere piegato, le braccia tengono il palo dietro la schiena in posizione iguana - Grip: presa basica/basic grip - Posizione gambe: in movimento in camminata - Posizione corpo: posizione di partenza invertita, nella posizione finale il corpo nella sua interezza è parallelo al pavimento, incluse le gambe ovviamente - Posizione di partenza: da una posizione di verticale capovolta si esegue una lenta e continua discesa a sino a formare un angolo di 90° con il palo
S84	Janeiro Plank One Hand		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: braccio interno, lato del Busto - Posizione braccia: braccio interno piegato con ascella e mano al palo, braccio esterno in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo - Grip: Flag Grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e divaricate - Posizione corpo: il corpo è rivolto verso il pavimento e forma un angolo di 90° con il palo
S85	One Shoulder Side Plank Legs Open		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: braccio interno, mano del braccio esterno, spalla, collo (opzionale) - Posizione braccia/grip: braccio interno completamente teso e in contatto con il palo, il braccio esterno è piegato e con la mano tiene il palo dietro la testa - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese, divaricate e parallele al pavimento - Posizione corpo: il corpo è a 90° con il palo

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S86	Shoulder Mount Plank Passé Hold		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, una spalla - Posizione braccia/presa: le braccia sono piegate. - Grip: a scelta - Posizione gambe: una è completamente tesa e l'altra è in passé a 90° rispetto il palo - Posizione corpo: corpo e gamba tesa sono a 90° rispetto al palo - Posizione di partenza: da uno shoulder Mount aereo/deadlift/o da una discesa, in plank
S87	Split Grip Reverse Plank Legs Open		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, lato della vita - Posizione braccia: entrambe le braccia sono completamente tese, il braccio interno è in basso, quello esterno è in alto. - Grip: split grip (reverse) - Posizione gambe: le gambe sono completamente tese e aperte - Posizione corpo: il corpo è rivolto verso il pavimento ed a 90° rispetto al palo
S88	Split Grip Side Plank Legs Open		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, lato della vita - Posizione braccia: entrambe le braccia sono completamente tese, il braccio interno è in alto, quello esterno è in basso. - Grip: split grip - Posizione gambe: le gambe sono completamente tese e aperte - Posizione corpo: il corpo è rivolto verso il pavimento ed a 90° rispetto al palo
S89	Underarm Flag Plank Closed Legs		0.9	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano, un'ascella - Posizione braccia/presa: braccio interno teso ed a contatto con il palo con l'ascella, il braccio esterno è piegato e la mano è a contatto con il palo. - Grip: braccio interno, underarm grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese, fianchi e gambe chiusi - Posizione corpo: il corpo e le gambe sono rivolti verso il pavimento, a 90° rispetto al palo
S90	Back Grip Plank		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, interno della vita - Posizione braccia: entrambe le braccia sono piegate e tengono il palo dietro la schiena. - Grip: presa basica - Posizione gambe: le gambe sono completamente tese, parallele al pavimento, fianchi e gambe sono chiusi - Posizione corpo: corpo a 90° rispetto al palo

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S91	Back Support Plank		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, vita (l'avambraccio non tocca il palo) - Grip: back support grip - Posizione gambe: le gambe sono completamente tese, parallele al pavimento, fianchi e gambe sono chiusi - Posizione corpo: corpo a 90° rispetto al palo
S92	Cupgrip Plank		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, fianchi - Posizione braccia: entrambe le braccia sono completamente tese. - Grip: la mano superiore in cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese, fianchi e gambe sono chiusi - Posizione corpo: corpo a 90° rispetto al palo
S93	Elbow/Neck Hold Plank		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gancio di entrambi i gomiti, parte posteriore del collo, entrambi i bicipiti e le spalle (opzionale) - Posizione braccia: entrambi i gomiti sono attorno al palo (avvolgendolo da dietro) su entrambi i lati della testa - Grip: elbow grip (entrambe le braccia) - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese, parallele al pavimento, fianchi e gambe uniti - Posizione corpo: tutto il corpo (dalla testa ai piedi) è a 90° rispetto al palo e rivolto nella stessa direzione
S94	Elbow Plank		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: il gomito superiore, collo, spalla inferiore (opzionale) - Posizione braccia: il braccio superiore tiene il palo con il gancio del gomito, il braccio inferiore è completamente teso vicino al corpo e non è a contatto con il palo - Grip: elbow grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese, parallele al pavimento, fianchi e gambe sono chiusi - Posizione corpo: corpo a 90° rispetto al palo
S95	Forearm Supported Plank		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: lato del busto, mano ed avambraccio del braccio interno - Posizione braccia/presa: il braccio interno è piegato e tiene il palo, il braccio esterno è in una posizione fissa a scelta senza contatto con il palo o il corpo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente distese e divaricate, parallele al pavimento - Posizione corpo: la parte superiore del corpo è parallela al pavimento, rivolta verso l'alto

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S96	Handstand Plank		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano, (parte alta della Testa facoltativo) - Posizione braccia/grip: entrambe le braccia sono completamente tese; il braccio superiore è a contatto con il palo, quello sotto è a contatto col pavimento - Posizione gambe: le gambe sono completamente tese, parallele al pavimento, fianchi e gambe sono chiusi - Posizione corpo: corpo a 90° rispetto al palo - Posizione di partenza: dal pavimento - Si prega di fare riferimento al glossario: Posizione di partenza dal pavimento
S97	Iguana Horizontal		1.0	- Tenere la posizione: stare minimo 2 secondi nella posizione finale - Punti di contatto: entrambe le mani, una Spalla, (collo facoltativo) - Posizione braccia: il braccio inferiore può essere piegato, il braccio superiore è teso, tiene il palo dietro la schiena nella posizione dell'iguana position - Grip: basic grip - Posizione gambe: tese, parallele al pavimento, fianchi e gambe sono chiusi - Posizione corpo: il corpo è a 90° rispetto al palo - Posizione di partenza: da una posizione aerea, salita in dead lift o discesa orizzontale a 90° rispetto al palo, corpo parallelo al pavimento
S98	Iron Pencil		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia: entrambe le braccia tese - Grip: mano superiore in cup grip - Posizione gambe: tese, parallele al pavimento, fianchi e gambe sono chiusi - Posizione corpo: Tutto il corpo (dalla testa ai piedi) è a 90° rispetto al palo e rivolto nella stessa direzione
S99	One Handed Plank		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: lato del busto, mano esterna - Posizione braccia: la mano esterna tiene il palo sopra il corpo, il braccio interno è in una posizione fissa a scelta senza contatto con il palo o il corpo - Grip: la mano esterna è in cup grip o basic grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e parallele al pavimento - Posizione corpo: rivolto verso l'alto, le spalle sono in linea con i fianchi
S100	One Shoulder Side Plank Legs Closed		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: braccio interno, mano del braccio esterno, spalla, (collo facoltativo) - Posizione braccia/grip: il braccio interno è completamente teso ed in contatto con il palo, il braccio esterno è piegato con la mano che tiene il palo dietro la testa - Posizione gambe: tese, parallele al pavimento, fianchi e gambe sono chiusi - Posizione corpo: corpo a 90° rispetto al palo

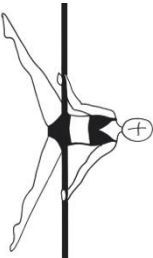
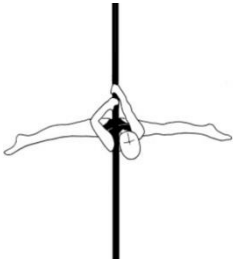
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S101	Shoulder Mount Plank		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, una Spalla, (collo facoltativo) - Posizione braccia: braccia piegate. - Grip: cup grip o presa basica - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese, parallele al pavimento, fianchi e gambe sono chiusi - Posizione corpo: il corpo e le gambe sono a 90° rispetto al palo - Posizione di partenza: da una posizione di shoulder mount aereo, deadlift ed arrivare in plank o discesa ed arrivare in plank
S102	Split Grip Flag		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le braccia, entrambe le mani, petto - Posizione braccia: braccia tese. - Grip: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese, parallele al pavimento, gambe e fianchi sono chiusi - Posizione corpo: corpo a 90° rispetto al palo
S103	Split Grip Leg Through Plank		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, glutei bassi - Posizione braccia: braccia tese. - Grip: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese, parallele al pavimento, gambe e fianchi sono chiusi - Posizione corpo: tutto il corpo (dalla testa ai piedi) è in linea retta e a 90° rispetto al palo
S104	Split Grip Reverse Plank		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, parte interna e bassa del busto - Posizione braccia: entrambe le braccia sono completamente tese, il braccio interno è sotto, quello esterno è sopra. - Grip: split grip (reverse) - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese, parallele al pavimento, gambe e fianchi sono chiusi - Posizione corpo: corpo rivolto al pavimento, a 90° rispetto il palo

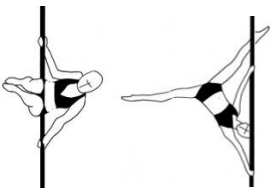
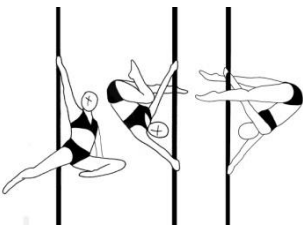
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
S105	Split Grip Side Plank		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, parte interna e bassa del busto - Posizione braccia: braccia tese, il braccio interno è sopra, quello esterno è sotto. - Grip: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese, parallele al pavimento, gambe e fianchi sono chiusi - Posizione corpo: il corpo è rivolto al pavimento, a 90° rispetto al palo
S106	Torso Support Plank		1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, lato del busto - Posizione braccia: il braccio inferiore sostiene il corpo davanti al busto con la mano a contatto con il palo, il braccio superiore è piegato con la mano che tiene il palo sopra il corpo - Grip: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese, parallele al pavimento, fianchi e gambe sono uniti - Posizione corpo: tutto il corpo è rivolto verso il basso a 90° rispetto al palo
S107	720° Air Walk		1.0	- Tenere la posizione: camminare per minimo 2 rotazioni - Punti di contatto: entrambe le mani, vita (opzionale), polso (opzionale) - Posizione braccia/grip: split grip - Posizione gambe: posizione di partenza a scelta purché eretta, esteso lontano dal palo. Eseguire una rotazione completa di tutto il corpo (gambe, fianchi e busto) che passa sopra la testa, 360°, per poi ritornare alla posizione di partenza, e ripetere. - Posizione corpo: si parte da eretti e si arriva ad essere invertiti e così via

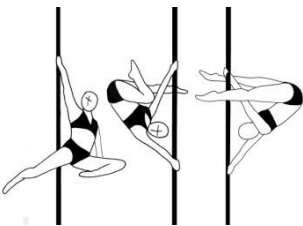
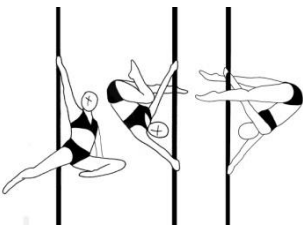
SPINS SU PALO STATICO

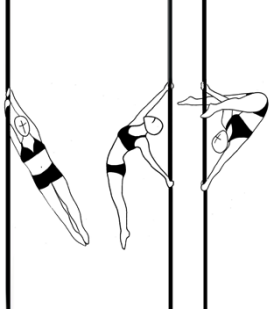
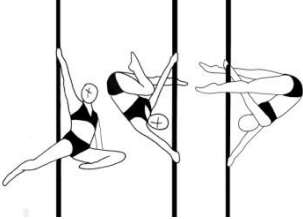
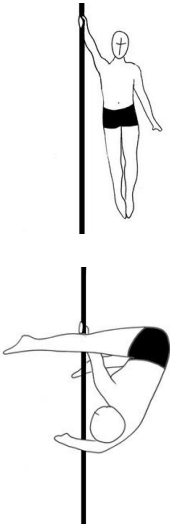
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
ST1	Back Hook Spin		0.1	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani, gancio del ginocchio e coscia della gamba interna - Grip: Wide basic grip - Posizione gambe: diamante - Posizione corpo: verticale - Direzione dello spin: indietro
ST2	Fireman Spin		0.1	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani, entrambe le caviglie - Grip: Wide basic grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono piegate ed in contatto con il palo all'altezza delle caviglie - Posizione corpo: verticale
ST3	Front Hook Spin		0.1	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani, gancio del ginocchio e coscia della gamba interna - Grip: Wide Basic grip - Posizione gambe: diamante - Posizione corpo: verticale - Direzione dello spin: avanti
ST4	Outside Heel on Pole Stag Spin		0.2	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani, un tallone - Grip: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono stag, parallele al pavimento - Posizione corpo: verticale
ST5	Chair Spin		0.2	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani - Grip: Wide basic grip - Posizione gambe: chair (angolo di 90°) - Posizione corpo: verticale
ST6	Cradle Spin Tuck 1		0.2	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani, i fianchi e la parte superiore delle cosce - Presa: Spilt Grip - Posizione gambe: piegate intorno al palo - Posizione corpo: orizzontale
ST7	Forwards Stag Spin		0.2	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani - Grip: Wide basic grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono in stag - Posizione corpo: eretta - Direzione dello spin: avanti

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
ST8	Knee Hook Spin		0.2	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani, retro di un ginocchio, cosce, gancio del ginocchio e polpaccio della gamba superiore (opzionale) - Posizione braccia: il braccio interno è teso e tiene il palo sopra il ginocchio interno, la mano esterna è in una posizione fissa (a scelta) al palo - Grip: "wide presa basica" - Posizione gambe: gamba interna piegata di fronte al palo, gamba esterna completamente tesa dietro al palo - Posizione corpo: verticale
ST9	Back Spin Attitude		0.3	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: mano esterna, avambraccio interno (opzionale) e mano - Grip: forearm grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono in attitude, parallele al pavimento - Posizione corpo: verticale - Direzione dello spin: indietro
ST10	Body Spiral Reverse Grab		0.3	- Tenere la posizione: tenere la posizione finale per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia: eseguire la rotazione partendo con un braccio sul palo in split grip. - Grip: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono in stag nella posizione finale - Posizione corpo: verticale, ad angolo lontano dal palo
ST11	Carousel Diamond		0.3	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione delle braccia: entrambe le braccia sono tese - Grip: a scelta - Posizione gambe: diamante - Posizione corpo: verticale
ST12	Chair Spin Pike		0.3	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia: entrambe le braccia tese. - Grip: a scelta - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e chiuse in pike, parallele al pavimento - Posizione corpo: verticale
ST13	Cradle Spin Tuck 2		0.3	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani, fianchi e parte alta delle cosce - Grip: split grip - Posizione gambe: tuck, intorno al palo - Posizione corpo: 90° rispetto al palo

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
ST14	Body Spiral One Hand		0.4	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: braccio e mano interni, schiena - Posizione braccia: la mano interna è a contatto con il palo. - Grip: underarm grip - Posizione gambe: gambe piegate - Posizione corpo: verticale
ST15	Cradle Spin Straddle		0.4	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani, fianchi, cosce (opzionale) - Grip: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle - Posizione corpo: parte superiore del corpo parallela al pavimento
ST16	Reverse Grab Pencil		0.4	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani, entrambe le braccia, dietro delle spalle, parte posteriore della testa (opzionale) - Posizione braccia: il reverse spin inizia con una mano al palo in posizione twisted grip - Grip: twisted grip - Posizione gambe: entrambe le gambe finiscono completamente tese in pencil - Posizione corpo: teso in pencil, ad angolo lontano dal palo
ST17	Split Grip Straddle		0.4	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani - Grip: split grip - Posizione gambe: le gambe sono completamente tese in straddle (oltre i fianchi) - Posizione corpo: verticale
ST18	Reverse Grab Straddle into Pencil		0.5	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani, polso (opzionale) - Posizione braccia: eseguire la rotazione partendo con un braccio al palo in split grip. - Grip: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle, poi in pencil - Posizione corpo: verticale, ad angolo lontano dal palo
ST19	Spinning into a Shoulder Mount Straddle		0.5	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: le mani/una spalla - Posizione braccia: braccia piegate. - Grip: presa a scelta - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle, parallele al pavimento - Posizione corpo: orizzontale

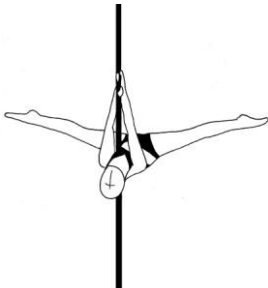
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
ST20	Cup Grip Spin Pencil		0.6	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360° - Punti di contatto: entrambe le mani, un polso (opzionale), nessun contatto dell'avambraccio - Posizione braccia/grip: il braccio superiore è completamente teso, il braccio sotto può essere leggermente piegato. - Grip: entrambe le mani in cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe completamente tese e chiuse - Posizione corpo: esteso in pencil, ad angolo lontano dal palo
ST21	Cradle Spin Tuck into Extended Butterfly		0.6	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360°, dove la rotazione deve essere mantenuta fino a che il butterfly extension non sia completamente esteso - Punti di contatto: entrambe le mani, fianchi, parte alta delle cosce, transizione di entrambe le mani, una caviglia - Grip: split grip - Posizione gambe: prima in tuck, poi in split - Posizione corpo: si applicano i requisiti del Cradle Spin Tuck e del Butterfly extension (fare riferimento a ST12 e S18)
ST22	Double Reverse Grab Body Spiral 1		0.7	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le mani. polso - Posizione braccia: eseguire la rotazione partendo con una mano sul palo, la mano esegue un re-grip al palo e la rotazione si ripete senza avere contatto col pavimento - Grip: Split grip (solo la seconda volta) - Posizione gambe: le gambe sono in una Posizione fissa a scelta - Posizione corpo: verticale, in un angolo lontano dal palo
ST23	Phoenix Spin 1		0.7	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360°, l'handspring dovrebbe ancora Girare - Punti di contatto: entrambe le mani, polso - Posizione braccia: la rotazione inversa inizia con una mano sul palo in twisted grip senza entrare in contatto con il pavimento - Grip: twisted grip - Posizione gambe: le gambe terminano in una posizione fissa a scelta - Posizione corpo: il corpo si sposta in una posizione capovolta dopo l'handspring

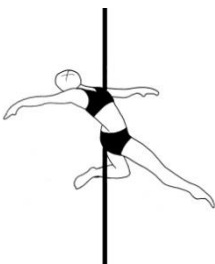
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
ST24	Double Reverse Grab Body Spiral 2		0.8	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720°, l'handspring dovrebbe ancora Girare - Punti di contatto: entrambe le mani, polso - Posizione braccia: Si applicano i requisiti del Double reverse grab body spiral 1 (ST21), finendo in un twisted grip lift handspring senza contatto con il pavimento - Grip: Split grip (entrambe le volte) – nella posizione finale - Posizione gambe: le gambe sono in una Posizione fissa a scelta - Posizione corpo: verticale, in un angolo lontano dal palo
ST25	Double Reverse Grab Into Phoenix 1		0.9	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720°, l'handspring dovrebbe ancora Girare - Punti di contatto: entrambe le mani, polso - Posizione braccia: si applicano i requisiti del double reverse grab body spiral 1, e si finisce in un dead lift handspring in twisted grip senza mai avere contatto col pavimento - Posizione gambe: gambe in posizione fissa a scelta - Posizione corpo: da verticale si passa a capovolta
ST26	Phoenix Spin 2		0.9	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 360°, l'handspring dovrebbe ancora Girare - Punti di contatto: entrambe le mani, polso - Posizione braccia: eseguire la rotazione partendo con una mano al palo in twisted grip ed eseguire un dead lift handspring senza avere contatto col pavimento. - Grip: twisted grip - Posizione gambe: le gambe terminano in una posizione fissa a scelta - Posizione corpo: schiena rivolta al palo per la prima rotazione, poi il corpo si sposta in una posizione capovolta dopo l'handspring senza cambiare direzione. Es: voltandosi. I fianchi devono guardare verso l'alto.

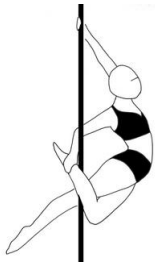
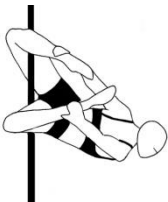
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
ST27	Chinese Grip Phoenix		1.0	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720°, l'handspring dovrebbe ancora Girare - Punti di contatto - Punti di contatto: entrambe le mani, un polso (opzionale), gli avambracci sono toccano il palo - Posizione braccia: s'inizia con entrambe le mani in cup grip, la mano sotto fa un re-grip al palo mentre di continua a ruotare in cup grip, poi si esegue un deadlift senza avere contatto col pavimento. - Grip: cup grip –in pencil con entrambe le mani, solo la mano superior è invertita - Posizione gambe: la rotazione inizia in pencil (ST19 per i requisiti minimi e termina in una posizione fissa delle gambe a scelta - Posizione corpo: pencil per la rotazione, e posizione capovolta alla fine
ST28	Double Reverse Grab Into Phoenix 2		1.0	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720°, l'handspring dovrebbe ancora Girare - Punti di contatto: entrambe le mani, polso - Posizione braccia: si applicano i requisiti del Double reverse grab body spiral 2 (riferirsi a ST23), e si finisce in un dead lift handspring in twisted grip senza mai avere contatto col pavimento - Grip is: twisted grip – nella posizione finale - Posizione gambe: gambe in posizione fissa a scelta - Posizione corpo: da verticale si passa a capovolta
ST29	Forearm Balance Handspring Spin		1.0	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720°, l'handspring dovrebbe ancora girare - Punti di contatto: una mano nello spin con una mano; un avambraccio e una mano con polso/avambraccio (opzionale) nella posizione finale - Posizione braccia/presa: si inizia con la posizione di one handed spin, la mano esterna afferra il palo in presa basica/basic grip. Successivamente, continuando a ruotare, ci si solleva nella posizione forearm balance handspring, con la mano superiore in twisted grip e l'avambraccio inferiore premuto contro il palo. Ci si solleva senza entrare in contatto con il pavimento. - Grip is: twisted grip – nella posizione finale - Posizione gambe: lo spin inizia con le gambe in pencil e finisce con le gambe in una posizione fissa a scelta - Posizione corpo: posizione eretta nel one handed spin, invertita/capovolta nel forearm balance handspring (S#) nella posizione finale

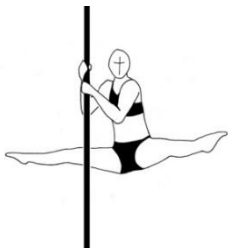
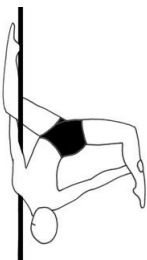
SPINS SU PALO SPIN

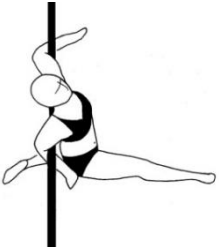
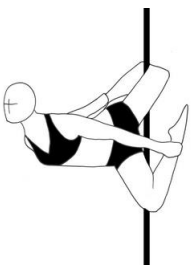
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SP1	Back Hook Twist Spin		0.1	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: gancio del ginocchio, mano opposta - Posizione Braccia: il braccio esterno è teso e tiene il palo dietro il corpo, il braccio interno è teso e tiene il piede della gamba opposta - Posizione gambe: la gamba interna è piegata attorno al palo, la gamba esterna è completamente tesa davanti al corpo - Posizione corpo: verticale/eretta
SP2	Fireman Spin Chair		0.1	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le mani, entrambe le ginocchia - Grip: wide basic grip - Posizione gambe: le cosce sono parallele al pavimento e le gambe sono chiuse - Posizione corpo: verticale
SP3	Helix Spin		0.2	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: retro del ginocchio della gamba esterna, la mano del braccio interno, braccio interno (opzionale), vita - Posizione braccia: la mano interna tiene il palo passando dietro il ginocchio esterno, la mano esterna tiene il piede interno - Posizione gambe: la gamba esterna tiene il palo dietro il ginocchio, la gamba interna è piegata - Posizione corpo: capovolta
SP4	Outside Knee Hang Closed Fang 1		0.2	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: gancio di un ginocchio e una coscia - Posizione braccia/grip: entrambe le mani tengono entrambi i piedi - Posizione gambe: fang - Posizione corpo: capovolta - Posizione di partenza: con almeno un piede al pavimento
SP5	Pencil Forearm Grip		0.2	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le mani, un avambraccio - Posizione braccia: un braccio è in forearm grip, l'altro braccio è completamente teso ed è in contatto con il palo al di sopra dell'altra mano. - Grip: forearm grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e chiuse in pencil - Posizione corpo: verticale

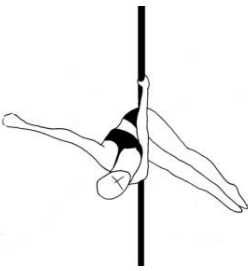
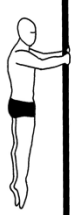
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SP6	Twisted Spin		0.2	- Tenere la posizione: per una rotazione minima di 720° - Punti di contatto: una gamba per la sua interezza, polpaccio, coscia e gancio del ginocchio dell'altra gamba, fianchi, lato del busto, schiena, collo (opzionale) - Posizione braccia/grip: le braccia sono in una posizione fissa a scelta, le mani non sono in contatto con il palo - Posizione Gambe: una gamba è tesa lungo il palo, l'altra gamba è flessa intorno al palo - Posizione corpo: eretta, la testa e il piede della gamba flessa sono dallo stesso lato del palo
SP7	Ballerina		0.3	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: coscia interna, polpaccio, una mano, braccio interno, lato del busto, schiena - Posizione braccia/grip: braccio interno è avvolto attorno al palo dietro il corpo, il braccio esterno è piegato e tiene il palo al livello della testa o più in alto - Posizione gambe: posizione seduta con le gambe piegate e raccolte da un lato del palo - Posizione corpo: verticale
SP8	Carousel Spin Elbow Grip		0.3	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: un gomito e una mano - Posizione braccia: il gomito superiore tiene il palo, il braccio inferiore è completamente teso ed è in contatto con il palo. - Grip: elbow grip - Posizione gambe: diamante - Posizione corpo: verticale
SP9	Inverted Straddle 2		0.3	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le mani, lato del busto - Posizione braccia/grip: basic grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle, parallele al pavimento - Posizione corpo: capovolta
SP10	Seated Side Tuck		0.3	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: interno cosce - Posizione braccia/grip: le braccia avvolgono le gambe raccolte - Posizione gambe: tuck, con il palo tra l'interno coscia, in posizione seduta - Posizione corpo: il corpo è ad un angolo di 90° rispetto al palo

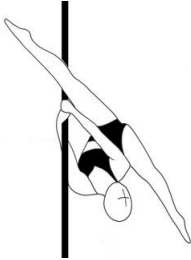
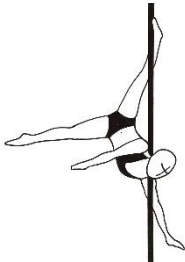
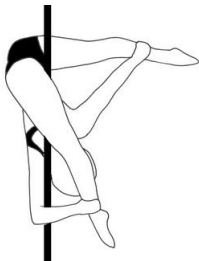
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SP11	Underarm Hold		0.3	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: ascella interna, parte alta coscia interna, ginocchio interno, piede esterno, stinco/polpaccio della gamba esterna (opzionale) - Posizione braccia: braccia in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo. - Grip: underarm grip - Posizione gambe: una gamba è completamente tesa lungo il palo, il ginocchio dell'altra gamba è piegato - Posizione corpo: verticale
SP12	Vortex Spin		0.3	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: retro del gomito del braccio interno, interno coscia della gamba interna, polpaccio della gamba esterna - Posizione braccia: le mani sono unite dietro e oltre la testa. Il retro del gomito interno è in contatto con il palo. - Grip: elbow grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese - Posizione corpo: verticale
SP13	Wrap Grip Spin		0.3	- Tenere la posizione: per un minimo di 720° di rotazione - Punti di contatto: un braccio e il retro della spalla di quel braccio - Posizione bracci: un braccio è in wrap grip, l'altro braccio è in una posizione fissa a scelta senza avere contatto con il palo - Grip: wrap grip - Posizione gambe: in una posizione fissa a scelta senza avere contatto con il palo - Posizione del corpo: eretta
SP14	Body Spiral No Hands		0.4	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: ascella interna, ginocchio interno e retro della coscia - Posizione braccia/grip: le braccia in posizione fissa a scelta e le mani senza alcun contatto con il palo. Solo il braccio interno è a contatto con il palo. - Grip: underarm grip - Posizione gambe: gamba esterna completamente tesa, gamba interna avvolge il palo al ginocchio - Posizione corpo: verticale, con la schiena inclinata

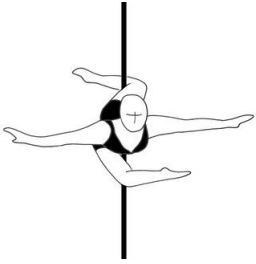
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SP15	Clef Spin		0.4	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: mano esterna, gomito e avambraccio interni, coscia e ginocchio della gamba interna, polpaccio della gamba esterna - Posizione braccia/grip: la mano esterna tiene il palo sopra la testa, il braccio interno è in elbow grip e tiene la caviglia della gamba esterna - Posizione gambe: la gamba interna è completamente tesa, la gamba esterna è piegata e incrociata davanti alla gamba interna - Posizione corpo: verticale/eretta, busto rivolto lontano dal palo
SP16	Cradle Spin Tuck No Hands		0.4	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: fianchi, busto, parte alta delle cosce - Posizione braccia/grip: le braccia sono avvolte intorno alle gambe - Posizione gambe: tuck - Posizione corpo: corpo a 90° rispetto al palo
SP17	Inverted Bodyspiral		0.4	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: braccio e mano interni, gomito esterno, retro della spalla e parte superiore del braccio esterno, gancio del gomito, lato del busto, schiena, gancio del ginocchio interno e coscia della gamba esterna - Posizione braccia/grip: il braccio interno tiene il palo, gomito del braccio esterno è in contatto con il palo - Posizione gambe: gamba interna in passé davanti al palo, gamba esterna tesa dietro il palo - Posizione corpo: capovolta
SP18	Inverted Thigh Hold Tuck		0.4	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: interno delle cosce, parte davanti del busto - Posizione braccia/grip: le braccia avvolgono le gambe senza contatto con il palo - Posizione gambe: inverted tuck - Posizione corpo: capovolta con la schiena rivolta verso il pavimento
SP19	Outside Knee Hang Closed Fang 2		0.4	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: un ginocchio e una coscia - Posizione braccia/grip: entrambe le mani tengono le gambe all'altezza dello stinco/caviglia - Posizione gambe: fang - Posizione corpo: capovolta - Posizione di partenza: da un posizione aerea sul palo

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SP20	Seahorse		0.4	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: una mano (seconda mano opzionale), gancio del ginocchio e parte posteriore della coscia, caviglia (opzionale), glutei - Posizione braccia: almeno una mano tiene il palo sopra la testa, l'altro braccio è in una posizione fissa a scelta - Presa: basic o cup grip - Posizione gambe: una gamba afferra il palo nell'incavo del ginocchio e lungo la parte posteriore della coscia, l'altra gamba è incrociata sulla prima gamba con contatto opzionale della caviglia con il palo - Posizione corpo: in posizione verticale, corpo rivolto lontano dal palo
SP21	Straddle Spin 2 Hands Up		0.4	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia/grip: presa basica - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle, parallele al pavimento o più alte dei fianchi - Posizione corpo: verticale
SP22	Broken Doll		0.5	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: tallone/caviglia della gamba esterna, lato del busto, schiena, almeno un braccio, nessun contatto con le mani - Posizione braccia/presa: le braccia sono completamente tese in una posizione fissa a scelta, braccio e gamba dello stesso lato sono in contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono piegate - Posizione corpo: capovolta
SP23	Butterfly Twist No Hands		0.5	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: una gamba, petto, braccio opposto (nessun contatto con le mani), spalla dello stesso lato del braccio in contatto (opzionale) - Posizione braccia/grip: un braccio è piegato e attorno al palo con la mano che tiene il ginocchio/coscia opposto, l'altro braccio è completamente teso e la mano tiene lo stinco/caviglia/piede della gamba posteriore - Posizione gambe: una gamba è piegata attorno al palo, l'altra gamba è piegata all'indietro - Posizione corpo: capovolta

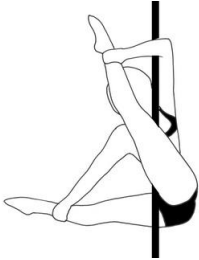
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SP24	Cradle Spin Pike No Hands		0.5	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: fianchi, busto, cosce - Posizione braccia/grip: entrambe le braccia sono avvolte intorno alle gambe senza alcun contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e chiuse in pike - Posizione corpo: avvolto intorno al palo e parallelo al pavimento
SP25	Elbow Spin Attitude		0.5	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: interno di entrambi i gomiti, scapole - Posizione braccia: entrambi i gomiti tengono il palo, le mani non sono a contatto con il palo. - Grip: elbow grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono in attitude, parallele al pavimento - Posizione corpo: schiena al palo, corpo parallelo al pavimento (orizzontale)
SP26	Gargoyle Spin		0.5	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: polpaccio e gancio del ginocchio della gamba superiore, parte posteriore della coscia della gamba inferiore, ginocchio (opzionale) - Posizione braccia/presa: le braccia sono completamente tese e le mani tengono il piede/caviglia/stinco delle gambe opposte - Posizione gambe: entrambe le gambe sono piegate - Posizione corpo: rivolto verso il basso, la parte superiore del corpo è in posizione orizzontale
SP27	Iguana Fang		0.5	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le mani, una spalla, coscia/glutei facoltativi - Posizione braccia: iguana arm position - Grip: basic grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono piegate in fang - Posizione corpo: capovolto, schiena inarcata
SP28	Inverted Stand Spin		0.5	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: una gamba, petto, braccio opposto (nessun contatto con le mani), spalla dello stesso lato del braccio (opzionale) - Posizione braccia/grip: un braccio è piegato e attorno al palo con la mano che tiene il ginocchio/coscia opposto, l'altro braccio è in posizione fissa a scelta senza contatto con il palo o il corpo - Posizione gambe: una gamba è piegata attorno al palo, l'altra gamba è completamente tesa e parallela al palo - Posizione corpo: capovolta

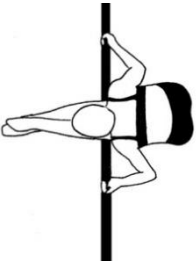
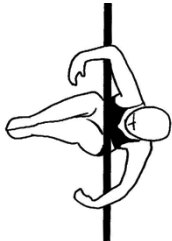
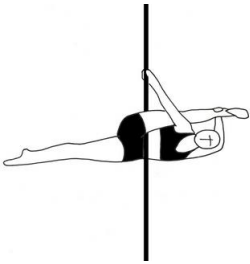
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SP29	Meathook Pike Spin		0.5	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: una mano e il braccio, spalle (opzionale), cosce, fianchi, busto - Posizione braccia/grip: il braccio interno è completamente teso e tiene il palo, il braccio esterno è in una posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e chiuse in pike - Posizione corpo: avvolto intorno al palo
SP30	Pencil Spin Basic Grip		0.5	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia/grip: presa basica - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente estese e chiuse in pencil - Posizione corpo: verticale e parallela al palo
SP31	Split Grip Leg Through Spin		0.5	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le mani, un polpaccio, caviglia (opzionale) - Posizione braccia/grip: entrambe le braccia sono completamente tese in split grip. Un braccio è sopra la gamba, mentre l'altro braccio è sotto la gamba e ha contatto con la gamba del suo stesso lato. - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente estese in split - Posizione corpo: eretta
SP32	Underarm Meathook Straddle Spin		0.5	- Tenere la posizione: per una rotazione minima di 720° - Punti di contatto: ascella del braccio interno, busto, cosce - Posizione braccia/grip: entrambe le braccia sono tese, il braccio esterno è in una posizione fissa a scelta, il braccio interno è in underarm grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese in straddle - Posizione corpo: invertita
SP33	Vertical Half Split Spin		0.5	- Tenere la posizione: per una rotazione minima di 720° - Punti di contatto: avambraccio del braccio interno, piega del gomito (opzionale), tutta la lunghezza della gamba anteriore, coscia e ginocchio della gamba posteriore, bacino - Posizione braccia: il braccio interno è avvolto attorno al palo e tiene la gamba anteriore all'altezza della caviglia/polpaccio. Il braccio esterno è completamente teso e la mano tiene il piede/caviglia della gamba posteriore - Grip: wrap grip - Posizione gambe: posizione di mezza spaccata con la gamba anteriore completamente tesa e a contatto con il palo e la gamba posteriore piegata - Posizione corpo: eretta

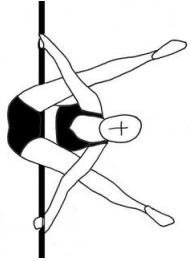
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SP34	Wrap Grip Straddle Spin		0.5	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le mani, braccio interno, gamba interna - Posizione braccia/grip: il braccio interno è nella posizione di wrap grip. Il braccio esterno è teso. - Posizione Gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle. La gamba interna è a contatto con il palo. La gamba esterna è a contatto con il corpo. - Posizione corpo: invertita
SP35	Butterfly Extended Twist No Hands		0.6	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: un piede e la sua caviglia/stinco, la spalla e il collo, la schiena (opzionale) - Posizione braccia/grip: in una posizione fissa a scelta e non sono a contatto con il palo - Posizione Gambe: le gambe sono tese, un piede è a contatto con il palo, la gamba opposta è distesa lontano dal palo - Posizione corpo: invertita
SP36	Elbow Hold Inverted Scissor		0.6	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: gancio del gomito esterno, entrambe le cosce, lato del busto, schiena, parte posteriore del collo, spalla esterna - Posizione braccia/grip: il braccio interno è completamente teso con la mano che tiene la gamba opposta (superiore). Il braccio esterno è avvolto attorno al palo sopra la testa, con la mano che tiene la caviglia della gamba interna. Nessuna mano ha contatto con il palo. - Posizione Gambe: entrambe le gambe sono completamente tese, la gamba superiore è parallela al pavimento - Posizione corpo: invertita
SP37	Elbow Hold Split Spin		0.6	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: gomito interno (compresi bicipite e avambraccio), schiena, glutei (opzionale) - Posizione braccia: un braccio è in elbow grip, l'altro braccio tiene la gamba opposta alla caviglia/polpaccio - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente distese in split, con il piede anteriore più alto delle anche - Posizione corpo: eretta

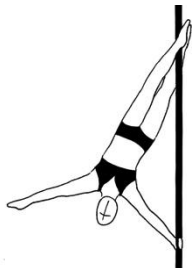
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SP38	Gargoyle Spin No Hands		0.6	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: polpacci, gancio delle ginocchia, parte posteriore delle cosce - Posizione braccia/presa: le braccia sono completamente tese senza contatto con il palo o il corpo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono piegate - Posizione corpo: rivolto verso il basso, la parte superiore del corpo è in posizione orizzontale
SP39	Icarus Spin		0.6	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: retro del ginocchio della gamba interna, ascella del braccio esterno, retro della spalla del braccio interno, collo (opzionale) - Posizione braccia: retro della spalla del braccio interno al palo. Braccio esterno nella posizione scelta con l'ascella a contatto con il palo - Posizione gambe: la gamba interna tiene il palo dietro il ginocchio, la gamba esterna in posizione a scelta - Posizione corpo: verticale
SP40	Muse Spin		0.6	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: mani e un piede, polpaccio (opzionale) - Posizione braccia: le braccia sono completamente tese e le mani sono a contatto con il palo. Una delle mani deve tenere il palo tra le gambe. - Presa: Grip a scelta - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese - Posizione corpo: il corpo si piega in avanti e la testa è più bassa dei fianchi
SP41	One Handed Handspring Scissor		0.6	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: una mano e avambraccio (opzionale), spalla (opzionale), bicipite dell'altro braccio, collo, polpaccio della gamba posteriore, gamba anteriore (opzionale), testa - Posizione braccia/presa: le braccia sono completamente tese. Una mano tiene il palo, l'altra tiene la gamba opposta alla caviglia/polpaccio. - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e aperte in scissor - Posizione corpo: capovolta

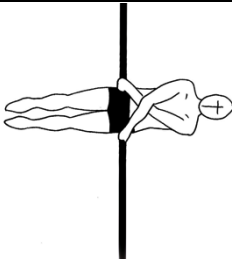
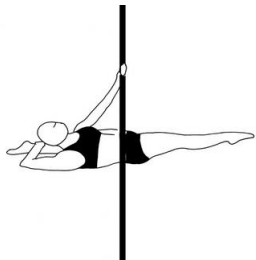
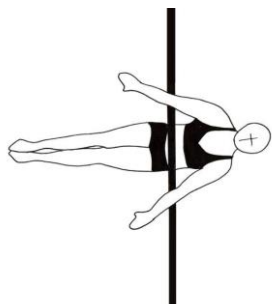
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SP42	Vertical Split Spin		0.6	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: braccio interno inclusa la mano, avambraccio/polso del braccio esterno, busto, entrambe le gambe, piede inferiore, piede superiore (opzionale) - Posizione braccia/grip: la mano interna tiene il palo sopra la testa, il braccio esterno è piegato e tiene la caviglia della gamba opposta - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split - Posizione corpo: eretta
SP43	Back Arch Scissor Spin		0.7	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: lato del busto, gomito interno, fianco e coscia (opzionale) - Posizione braccia/presa: il braccio interno è in elbow grip con il braccio che tiene il busto. Il braccio esterno è completamente teso e tiene la gamba dello stesso lato allo stinco/caviglia - Posizione gambe: le gambe sono completamente tese senza contatto dei piedi al palo - Posizione corpo: inarcato all'indietro
SP44	Brass Ring		0.7	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: gancio di un ginocchio, cosce, glutei, bacino (opzionale), una spalla (opzionale), un braccio, testa e collo (opzionale) - Posizione braccia/grip: entrambe le mani tengono le gambe ai piedi/caviglie - Posizione gambe: entrambe le gambe sono piegate. Il palo non è tra le gambe (cioè le gambe sono entrambe dallo stesso lato del palo) - Posizione corpo: capovolta, schiena inarcata all'indietro e rivolta verso il palo
SP45	Elbow Spin		0.7	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: gancio di un gomito - Posizione braccia: un braccio in elbow grip, l'altro braccio in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo. - Grip: elbow grip - Posizione gambe: gamba anteriore piegata, gamba posteriore tesa - Posizione corpo: verticale, ad angolo lontano dal palo

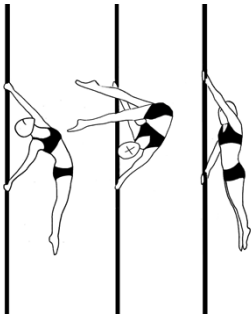
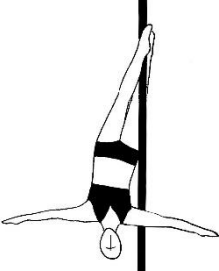
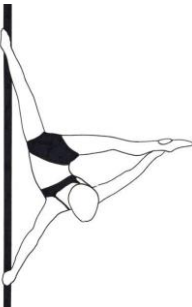
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SP46	Elbow Hold Upright Scissor		0.7	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: gancio del gomito esterno, entrambe le cosce, lato del busto, schiena, parte posteriore del collo, parte posteriore della spalla esterna (opzionale) - Posizione braccia/presa: il braccio interno è completamente teso e tiene la gamba opposta (inferiore). Il braccio esterno è avvolto attorno al palo sopra la testa, con la mano che tiene la caviglia della gamba interna. Nessuna mano è in contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente distese, la gamba inferiore è parallela al pavimento Posizione corpo: eretta
SP47	Hand Based Split Spin		0.7	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le braccia e le mani, un piede, parte alta della schiena - Posizione braccia: il braccio superiore è completamente teso e tiene il palo, il braccio sotto avvolge il palo. - Posizione gambe: il piede inferiore si bilancia sulla mano inferiore, le gambe sono in uno split a scelta - Posizione corpo: 90° rispetto al palo, il busto guarda nella direzione opposta al palo
SP48	One Handed Muse Spin		0.7	Body position: is- forward fold where head is lower than hips - Tenere la posizione: : per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: pianta di un piede, mano dello stesso lato del piede, polpaccio dello stesso lato del piede (opzionale) - Posizione braccia: entrambe le braccia sono completamente tese. Un braccio tiene il palo tra le gambe. L'altro braccio è in una posizione fissa a scelta senza contatto con il palo. - Presa: basic grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e divaricate - Posizione corpo: il corpo si piega in avanti con la testa più bassa dei fianchi
SP49	Parallel Split Spin		0.7	- Tenere la posizione: : per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia: entrambe le braccia sono completamente tese. - Grip: presa basica - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split, parallele al palo - Posizione corpo: verticale

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SP50	Tuck Through Spin Pike		0.7	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le mani, retro di entrambe le gambe - Posizione braccia: le braccia non sono in contatto con le gambe. - Grip: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e chiuse in pike o incrociate - Posizione corpo: corpo e gambe sono di fronte al palo e ad un angolo di 90° rispetto al palo
SP51	Cradle Spin No Hands		0.8	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: fianchi e parte alta delle cosce - Posizione braccia/grip: le braccia non sono in contatto con il corpo o il palo - Posizione gambe: tuck (gambe unite) - Posizione corpo: corpo a 90° rispetto al palo
SP52	Cradle Split		0.8	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: una mano, fianchi, parte anteriore del busto, una coscia - Posizione braccia: un braccio è completamente esteso e la mano tiene il palo, l'altro braccio è piegato e la mano tiene la gamba opposta alla caviglia - Presa: basic grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split, in linea retta e parallele al pavimento - Posizione corpo: parallelo al pavimento
SP53	Cupgrip Pencil		0.8	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia: il braccio superiore è completamente teso, il braccio inferiore è leggermente piegato. - Grip: entrambe le mani in cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in pencil - Posizione corpo: verticale, ad angolo, lontano dal palo
SP54	Reverse Butterfly Extension		0.8	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: un braccio, spalla, piede, caviglia e stinco della gamba superiore - Posizione braccia/grip: entrambe le braccia sono completamente tese, il braccio interno tiene il palo e il braccio esterno tiene la gamba esterna - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split - Posizione corpo: capovolta

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SP55	Titanic Support		0.8	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: una gamba, coscia dell'altra gamba, una spalla/ lato del collo (facoltativo), glutei, un piede (opzionale) - Posizione braccia/grip: entrambe le braccia sono completamente tese all'indietro e non hanno nessun contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese - Posizione corpo: verticale, la parte superiore col corpo è inarcata indietro
SP56	Twisted Ballerina Split		0.8	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: gamba interna, ascella opposta, schiena, collo (opzionale) - Posizione braccia: Il braccio interno è in una posizione fissa a scelta con l'ascella che è in contatto solo con il palo. Il braccio esterno è completamente teso e tiene la gamba esterna sopra la testa all'altezza dello stinco. - Posizione gambe: la gamba interna è completamente tesa, gamba e piede a contatto con il palo. La gamba esterna è piegata all'indietro con il piede sopra la testa in posizione ad anello e tenuta dalla mano opposta. - Posizione corpo: eretta, schiena inarcata all'indietro
SP57	Twisted Brass Ring		0.8	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: gamba interna, gluteo (opzionale), spalla, braccio superiore, collo, testa (opzionale). - Posizione braccia/presa: le braccia sono completamente tese. Un braccio tiene il piede opposto sopra la testa, l'altro braccio è dietro il corpo e tiene la caviglia opposta - Posizione gambe: l'incavo del ginocchio interno è agganciato al palo, la gamba esterna è tesa sopra la testa o in posizione ad anello - Posizione corpo: capovolta, schiena inarcata all'indietro
SP58	Closed Cross Bow		0.9	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le mani, fianchi, parte anteriore del busto, cosce (opzionale) - Posizione braccia: Entrambe le braccia sono completamente estese - Presa: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente distese in straddle davanti al palo e dietro le braccia; le gambe sono a contatto con i tricipiti - Posizione corpo: la parte superiore del corpo è parallela al pavimento

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SP59	Cross Bow 2 Hands on Pole		0.9	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia/grip: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle senza alcun contatto con il palo - Posizione corpo: 90° rispetto al palo
SP60	Elbow Grip Vertical Split		0.9	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: i 2 polpacci (ginocchia e cosce opzionali), caviglia superiore e piede della gamba inferiore, gomito, braccio interno - Posizione braccia: il braccio interno avvolge il palo con il gomito, quello esterno è in posizione fissa a scelta non in contatto con il palo. - Grip: elbow grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split - Posizione corpo: capovolta
SP61	Inverted Split Spin		0.9	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: ascella del braccio interno, una gamba, un piede, parte bassa della schiena (opzionale), glutei (opzionale) - Posizione braccia: entrambe le mani tengono la caviglia della gamba frontale. - Grip: underarm grip (braccio interno) - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split - Posizione corpo: capovolta
SP62	One Handed Spin		0.9	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: una mano - Posizione braccia/grip: il braccio interno è teso ed in contatto con il palo, quello esterno è in una posizione fissa a scelta senza essere in contatto con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono chiuse in pencil e tese - Posizione corpo: verticale, lontana dal palo, parallela al palo
SP63	Supported Sailor		0.9	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le caviglie, una tibia e un polpaccio, una mano, un piede (opzionale) - Posizione braccia/grip: il braccio interno è completamente teso ed è in contatto con il palo, il braccio esterno è in una posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo - Posizione gambe: le gambe tese e chiuse - Posizione corpo: corpo capovolto e teso

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SP64	Teardrop Variation		0.9	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le braccia e le mani, una spalla, testa (opzionale), entrambi i polpacci - Posizione braccia/presa: un braccio completamente teso, l'altro braccio può essere piegato - Posizione gambe: le gambe sono completamente tese ed unite - Posizione corpo: capovolta, schiena inarcata all'indietro, petto rivolto verso il basso
SP65	Crossed Hands Plank		1.0	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: flessori dell'anca ed entrambe le mani - Posizione braccia/grip: cross grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese e chiuse, parallele al pavimento - Posizione corpo: 90° rispetto al palo
SP66	Horizontal Split Spin		1.0	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: una mano, lato del busto, avambraccio (opzionale) - Posizione braccia: il braccio esterno è completamente esteso, il braccio interno è piegato e tiene la gamba opposta alla caviglia - Presa: basic grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split e parallele al pavimento con nessun contatto con il palo - Posizione corpo: busto orizzontale
SP67	No Hands Plank Spin		1.0	- Tenere la posizione: per una rotazione minima di 720° - Punti di contatto: busto ed entrambi gli avambracci/gomiti - Posizione braccia/grip: le mani non hanno contatto e le braccia sono tese - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese e parallele al pavimento, le gambe sono unite - Posizione cel corpo: tutto il corpo (dalla testa ai piedi) è dritto e a 90° con il palo, con una tolleranza di non più di 20°
SP68	One Handed Parallel Split Spin		1.0	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: solo una mano - Posizione braccia: braccio interno completamente disteso e in contatto con il palo, braccio esterno piegato e che tiene la gamba opposta sopra la testa) - Grip: basic grip - Posizione gambe: entrambe le gambe tese in split e parallele al palo. - Posizione corpo: Verticale, lontano dal palo e parallelo a questo.

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SP69	Pole Based Clock		1.0	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia/grip: grip a scelta - Posizione gambe: partendo da una posizione verticale, gambe e fianchi fanno una rotazione circolare (fan kick/flair) passando attraverso una posizione capovolta con i fianchi sopra la testa, terminando in pike (jack knife) sopra la testa, per 2 volte - Posizione corpo: verticale/capovolta
SP70	Sailor		1.0	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: tricipite, entrambe le caviglie, una tibia, un polpaccio, un piede (opzionale) - Posizione braccia/grip: il braccio interno è teso e il tricipite è a contatto con il palo; il braccio esterno è in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il palo - Posizione gambe: completamente tese e chiuse - Posizione corpo: corpo capovolto e teso
SP71	Split Grip Contortion Spin		1.0	- Tenere la posizione: per una rotazione di almeno 720° - Punti di contatto: entrambe le mani, tibia della gamba superiore, retro del ginocchio della gamba inferiore - Posizione braccia: la mano superiore tiene il palo oltre la tibia della gamba superiore, la mano inferiore tiene il palo sotto la coscia della gamba inferiore. - Grip: split grip - Posizione gambe: la gamba inferiore deve essere tesa, con lo stinco della gamba superiore a contatto con il palo - Posizione corpo: verticale, che guarda nella direzione opposta al palo
SP72	Supported Sailor Back Bend		1.0	- Tenere la posizione: per una rotazione minima di 720° - Punti di contatto: una mano, un piede e lo stinco della stessa gamba - Posizione braccia/grip: le braccia sono tese. La mano interna tiene il palo sopra la testa, la mano esterna tiene la gamba dello stesso lato all'altezza della caviglia/stinco - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese. Il piede e lo stinco della gamba interna sono in contatto con il palo, la gamba esterna è tesa verso la schiena (indietro) - Posizione del corpo: invertita e sospesa lontana dal palo, la schiena è inarcata

DEADLIFTS

DEAD LIFT (DL)

Un dead Lift è definito dalla posizione di partenza del corpo. I piedi devono toccare il pavimento prima di eseguire il deadlift. Il corpo deve essere distendersi lontano dal palo prima di muoversi e cominciare il deadlift.

Il palo NON deve essere usato per aiutarsi nella salita e le gambe non devono essere usate per creare oscillazioni o slanci che aiutino nella salita. Il dead lift deve finire in una posizione completamente capovolta. Un dead lift può essere eseguito sia sul palo statico che su quello in spin.

a - Il valore più basso (di punteggio) è per un dead lift (dal pavimento) con le gambe piegate

b - Il Secondo valore (di punteggio) è per un dead Lift (dal pavimento) con entrambe le gambe completamente tese e divaricate

c - Il Terzo valore (di punteggio) è per un dead Lift (dal pavimento) con entrambe le gambe completamente tese ed unite

AERIAL DEAD LIFT (ADL)

Un aerial dead lift è definito dalla posizione di partenza del corpo. Nessuna parte del corpo deve essere in contatto col pavimento. Il corpo deve essere fermo e sospeso lontano dal palo prima e le gambe devono essere parallele al palo prima di iniziare il deadlift aereo. Le gambe devono essere unite prima di iniziare il deadlift. Il palo NON deve essere usato per aiutarsi nella salita e le gambe non devono essere usate per creare uno slancio che aiuti nella salita. Un dead lift deve finire in una posizione completamente capovolta. Un dead lift può essere eseguito sia sul palo statico sia su quello spin, e può essere fatto da una posizione statica o in spin.

a - Il quarto valore (di punteggio) è per un dead lift aereo con le gambe piegate

b - Il quinto valore (di punteggio) è per un dead lift aereo con entrambe le gambe completamente tese e divaricate

c - Il sesto valore (di punteggio) è per un dead lift aereo con entrambe le gambe completamente tese ed unite

Quando si deve specificare il dead lift che si andrà ad eseguire sul compulsory form bisogna indicare se è un Dead-lift (DL) o un Dead-lift aereo (ADL), il numero e la lettera che specifica quale dead lift è stato scelto (a, b, c), ad esempio: ADL3c oppure DL8a.

Per i deadlift (b): Si prega di notare che gli atleti devono avere le gambe divaricate durante il deadlift fino a raggiungere una posizione invertita/capovolta ed a quel punto sarà loro permesso di unire le gambe.

Per i deadlift (c): Si prega di notare che gli atleti devono avere le gambe unite durante il deadlift fino a raggiungere una posizione invertita/capovolta ed a quel punto sarà loro permesso di divaricare le gambe.

DEAD LIFTS (SALITE DI FORZA A "PESO MORTO")

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
DL1/ ADL1	Dead lift from shoulder mount grip		a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3 a - 0.4 b - 0.5 c - 0.7	- Punti di contatto: entrambe le mani, una spalla - Posizione braccia/grip: entrambe le mani in una posizione a scelta
DL2/ ADL2	Dead lift from twist grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.7	- Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia/grip: twisted grip
DL3/ ADL3	Dead lift from flag grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Punti di contatto: braccio interno, mano esterna, avambraccio, ascella, lato del busto (opzionale) - Posizione braccia/grip: flag grip - Posizione corpo: il corpo è rivolto verso il pavimento
DL4/ ADL4	Dead lift from forearm handspring		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Punti di contatto: avambraccio inferiore, mano superiore - Posizione braccia/grip: forearm grip - Posizione corpo: verticale
DL5/ ADL5	Dead lift from iguana grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Punti di contatto: entrambe le mani, schiena, retro della testa (opzionale) - Posizione braccia: il braccio superiore è teso, il braccio inferiore può essere piegato e tiene il palo in una posizione inversa dietro la schiena - Grip: basic grip
DL6/ ADL6	Dead lift from neck hold		a - 0.3 b - 0.4 c - 0.5 a - 0.6 b - 0.7 c - 0.9	- Punti di contatto: collo, entrambe le braccia - Posizione braccia: entrambe le braccia sono completamente tese - Grip: twisted grip

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
DL7/ ADL7	Dead lift from cup grip		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	- Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia/grip: la mano superiore è in cup grip
DL8/ ADL8	Dead lift from elbow hold		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	- Punti di contatto: un gomito, parte alta della schiena, collo, spalla - Posizione braccia: il braccio superiore è in elbow grip, il braccio inferiore è in una posizione fissa a scelta, senza alcun contatto con il palo o con l'altro braccio. - Grip: elbow grip
ADL9	Aerial Basic Invert		a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3	- Punti di contatto: lato del busto, braccia, glutei (opzionali) - Posizione braccia/presa: basic grip <i>* Attenzione: non esiste una versione con appoggio al pavimento.</i>



COPPIE - COMPULSORY (ELEMENTI OBBLIGATORI)

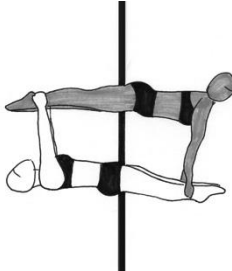
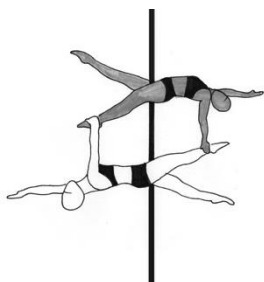
Attenzione: i disegni sono solo una guida, un esempio.
E' importante seguire scrupolosamente i requisiti minimi.

SYNCHRONISED PARALLEL ELEMENTS (ELEMENTI IN SINCRONO PARALLELI)				
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SYN1	Different direction to the pole OR Horizontal position OR Vertical to the pole OR Mirror image		0.1/ 1.0	- Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Deve essere un elemento di flessibilità o di forza, scelto fra gli elementi obbligatori dei singoli. Lo stesso elemento deve essere utilizzato per tutti tranne l'immagine speculare (che qui è definita come immagine speculare su un punto). - I partner devono essere paralleli fra loro - Nel caso in cui venga eseguita l'immagine a specchio del SYN1, dove due elementi paralleli siano diversi fra loro, verrà considerato il valore tecnico dell'elemento con il valore più basso. - Si prega di includere il codice dell'elemento così come è riportato nel compulsory form (es. SYN1/F10 oppure SYN1/S40, ecc.). Si prega di indicare solo il nome/i dell'elemento individuale che si andrà ad eseguire - Questo elemento si può eseguire entrambi sullo stesso palo o su due pali separati.
				
				
				

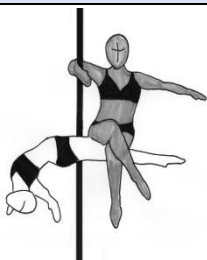
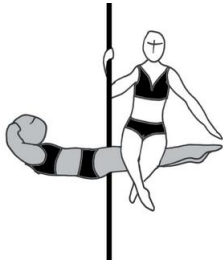
SYNCHRONISED INTERLOCKING ELEMENTS (ELEMENTI IN SINCRONO INTRECCIATI)

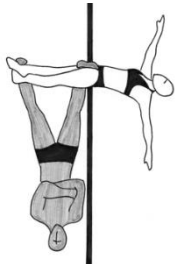
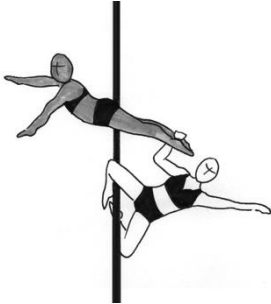
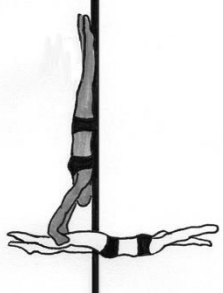
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SYN2	Floor Based Position 1		0.4	- Tenere la posizione 2 secondi - I partner sono agganciati insieme in una posizione capovolta d'incastro sincronizzato a contatto col pavimento - Le gambe devono essere in una posizione fissa a scelta. Le mani o le braccia sono in contatto esclusivamente con il pavimento - I partner sono rivolti l'uno verso l'altro
SYN3	Floor Based Position 2		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - I partner sono agganciati insieme in una posizione capovolta d'incastro sincronizzato a contatto col pavimento - Le gambe devono essere in una posizione fissa a scelta. Le mani o le braccia sono in contatto esclusivamente con il pavimento. - I partner devono essere l'immagine speculare l'uno dell'altro e non sono rivolti l'uno verso l'altro ma al contrario
SYN4	Upright Aerial Position		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - I partner sono agganciati insieme in una posizione aerea verticale di incastro sincronizzato sul palo - Gambe/corpo/braccia possono essere in una posizione fissa a scelta - I partner devono essere l'immagine speculare l'uno dell'altro (come di fronte ad uno specchio)
SYN5	Horizontal Aerial Position 1		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - I partner sono agganciati insieme in una posizione aerea capovolta d'incastro sincronizzato sul palo; il busto di entrambi è in posizione orizzontale - Gambe/corpo/braccia devono essere in una posizione fissa a scelta - I partner devono essere l'immagine speculare l'uno dell'altro
SYN6	Inverted Aerial Position		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - I partner sono agganciati insieme in una posizione aerea capovolta d'incastro sincronizzato sul palo - Gambe/corpo/braccia possono essere in una posizione fissa a scelta - I partner devono essere l'immagine speculare l'uno dell'altro (come di fronte ad uno specchio)
SYN7	Horizontal Aerial Position 2		1.0	- Tenere la posizione 2 secondi - I partner sono agganciati insieme in una posizione aerea capovolta d'incastro sincronizzato sul palo; Almeno un braccio dovrebbe essere intrecciato. il busto di entrambi è in posizione orizzontale - Gambe/corpo/braccia devono essere in una posizione fissa a scelta - I partner devono essere l'immagine speculare l'uno dell'altro (come di fronte ad uno specchio)

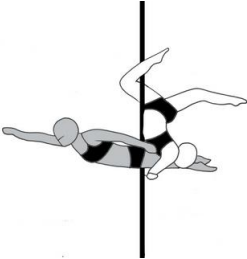
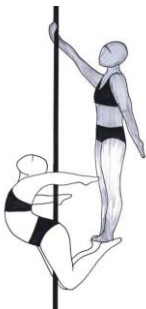
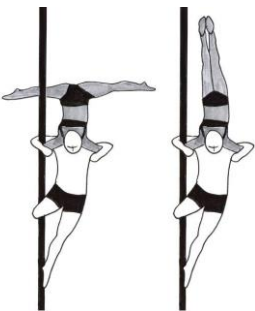
SYNCHRONISED BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS (ELEMENTI IN SINCRONO IN EQUILIBRIO SUL PARTNER)

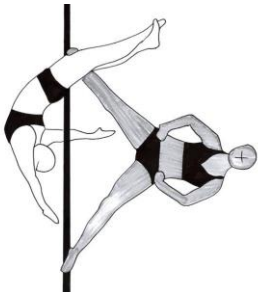
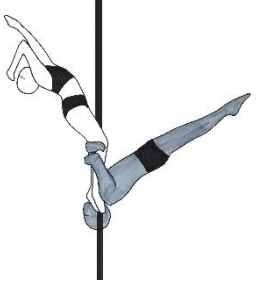
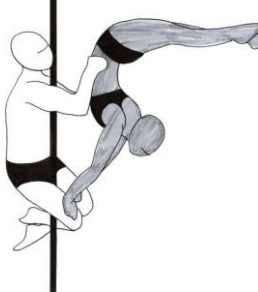
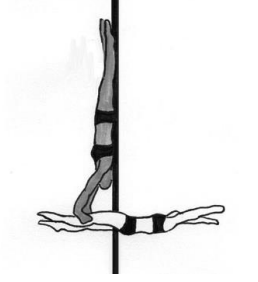
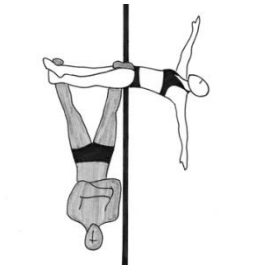
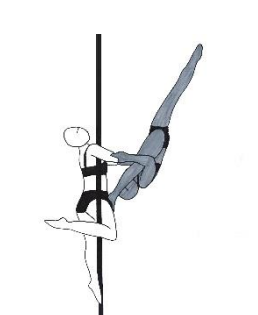
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
SYN8	Balance in Upright Position		0.4	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento in cui i partner sono in posizione eretta uno di fronte all'altro, basato sull'equilibrio, che non può essere eseguito senza uno o l'altro partner - I partner devono essere l'immagine speculare l'uno dell'altro (come di fronte ad uno specchio)
SYN9	Balance Facing Each Other		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento in cui i partner sono uno di fronte all'altro, basato sull'equilibrio, che non può essere eseguito senza l'uno o l'altro partner - I partner devono essere l'immagine speculare l'uno dell'altro (come di fronte ad uno specchio)
SYN10	Balance in Same Direction		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento basato sull'equilibrio, che non può essere eseguito senza l'uno o l'altro partner - I partner guardano nella stessa direzione - I partner devono essere l'immagine speculare l'uno dell'altro (come di fronte ad uno specchio)
SYN11	Balance Facing Away From Each Other		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento in cui i partner guardano nelle direzioni opposte, basato sull'equilibrio, che non può essere eseguito senza l'uno o l'altro partner - I partner devono essere l'immagine speculare l'uno dell'altro (come di fronte ad uno specchio)

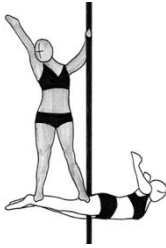
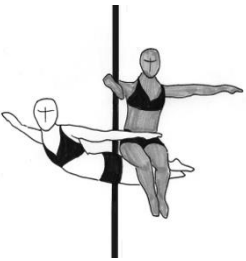
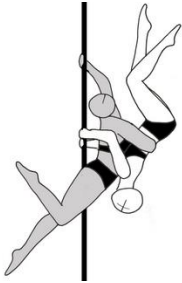
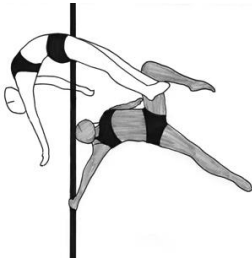
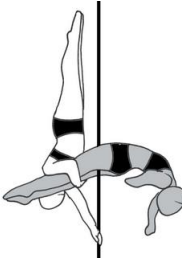
BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS (ELEMENTI IN EQUILIBRIO SUL PARTNER)

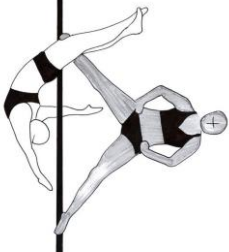
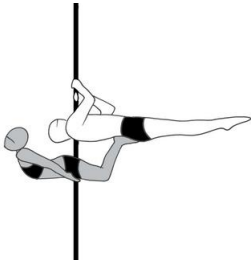
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
BLN1	Layback Position 1		0.2	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in basso è in "layback" tenendo il palo solo con le gambe - Il partner in alto è seduto o in piedi sul partner in basso tenendo il palo solo con una mano o un gomito - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
BLN2	Horizontal Balance		0.3	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner inferiore è in posizione orizzontale rivolto verso l'alto tenendo il palo solo con le cosce. - Il partner superiore è in piedi o seduto sul partner inferiore tenendo il palo solo con una mano e/o un braccio - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
BLN3	Layback Position 2		0.3	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in alto è in "layback" e si tiene solo con le gambe - Il partner in basso è in una posizione eretta a scelta e tiene il palo con una mano, reggendo il partner in alto con l'altra mano - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
BLN4	Layback Balance		0.3	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner inferiore è in posizione layback (S17/S27) ed è in contatto con il palo solo con le gambe. Le braccia del partner inferiore sono tese ed entrambe le mani sono esclusivamente in contatto con il piede/i piedi del partner superiore. - L'altro partner è in una posizione eretta a scelta in equilibrio sulle mani del partner inferiore e solo la piega del gomito e/o una mano sono in contatto con il palo. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
BLN5	Seated Balance 1		0.3	- Tenere la posizione per 2 secondi. - Il partner inferiore è in posizione seduta eretta. - Il partner superiore è in una posizione invertita a scelta in equilibrio sul partner inferiore. Solo stinco/polpaccio e piedi possono essere in contatto con il palo. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo

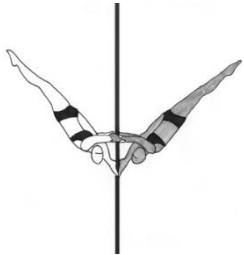
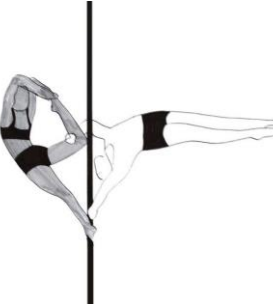
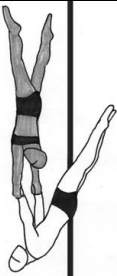
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
BLN6	Shoulder Mount Balance 1		0.3	- Tenere la posizione per 2 secondi. - Il partner superiore è a testa in su con la schiena inarcata e ne le mani ne le braccia sono in contatto con il palo. - Il partner inferiore esegue la posizione dello shoulder mount straddle – il partner inferiore supporta e tiene il partner superiore all'altezza delle ginocchia con i gomiti/braccia. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo – non è permesso il contatto delle mani.
BLN7	Horizontal Inverted Position		0.4	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner superiore è rivolto con il viso verso l'alto ed è parallelo al pavimento e tiene l'altro con le cosce con una tolleranza della linea del corpo di 40° - Il partner inferiore è in una posizione sospesa e capovolta a scelta e si tiene al partner in alto solo con uno o due piedi - Solo un partner ha contatto con il palo
BLN8	Shoulder Mount Balance 2		0.4	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner inferiore è in shoulder mount e tiene il partner superiore spingendolo in alto sulle gambe con le sue gambe - Partner inferiore: busto e gambe devono essere completamente distesi in linea retta. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
BLN9	Superman And Knee Hold Position		0.4	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in alto è in "superman", e si tiene solo con le gambe (fianchi e gambe paralleli al pavimento) - Il partner in basso è in "knee hold" e regge il partner in alto con la mano - Entrambi i partner devono essere a contatto con il palo
BLN10	X Pose Balance 1		0.4	- Tenere la posizione per 2 secondi . - Il partner che supporta è eretto con la schiena inarcata (posizione a scelta) con solo le gambe in contatto con il palo, nessun contatto con il pavimento. - Il partner supportato è nella posizione X pose, in equilibrio sull' altro partner. Il partner supportato può avere un contatto con il palo, ma non in un modo che questo possa sostenere il loro peso.
BLN11	Handstand Position		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in basso è in posizione orizzontale, rivolto verso l'alto, e si tiene solo con le cosce (40° di tolleranza dell'angolo del corpo), il partner in alto, è in posizione capovolta (nello specifico in verticale sulle mani) col corpo appoggiato al palo - Mani/braccia non hanno contatto con il palo - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
BLN12	Pencil Hug Balance		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in alto è a testa in su, con la schiena inarcata. Solo le sue gambe sono in contatto con il palo (no i fianchi). - Il partner in basso esegue la posizione Pole Hug Pencil (S5 - vedere i requisiti minimi) - Il partner in basso sostiene e tiene quello in alto all'altezza delle ginocchia del partner in alto utilizzando braccia e gomiti. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo.
BLN13	Shoulder Mount Balance 3		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento di equilibrio in cui i partner sono rivolti verso diverse direzioni - Il partner in basso è nella posizione dello shoulder mount e tiene quello in alto, spingendolo lontano dal palo con le gambe posizionate sui suoi fianchi - Partner in alto: busto e gambe devono essere tesi ed estesi formando una linea dritta. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
BLN14	Superman Position 1		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner inferiore è in superman con le gambe parallele al pavimento. Le mani non sono in contatto con il palo. - Il partner superiore è in posizione capovolta, è in contatto con il palo ed è in equilibrio sulle gambe del partner inferiore. Il partner superiore potrebbe non avere entrambe le gambe in contatto con il palo. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
BLN15	Titanic Balance 1		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in basso è nella posizione del titanic position dove le gambe sono piegate. I glutei e le gambe possono essere in contatto con il palo, il contatto di spalla/collo con il palo è opzionale. Mani/braccia e piedi non sono in contatto con il palo. - Il partner superiore si trova in piedi sopra i piedi del partner inferiore e tiene il palo con solo una mano o un gomito. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo.
BLN16	Cupid Balance 1		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento intrecciato di equilibrio con entrambi i partner in contatto con il palo. - Il partner inferiore esegue la posizione del Cupid con il grip del gomito - Il partner superiore esegue una verticale sulle spalle in equilibrio sul partner inferiore. Le gambe sono tese in una posizione fissa a scelta. Il busto è parallelo al palo. - I partner guardano in due diverse direzioni. - Entrambi i partner possono avere contatto con il palo ma no contatto con le mani.

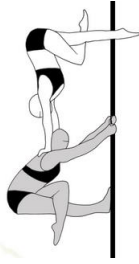
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
BLN17	Layback – X Pose Balance 1		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner superiore è in Layback senza avere le mani in contatto con il palo. - Il partner inferiore esegue X pose dove il busto è orizzontale e il piede superiore è tra le gambe del partner superiore - Entrambi i partner possono avere contatto con il palo
BLN18	Shoulder Mount Plank Balance		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in alto è a testa in su con la schiena inarcata. Solo le gambe sono in contatto con il palo (no fianchi in contatto con il palo). - Il partner in basso esegue uno shouldermount plank (con le braccia intorno al partner) formando un angolo di 45° con il palo. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo.
BLN19	Handstand Balance 1		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che supporta è in una posizione dritta/eretta a scelta. - Il partner supportato è in un' handstand fissa a scelta senza avere contatto con il palo, in equilibrio sull'altro partner. - Solo il partner che supporta è in contatto con il palo.
BLN20	Handstand Plank Position		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in basso è in plank orizzontale, rivolto verso l'alto e si tiene solo con le cosce, il partner in alto è in posizione capovolta (nello specifico in verticale sulle mani) col corpo appoggiato al palo - Mani/braccia non hanno contatto con il palo - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
BLN21	Horizontal Plank Inverted Position		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento in cui i partner sono rivolti verso diverse direzioni - Il partner che sorregge è in "plank orizzontale", rivolto verso l'alto, e si tiene solo dalle cosce - Il partner sospeso in volo è in una posizione sospesa capovolta a scelta e si tiene al partner in alto solo con uno o due piedi - Solo un partner ha contatto con il palo
BLN22	Russian Split Balance		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che supporta è nell'underarm hold (vedere SP11 per i requisiti minimi - lo spin non è rischioso). - Il partner sorretto è in Russian Split, con un angolo minimo di split di 180° (il corpo non deve essere parallelo) - Il russian split deve essere eseguito contro (sul) il corpo del partner che sorregge. - Solo il partner che sorregge è in contatto con il palo.

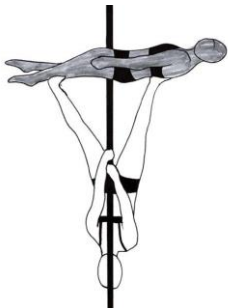
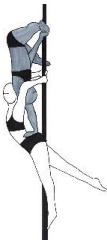
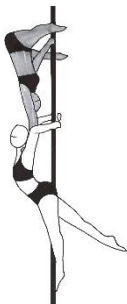
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
BLN23	Superman Position 2		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in basso è in "superman" e si tiene solo con le gambe (fianchi e gambe paralleli al pavimento) - Il partner in alto è in piedi sul partner in basso, tenendo il palo solo con una mano o un gomito - Entrambi i partner devono essere a contatto con il palo
BLN24	Superman Position 3		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in basso è in "superman" e si tiene solo con le gambe (fianchi e gambe paralleli al pavimento) - Il partner in alto è seduto sul partner in basso, tenendo il palo solo con una mano o un gomito - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
BLN25	Superman Support		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner di supporto è in superman con una mano a contatto con il palo (opzionale) e tiene il busto del partner supportato - Il partner supportato è in una posizione invertita a scelta e tiene il palo solo con le mani - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
BLN26	Titanic Balance 2		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner superiore esegue un Titanic con le gambe ed il glutei che possono essere in contatto con il palo; mani, braccia o piedi non sono in contatto con il palo. - Il partner inferiore si tiene alle gambe/piedi del partner superiore e deve essere in una posizione invertita fissa a scelta o avere almeno i piedi sollevati sopra la testa. - Entrambi i partner possono avere contatto con il palo
BLN27	Layback Arch Balance 1		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in alto è in "layback" senza che le mani siano in contatto con il palo - Il partner in basso deve eseguire uno degli elementi di forza e deve avere un solo punto di contatto con il palo - Entrambi i partner possono avere contatto con il palo e tra di loro
BLN28	Layback Arch Balance 2		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Un partner è in layback senza contatto delle mani con il palo. - L'altro partner è in posizione capovolta in equilibrio sulle gambe del partner con una sola mano a contatto con il palo. Le gambe sono parallele al palo. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo

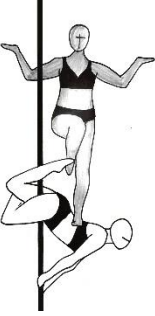
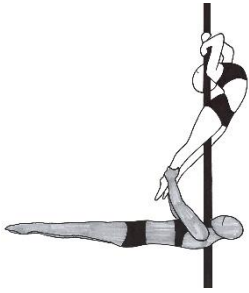
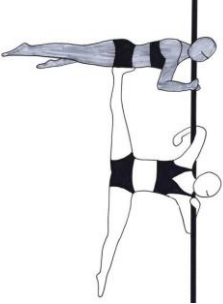
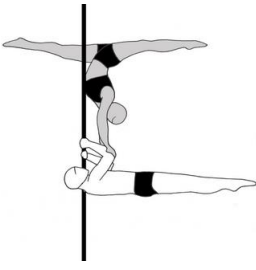
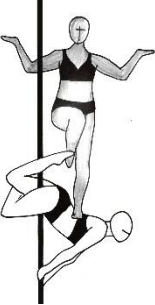
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
BLN29	Superman Position 4		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in alto è in "superman" e si tiene solo con le gambe - Il partner in basso è capovolto, si tiene al partner in alto solo con le gambe e non ha contatto con il palo - Solo il partner in alto ha contatto con il palo
BLN30	Layback – X Pose Balance 2		0.9	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner superiore è in layback senza che le mani siano in contatto con il palo. - Il partner inferiore esegue una X pose dove il busto crea un angolo di 90° con il palo e il piede superiore è tra le gambe del partner superiore - Entrambi i partners possono essere in contatto con il palo.
BLN31	No Hands Superman Support		0.9	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner inferiore è in no hands superman, e tiene il partner superiore con i piedi. Le gambe non sono incrociate e solo i piedi possono essere in contatto con il partner superiore. - Il partner superiore esegue uno shouldermount plank (vedi requisiti minimi S101) in equilibrio sui piedi del partner inferiore. - Solo il partner in alto può essere in contatto con il palo tramite le mani, entrambi i partner sono in contatto con il palo.
BLN32	Shoulder Mount Position 1		0.9	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner inferiore è in shoulder mount pencil con le gambe completamente tese. - Il partner superiore è in equilibrio sui piedi del partner inferiore con il corpo parallelo al palo e completamente esteso. Solo le mani possono essere in contatto con il palo. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
BLN33	Titanic Balance 3		0.9	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner inferiore è in titanic con le gambe piegate e glutei e gambe che devono essere in contatto con il palo. - Il partner superiore è in headstand, in equilibrio sui piedi del partner inferiore e tiene il palo solo con le mani. Il corpo è parallelo al palo. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
BLN34	Chest Balance		1.0	- Tenere la posizione 2 secondi. - Il partner sostenuto è nella posizione chest stand, in equilibrio sul petto dell'altro partner ed in contatto con il palo solo attraverso le mani. - Il partner che sostiene è a testa in su e ne i piedi ne le mani sono in contatto con il palo. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
BLN35	Double Russian Split		1.0	- Tenere la posizione 2 secondi - Entrambi i partner eseguono un "Russian split" - Solo i piedi hanno contatto con il palo - Entrambi i partner si tengono per le mani, e non al palo - I partner devono trovarsi a specchio - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
BLN36	Elbow Hold Balance 1		1.0	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge esegue un qualsiasi elemento di forza, dove il corpo è teso e i fianchi sono paralleli al pavimento. Le gambe sono tese, unite e parallele al pavimento e solo una mano e un gomito/braccio sono in contatto con il palo. - Il partner in volo deve essere in una posizione fissa a scelta con solo un piede in contatto con il palo e lo sguardo diretto nella direzione opposta all'altro partner - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
BLN37	Layback Balance Element, Partner Upright Position		1.0	- Tenere la posizione 2 secondi - Uno dei partner è in "lay back "ed è a contatto con il palo solo con le gambe - L'altro partner è in verticale capovolta e non ha contatto con il palo - Entrambi i partner hanno braccia e gambe completamente distesi - Solo un partner è in contatto con il palo

BALANCE SUPPORT PARTNER ELEMENTS (ELEMENTI IN EQUILIBRIO SUPPORTATO SUL PARTNER)

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
BLN38	Seated Balance 2		0.2	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in alto è in una posizione seduta e dritta e non è consentito che le mani tocchino il palo. - Il partner in basso è in una posizione invertita, a specchio rispetto al partner in alto (tranne che per le braccia) - Entrambi i partner devono essere a contatto con il palo.
BLN39	Seated Balance 3		0.2	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in basso è in posizione seduta eretta. - Il partner in alto è in una posizione invertita a scelta in equilibrio sul partner inferiore. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo.
BLN40	Knee Hold Support		0.4	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner inferiore è nella posizione del knee hold (vedere i requisiti minimi dell'elemento) - Il partner superiore è in piedi sopra al partner inferiore e tiene il palo con un braccio (presa a scelta) - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo - Si applicano i requisiti minimi del Knee Hold (elemento S26)
BLN41	Standing Balance		0.4	- Tenere la posizione 2 secondi - Entrambi i partner sono in contatto con il palo. - Il partner in basso esegue una posizione dritta a scelta, senza avere contatto con il pavimento. - L'altro partner è in handstand a testa in giù in equilibrio sul partner in basso con una sola mano in contatto con il palo. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
BLN42	Handstand Balance 2		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sostiene si tiene al palo in posizione eretta. - Il partner sostenuto è in contatto con il palo solo con un piede/caviglia ed è in equilibrio sull'altro partner in posizione capovolta. - Entrambi i partner devono avere almeno 1 gamba parallela al pavimento. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo

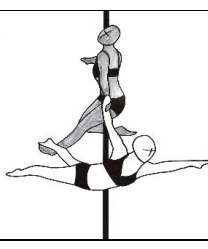
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
BLN43	Iguana Balance		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che supporta esegue una posizione invertita e fissa a scelta utilizzando come posizione delle braccia quella dell'Iguana. - Il partner supportato deve essere in una posizione orizzontale fissa a scelta in equilibrio sui piedi del partner inferiore senza avere mani o braccia in contatto con il palo. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo.
BLN44	Titanic Balance 4		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner un basso esegue un Titanic con le mani in contatto, dove una gamba, il gluteo, il piede e le mani possono essere in contatto con il palo. - L'altro partner è a in verticale a testa in giù e in equilibrio sul partner in basso, con solo una mano in contatto con il palo. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
BLN45	Titanic Balance 5		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner un basso esegue un Titanic con le mani in contatto, dove una gamba, il gluteo, il piede e le mani possono essere in contatto con il palo; Le mani e/o il collo/spalla possono essere in contatto con il palo. - L'altro partner è a in verticale a testa in giù e in equilibrio sulla spalla del partner in basso, con solo una mano in contatto con il palo (contatto di avambraccio/gomito opzionale). - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
BLN46	Iron X Position 1		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento in cui i partner sono rivolti verso diverse direzioni - Il partner in basso esegue un "Iron X" (vedere requisiti minimi) con la parte alta del corpo parallela al pavimento, il partner alto è in una posizione eretta a scelta - Entrambi gli atleti devono avere contatto con il palo tramite le sole mani - Si applicano i criteri dell'Iron X (elemento S62)
BLN47	Split Hold Balance		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner inferiore è in una posizione split a scelta. - Il partner superiore è a testa in giù in equilibrio sul partner inferiore con una mano/braccio in contatto con il palo. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo. - Angolo di split: minimo 180°
BLN48	Strength Hold Balance		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner basso, esegue uno degli elementi di forza dove il corpo è parallelo al pavimento - Il partner in alto è in verticale capovolta, rimanendo in equilibrio sul partner in basso, con la mano/il braccio in contatto con il palo - Entrambi i partner sono in contatto con il palo

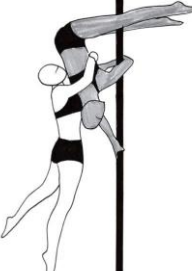
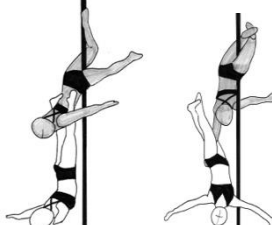
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
BLN49	Thigh/Outside Knee Hang Support 1		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento in cui i partner sono rivolti verso diverse direzioni - Il partner in basso esegue un supported thigh/outside knee hang con entrambe le mani al palo e le braccia tese - Il partner in alto è in una posizione fissa eretta a scelta senza alcun contatto con il palo ed è in piedi sulla parte superiore della schiena del partner inferiore con almeno un piede. - Solo il partner in basso è in contatto con il palo.
BLN50	Titanic Balance 6		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner superiore esegue un Titanic, dove le gambe e il glutei possono essere in contatto con il palo. I piedi non sono in contatto con il palo. - Il partner inferiore si tiene alle gambe/piedi del partner superiore, deve essere in una posizione orizzontale fissa a scelta e formare un angolo di 90° con il palo. - Entrambi i partner devono avere contatto con il palo
BLN51	Elbow Hold Balance 2		0.9	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che supporta esegue uno straddle che si tiene con il gomito/collo con l'avambraccio al palo e il busto parallelo al pavimento. - Il partner supportato deve essere nella posizione fissa di plank orizzontale a scelta in equilibrio sul piede superiore del partner inferiore. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo.
BLN52	Handstand Plank Balance		0.9	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner inferiore è in shouldermount, con il corpo e le gambe paralleli al pavimento - Il partner superiore è in handstand split in equilibrio sul partner inferiore. Entrambe le gambe sono completamente estese. Il partner superiore non è in contatto con il palo con la mano o il braccio. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo.
BLN53	Iron X position 2		0.9	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner inferiore esegue un Iron X (vedere i requisiti minimi), parte superiore del corpo parallela al pavimento. - Il partner superiore è in una posizione invertita fissa a scelta con il busto parallelo al palo. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo solo tramite le mani. - Si applicano i criteri dell'Iron X (elemento S62)
BLN54	Thigh/Outside Knee Hang Support 2		0.9	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner inferiore esegue un supported thigh /outside knee hang con entrambe le mani sul palo e le braccia tese - Il partner superiore è in posizione fissa eretta a scelta senza contatto con il palo ed è in piedi sulla parte superiore della schiena del partner inferiore con un solo piede - Solo il partner inferior deve essere in contatto con il palo

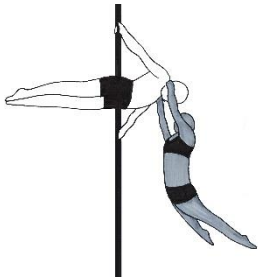
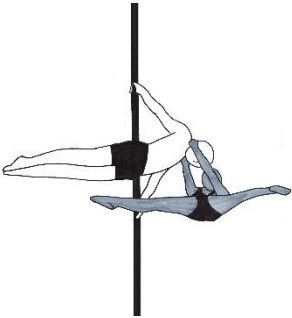
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
BLN55	Vertical Jade Balance		0.9	- Tenere la posizione 2 secondi - Entrambi i partner sono in contatto con il palo. - Il partner in basso esegue un Vertical Jade e si applicano i requisiti minimi di questa figura (F88). - L'altro partner è in verticale a testa in giù in equilibrio sul piede superiore del partner in basso, ed è in contatto con il palo solo tramite la mano superiore. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
BLN56	Iron X position 3		1.0	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in basso, esegue un "iron X" (vedere i requisiti minimi dell'Iron x) con la parte alta del corpo parallela al pavimento, il partner in alto è in piedi in una posizione fissa a scelta sul partner inferiore e non deve avere contatto con il palo - Solo il partner in basso può avere contatto con il palo - Si applicano i requisiti dell'Iron X (elemento S62)

FLYING PARTNER ELEMENTS – ONLY ONE PARTNER CAN HAVE CONTACT WITH THE POLE

(ELEMENTI CON IL PARTNER IN VOLO - SOLO UN PARTNER HA CONTATTO CON IL PALO)

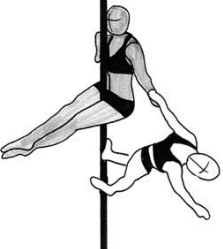
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
FLY1	Seated Position 1		0.1	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in posizione seduta - Una mano o un gomito è in contatto con il palo ed è permesso che i piedi tocchino il palo. - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione eretta fissa a scelta - Solo un partner è in contatto con il palo.
FLY2	Cupid Hang		0.3	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in cupido, e può tenersi il piede o la caviglia. - Il partner in volo è in una posizione eretta fissa a scelta. - Solo un partner è in contatto con il palo.
FLY3	Seated Position 2		0.3	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in una posizione seduta - Una mano o un gomito è in contatto con il palo, i piedi non devono essere in contatto con il palo. - Il partner sospeso in volo è in una posizione eretta a scelta - Solo un partner è in contatto con il palo
FLY4	Seated Position 3		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - Solo un partner è in contatto con il palo. - Il partner che sorregge è in posizione seduta. - Solo una mano o un gomito è in contatto con il palo. - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione fissa a testa in giù a scelta. - Solo il partner che sorregge è in contatto con il palo.
FLY5	Inside Knee Hang 1		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in una posizione di "inside knee hang" capovolta - Il partner sospeso in volo si tiene alla gamba esterna del partner in alto che lo sorregge ed è in una posizione eretta a scelta o deve avere almeno i piedi alzati al di sopra della testa - Solo un partner è in contatto con il palo
FLY6	Seated Position 4		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in una posizione seduta - Una mano o un gomito ha contatto con il palo - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione capovolta a scelta - Solo un partner è in contatto con il palo
FLY7	Seated Position 5		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in posizione seduta. - Una mano o il gomito è in contatto con il palo. - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione orizzontale fissa a scelta. - Solo un partner è in contatto con il palo.

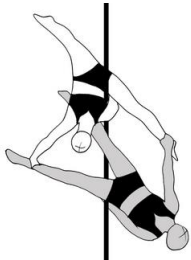
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
FLY8	Thigh/Outside Knee Hang 1		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in inverted thigh / outside knee hold - Il partner sospeso in volo può essere in una posizione eretta fissa a scelta - Solo un partner è in contatto con il palo
FLY9	Inside Knee Hang 2		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in una posizione di "inside knee hang" capovolta - Il partner sospeso in volo si tiene alla gamba esterna del partner in alto che lo sorregge ed è in una posizione capovolta a scelta - Solo un partner è in contatto con il palo
FLY10	Only Hands Holding		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge si tiene con le mani e l'ascella del braccio interno senza che le gambe siano in contatto con il palo - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione fissa a scelta - Solo un partner è in contatto con il palo
FLY11	Elbow Grip Straddle Hang		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in Elbow grip straddle - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione eretta fissa a scelta senza contatto con il palo - Solo un partner è in contatto con il palo - Si applicano i requisiti minimi dell'elemento Elbow grip straddle (far riferimento a S49)
FLY12	Iguana Split Hang		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge is in an inverted split position of choice with iguana grip è in un inverted split a scelta con presa iguana. - Il partner sospeso in volo tiene la gamba dell'altro partner e deve essere in una posizione capovolta fissa a scelta - Solo un partner è in contatto con il palo
FLY13	Thigh/Outside Knee Hang 2		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in inverted thigh / outside knee hang - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione capovolta fissa a scelta o deve almeno avere i piedi sollevati sopra la testa - Solo un partner è in contatto con il palo
FLY14	Split Hang 1		0.9	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in una posizione di split a scelta. - Angolo dello split: minimo 180° - Il partner sospeso in volo si tiene alla gamba del partner che sorregge e deve essere in una posizione invertita fissa a scelta o deve almeno avere i piedi sollevati sopra la testa. - Solo un partner è in contatto con il palo.

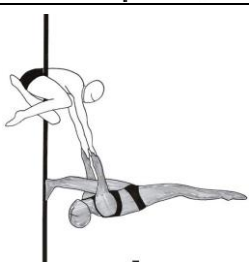
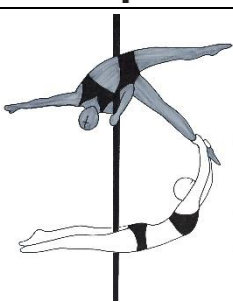
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
FLY15	Split grip reverse plank hang 1		1.0	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento in cui i partner sono rivolti verso diverse direzioni - Il partner che sorregge è nella posizione "split grip reverse plank" (vedere I requisiti minimi dell'elemento S104) con 20° di tolleranza - Il partner sospeso in volo è in una posizione a testa in su fissa a scelta. - Solo un partner è in contatto con il palo.
FLY16	Split grip reverse plank hang 2		1.0	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento in cui i partner sono rivolti verso diverse direzioni - Il partner che sostiene è nella posizione "split grip reverse plank" (vedere I requisiti minimi dell'elemento S104) con 20° di tolleranza - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione fissa di split orizzontale a scelta. - Angolo dello split: minimo 180° - Solo un partner è in contatto con il palo.

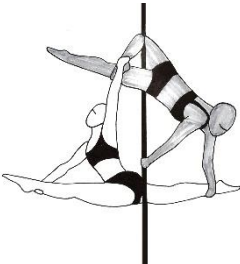
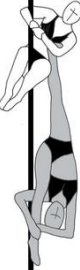
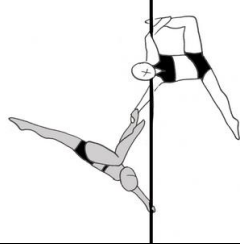
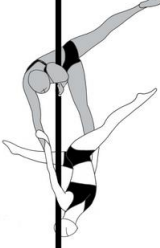
FLYING PARTNER ELEMENTS – BOTH PARTNERS MUST HAVE CONTACT WITH THE POLE

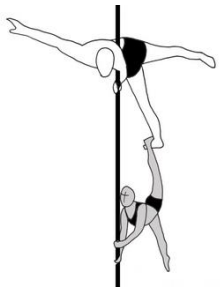
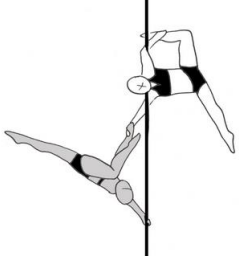
(ELEMENTI CON IL PARTNER IN VOLO - ENTRAMBI I PARTNER HANNO CONTATTO CON IL PALO)

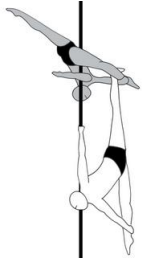
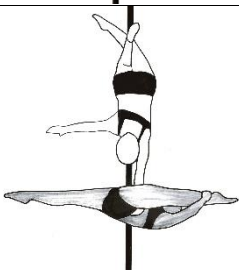
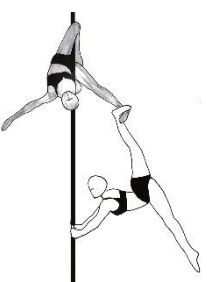
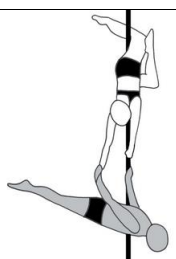
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
FLY17	Elbow grip seated position		0.2	- Tenere la posizione 2 secondi - Entrambi i partner sono in contatto con il palo - Il partner che sorregge è in elbow grip in posizione seduta - Il partner in volo deve essere in una posizione fissa a scelta - Si applicano i requisiti dell' Elbow grip seat (S3) - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY18	Seated Position 6		0.2	- Tenere la posizione 2 secondi - Entrambi i partner hanno contatto con il palo - Il partner che sorregge è in posizione seduta - Una mano o un gomito è in contatto con il palo - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione invertita fissa a scelta - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY19	Seated Position 7		0.3	- Tenere la posizione 2 secondi - Entrambi i partner hanno contatto con il palo - Il partner che sorregge è in posizione seduta - Il partner sospeso in volo può essere in una posizione fissa a scelta - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY20	Inverted thigh hold		0.4	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in una posizione capovolta e si tiene con la coscia e il ginocchio esterno - Il partner sospeso in volo è in "layback" con una gamba tesa e l'altra gamba in passé - Il partner sospeso in volo non deve avere le gambe incrociate - Entrambi i partner sono in contatto con il palo ma non tramite le mani
FLY21	Layback Position 3		0.4	- Tenere la posizione 2 secondi - Entrambi i partner hanno contatto con il palo - Il partner che sorregge è in "layback" - Il partner sospeso in volo è in una posizione fissa a scelta - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY22	Seated Position 8		0.4	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in posizione seduta - Una mano o il gomito è in contatto con il palo. - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione orizzontale fissa a scelta - Entrambi i partner sono in contatto con il palo

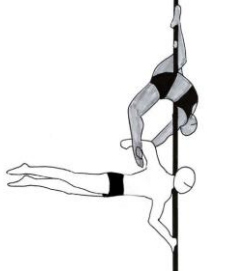
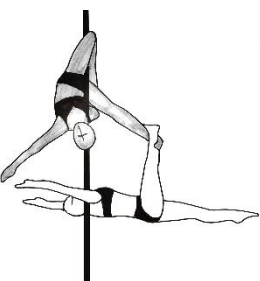
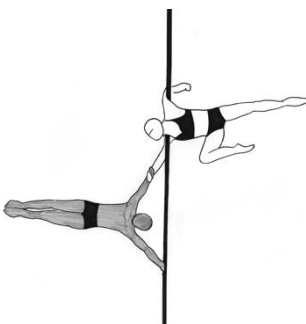
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
FLY23	Superman Hang 1		0.4	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in superman ed è permesso l'elbow grip. - Il partner sospeso in volo deve essere in un inverted split a scelta con solo le mani in contatto con il palo. Le mani devono essere più basse della testa. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
FLY24	Allegra Half Split Hang 1		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner superior è in Allegra half split 1 (fare riferimento all'elemento F11). - Angolo minimo di split per liAllegra half split:160° - Il partner inferior deve avere un solo punto di contatto con il palo tramite una mano. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
FLY25	Hanging Balance		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge tiene il partner inferiore alla spalla ed è in contatto con il palo solo con le mani ed i polsi. - Il partner sospeso in volo è in contatto con il palo solo tramite i piedi. - L'intero corpo di entrambi i partner deve essere completamente esteso. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
FLY26	Hip Hold Straddle Hang		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in inverted hip hold straddle - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione invertita a scelta - Entrambi i partner sono in contatto con il palo e tra di loro
FLY27	Outside Knee Hang Position		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in inverted outside knee hang - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione invertita fissa a scelta - Entrambi i partner sono in contatto con il palo e tra di loro
FLY28	Remi Hang		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in remi layback (S29) tenendo le gambe dell'altro partner - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione fissa a scelta ed è in contatto con il palo almeno con le mani - Entrambi i partner sono in contatto con il palo

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
FLY29	Seated Position 9		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in posizione seduta - Il partner in volo deve essere in una posizione fissa, eretta, in uno split a scelta. - Angolo di split: minimo 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY30	Thigh/Outside Knee Hang 3		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in una posizione capovolta, tenendosi con le cosce /ginocchio esterno - Il partner sospeso in volo è in una posizione Split capovolta a scelta - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY31	Upright Split Position		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - Entrambi i partner sono in contatto con il palo - Il partner che sorregge è in una posizione seduta, le mani non sono in contatto con il palo. - Il partner in volo deve essere in una posizione fissa di inverted split a scelta - Angolo di split: minimo 160° - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY32	Allegra Half Split Hang 2		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in alto è in Allegra half split 2 (far riferimento a F22). - Angolo minimo di split dell'allegra half split: 180° - Il partner in basso deve avere solo un punto di contatto con una mano sul palo. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY33	Iguana - Superman Hang		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in uno split a scelta con la posizione delle braccia in iguana. - Il partner in volo esegue un superman senza avere le mani in contatto con il palo, tenendosi alla gamba inferiore del partner che sorregge. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo.
FLY34	Janeiro Hang		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in Janeiro e tiene la gamba del partner sospeso in volo. - Il partner sospeso in volo si tiene alla gamba bassa del partner in Janeiro in una posizione fissa a scelta con una sola mano in contatto con il palo. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY35	Janeiro Superman Hang		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in Janeiro. - Il partner sospeso in volo esegue un superman con nessuna mano in contatto con il palo, tenendosi solo alla gamba bassa del partner in Janeiro. - Si applicano I requisiti minimi del Janeiro (far riferimento a S53). - Entrambi i partner hanno contatto con il palo

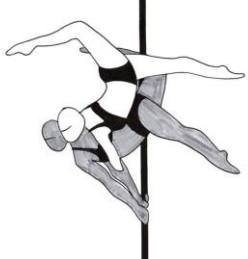
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
FLY36	Thigh/Outside Knee Hang 4		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è nella posizione "inverted thigh / outside knee hang" e tiene la gamba del partner sospeso. - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione fissa a scelta a testa in su, e le mani non sono in contatto con il palo. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY37	Seated Position 10		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in posizione seduta (seated position), con una mano o un gomito in contatto con il palo - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione fissa a scelta di inverted split - Angolo di split: minimo 160° - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY38	Superman Hang 2		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in superman – è consentito l'elbow grip. - Il partner in volo è in uno split invertito a scelta in posizione fissa e con solo una mano in contatto con il palo; la mano deve essere più bassa della testa - Entrambi i partner sono in contatto con il palo.
FLY39	Allegra Split Hang		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in alto è in Allegra split 2 (far riferimento a F12). - Angolo minimo di split dell'allegra split: 180° - Il partner in basso deve avere solo un punto di contatto con una mano sul palo. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY40	Elbow Hold Hang 2		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner superiore esegue una posizione di forza in elbow grip a scelta - Il partner inferiore esegue una posizione di forza invertita a scelta - Entrambi i partner si bilanciano tenendosi per mano
FLY41	Janeiro Inverted Hang		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in Janeiro, tenendo un braccio/mano dell'altro partner - Il partner in volo si appende al braccio/mano e alla parte inferiore della gamba dell'altro partner in una posizione fissa invertita a scelta con solo il contatto del braccio / schiena (opzionale) con il palo. Non è permesso il contatto delle gambe. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo

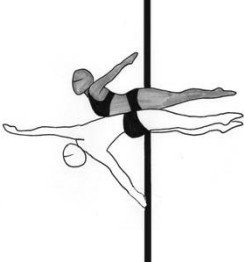
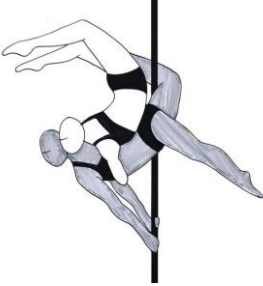
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
FLY42	Split Hang 2		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in uno split a scelta - Angolo di split: minimo 180° - Il partner in volo tiene il braccio o la gamba dell'altro partner in una posizione fissa a scelta senza che le mani siano in contatto con il palo. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo.
FLY43	Split Hang 3		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in uno split a scelta - Angolo di split: minimo 180° - Il partner in volo è in una posizione fissa a scelta in contatto con il palo. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo.
FLY44	Split Hang 4		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in una posizione di split a scelta - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione eretta fissa di split a scelta di - Angolo di split: minimo 180° per entrambi i partner - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY45	Thigh/Outside Knee Hang 5		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in una posizione capovolta, tenendosi con le cosce /ginocchio esterno - Il partner sospeso in volo è in una posizione Split capovolta a scelta - Angolo di split: minimo 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY46	Janeiro Split Hang		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in Janeiro. - Il partner sospeso in volo è in split in equilibrio sul piede inferior dell'altro partner ed è in contatto con il palo solo con le mani che devono essere più basse della testa. - Angolo di split: minimo 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY47	Elbow Hold Hang 3		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner superiore esegue un elbow grip split a scelta - Il partner inferiore esegue inverted split a scelta - Angolo di split: minimo 160° per entrambi i partner - Entrambi i partner sono in contatto con il palo

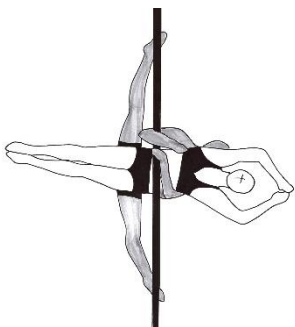
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
FLY48	Only Hands Holding Split		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge si tiene con le mani e con l'ascella interna - Il partner sospeso in volo è in una posizione di split orizzontale a scelta - Angolo di split: minimo 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY49	Split Hang 5		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in uno split a scelta - Il partner in volo è in un vertical split invertito a scelta ed è in contatto con l'altro partner solo con una gamba - Angolo di split: minimo 180° per entrambi i partner - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY50	Superman V Position		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in Superman V - Si applicano i requisiti del Superman V (far riferimento all'elemento F69) - Il partner in volo deve essere in una posizione invertita, fissa a scelta - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY51	Thigh/Outside Knee Hang 6		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è nella posizione "inverted thigh / outside knee hang" - Il partner sospeso in volo deve essere in una posizione orizzontale fissa a scelta. - Angolo dello split: minimo 180° - Entrambi i partner sono in contatto con il palo e tra di loro
FLY52	Thigh/Outside Knee Hang 7		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in alto è nella posizione "inverted thigh / outside knee hold". - Il partner in basso è in contatto con il palo solo con le mani che devono essere più basse della testa - I partner possono usare un piede per essere in contatto tra loro. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
FLY53	Thigh/Outside Knee Hang 8		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in un inverted outside knee hold - Il partner sospeso in volo è in una posizione fissa orizzontale a scelta - Entrambi i partner sono in contatto con il palo

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
FLY54	Inside Knee Hang 3		0.9	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sorregge è in una presa capovolta col ginocchio interno (inverted inside knee hang) - Il partner sospeso in volo è in una posizione fossa a scelta con soltanto un piede a contatto con il palo e rivolto nella direzione opposta al palo (vedere il glossario) - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLY55	Inside Knee Hang 4		0.9	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner superiore è in Allegra half split dove la gamba interna può essere piegata. - Angolo minimo di Allegra half split: 180° - Il partner inferiore ha una mano al palo e un punto di contatto (opzionale). Il corpo per la sua interezza deve essere parallelo al pavimento. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo.
FLY56	Thigh/Outside Knee Hang 9		0.9	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in alto è nella posizione "inverted thigh / outside knee hold". - Il partner in basso deve avere come unico contatto al palo la spalla (il contatto del collo è opzionale). - I partner possono usare un piede per essere in contatto tra loro. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
FLY57	Elbow Grip/Iron Pencil		1.0	- Tenere la posizione 2 secondi - Entrambi i partner si tengono in equilibrio l'uno con l'altro tenendosi le mani - Il partner superiore esegue un "elbow hold passè" (vedi i requisiti minimi, elemento S50) senza contatto della mano con il palo - Il partner in basso esegue un "iron pencil" (vedere i requisiti minimi dell'"ron Pencil", S98, dove la mano superiore è tenuta dal partner in alto anziché stare al palo) - Entrambi i partner sono in contatto con il palo

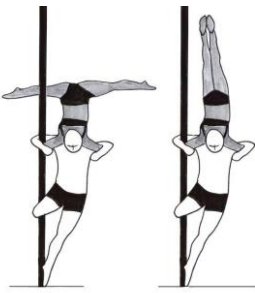
PARTNER SUPPORTED ELEMENTS (ELEMENTI CON IL PARTNER SUPPORTATO)

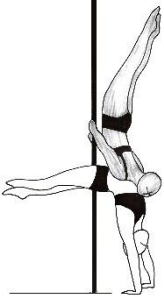
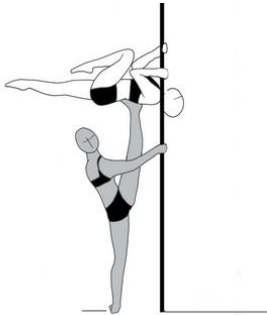
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
PSE1	Basic Invert Hold 1		0.1	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che supporta è in una "Basic invert" senza che le mani siano in contatto con il palo - Il partner supportato è in una posizione eretta a scelta senza che mani e piedi siano in contatto con il palo - Entrambi i partner sono in contatto con il palo.
PSE2	Basic Invert Hold 2		0.2	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che supporta è in una "Basic invert" senza che le mani siano in contatto con il palo - Il partner supportato è in una posizione invertita a scelta senza che le mani o le gambe siano in contatto con il palo - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo.
PSE3	Upright Hanging Support 1		0.3	- Tenere la posizione per 2 secondi - Uno dei partner si tiene al palo a testa in su, con le gambe tese e la pianta dei piedi al palo. - Il partner supportato è in contatto con il palo con una mano e si trova sopra il partner che lo sorregge. - Entrambi i partner devono avere contatto con il palo.
PSE4	Seated Support		0.4	- Tenere la posizione per 2 secondi - Entrambi i partner sono in posizione eretta - Il partner di supporto è in posizione seduta o in piedi sul palo e supporta l'altro partner - Il partner supportato è disteso sul braccio/gamba del partner di supporto. Il partner supportato può avere un contatto con il palo, ma non in un modo che possa sostenere il loro peso.
PSE5	Extended Brass Monkey Support 1		0.4	- Tenere la posizione per 2 secondi - Un partner esegue un extended brass monkey. - L'altro partner è in una posizione fissa a scelta, in contatto con il palo ed è posizionato sull'altro partner. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo. - Si applicano i criteri dell' Extended brass monkey (S14)
PSE6	Standing Support		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - Un partner è in una posizione eretta a scelta e tiene l'altro partner con solo le mani o le braccia - L'altro partner deve eseguire un qualsiasi elemento di forza, dove il busto è parallelo al pavimento. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo – non è permesso il contatto con le mani

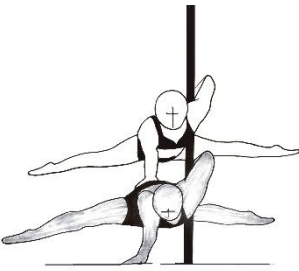
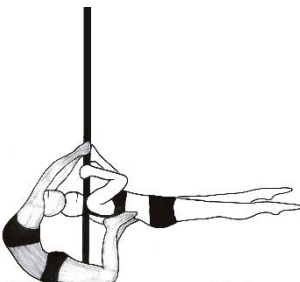
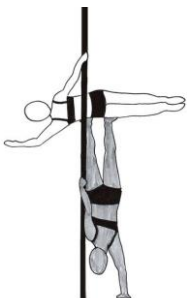
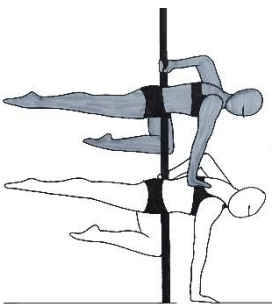
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
PSE7	Upright Standing Support		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner sostenuto è in una posizione capovolta, le gambe non sono in contatto con il palo - Il partner che sostiene è in una posizione eretta a scelta, le braccia sono avvolte intorno alla parte superiore del corpo del partner sostenuto - Entrambi i partner hanno contatto con il palo
PSE8	Ballerina Support		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner che sostiene è nella posizione della ballerina - Il partner sostenuto è in una posizione fissa a scelta sulla gamba posteriore/glutei/busto del partner che sostiene senza contatto delle mani o delle gambe con il palo - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo
PSE9	Horizontal Support		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Entrambi i partner si tengono al palo in posizione sdraiata - Il partner che sostiene ha una mano a contatto con il palo, il partner sostenuto non ha le mani a contatto con il palo - Entrambi i partner devono essere in una posizione orizzontale
PSE10	Upright Hanging Support 2		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Uno dei partner si tiene al palo in posizione eretta - Il partner sostenuto non è a contatto con il palo ed è posizionato sull'altro partner - Solo un partner ha contatto con il palo
PSE11	Extended Brass Monkey Support 2		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Un partner esegue un extended brass monkey. - L'altro partner è in una posizione fissa a scelta senza avere contatto con il palo ed è posizionato sul partner che sostiene. - Solo un partner è in contatto con il palo. - Si applicano i criteri dell'Extended brass monkey (si prega di far riferimento a S14)
PSE12	Hanging on Two Hands Support 1		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Uno dei partner si tiene al palo solo con le mani in posizione eretta - Il partner sostenuto è rivolto verso il palo ed è in contatto con il palo senza tenersi con gambe o braccia ed è tenuto solo dalla pressione esercitata dal partner che sostiene - Entrambi i partner sono in contatto con il palo

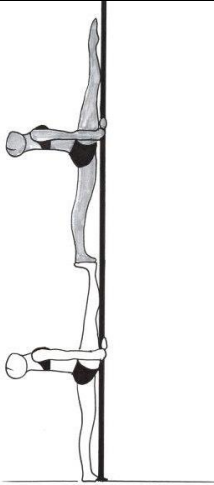
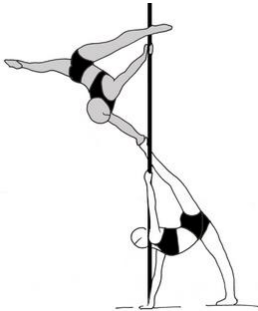
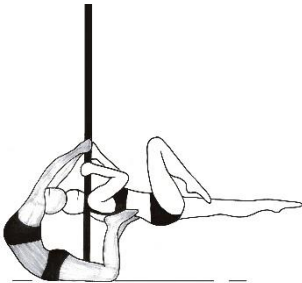
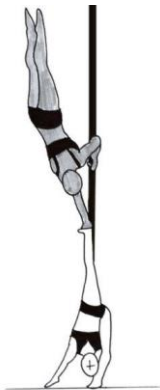
Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
PSE13	Hanging on Two Hands Support 2		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi - Uno dei partner si tiene al palo solo con le mani in posizione eretta - Il partner sostenuto ha la schiena al palo senza braccia e/o mani a contatto con il palo ed è tenuto solo dalla pressione esercitata dal partner che sostiene - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
PSE14	Hanging From One Hand Support		1.0	- Tenere la posizione 2 secondi - Uno dei partner si tiene al palo in posizione eretta, solo con una mano - Il partner sostenuto è rivolto verso il palo, a contatto con esso, senza tenersi con gambe o braccia - Il partner sostenuto è tenuto solo dalla pressione esercitata dal partner che sostiene - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
PSE15	Straddle Support		1.0	- Tenere la posizione 2 secondi - Uno dei partner si tiene al palo nella posizione di straddle, con il gomito del braccio alto, la mano del braccio basso, l'avambraccio e la pianta dei piedi. Il busto deve formare un angolo di 90° con il palo. - Il partner sorretto guarda verso il palo?, gambe e corpo formano un angolo di 90° con il palo e sono completamente distesi. - Il partner sorretto è tenuto solo grazie alla pressione esercitata dal partner che sorregge, senza avere braccia o mani in contatto con il palo. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo

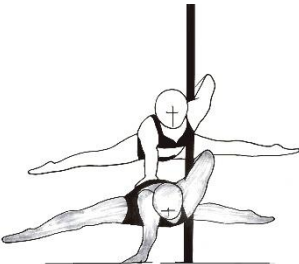
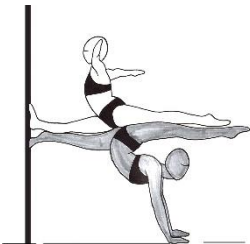
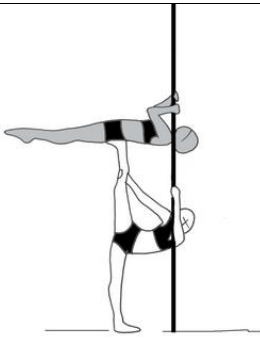
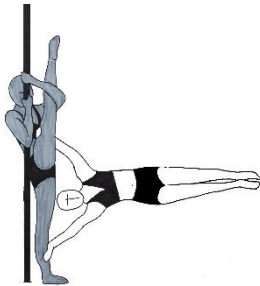
POLE BASED FLOOR PARTNER ELEMENTS (ELEMENTI CON IL PARTNER AL SUOLO-AL PALO)

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
FLR1	Shoulder Mount Position 2		0.2	- Tenere la posizione 2 secondi - Il partner in basso tiene quello in alto spingendolo sui glutei con i piedi ed è in contatto con il pavimento. - Il partner in alto deve essere parallelo al pavimento e in contatto con il palo con una spalla e le mani. - Entrambi i partner devono essere tesi e le braccia possono essere piegate. - Entrambi i partner devono essere in contatto con il palo.
FLR2	X Pose Balance 2		0.2	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento con i partner posizionati in diverse direzioni. - Il partner inferiore esegue una figura eretta a scelta in contatto con il pavimento. - L'altro partner è in una "X pose" in equilibrio sul partner inferiore senza avere contatto con il palo. - Solo un partner è in contatto con il palo.
FLR3	Upright Handstand Balance		0.3	- Tenere la posizione 2 secondi. - Un elemento in cui i partner sono rivolti verso diverse direzioni - Il partner in basso esegue una posizione in piedi a scelta ed è al pavimento. - L'altro partner è in handstand in equilibrio sul partner in basso ed è in contatto con il palo solo tramite una mano - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLR4	Cupid Balance 2		0.4	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento di equilibrio intrecciato con entrambi i partner in contatto con il palo - Il partner in basso esegue un cupido con elbow grip al pavimento. - Il partner in alto esegue una verticale sulle spalle in equilibrio sul partner in basso. Le gambe sono tese in una posizione fissa a scelta. Il busto è parallelo al palo. - I partner guardano in direzioni diverse. - Entrambi i partner possono essere in contatto con il palo ma non con le mani. - Solo il partner in basso è in contatto con il pavimento con un piede.

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
FLR5	Floor Arch Plank Balance 1		0.4	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento con i partner posizionati in diverse direzioni - Il partner in basso è in superman crescent al pavimento con le gambe piegate, l'altro partner esegue uno Shoulder mount straddle (S31 – vedere i requisiti minimi dello straddle) in equilibrio sui piedi del partner in basso. - Il partner in basso tocca il pavimento con i fianchi e le cosce e sostiene il partner in alto con i piedi all'altezza della schiena bassa. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLR6	Bridge Balance		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi. - Un elemento in cui i partner sono rivolti verso diverse direzioni - Il partner in basso esegue un ponte, nello specifico un "floor based bridge" (Riferirsi ai requisiti minimi), dove le gambe sono parallele al suolo. L'altro partner è nella posizione "inverted chest-stand" in equilibrio sul partner basso e con solo le mani in contatto con il palo. - Il partner in basso è in contatto: con il palo con le cosce, con il pavimento con le mani. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLR7	Split Balance 1		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi. - Il partner inferior esegue un floor based split fisso a scelta - Angolo dello split: minimo 160° - Il partner superior deve essere orizzontale al pavimento ed in contatto con il palo tramite una spalla ed entrambe le mani, in equilibrio sul piede del partner inferiore - Solo il partner inferiore può essere in contatto con il pavimento tramite un piede ed una mano (opzionale) - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLR8	Standing Inverted Balance 1		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi. - Un elemento intrecciato di forza con un partner al palo e al pavimento. - Il partner in equilibrio può stare in una posizione fissa invertita e a scelta, senza avere contatto con il pavimento. - Il partner in piedi deve stare in una posizione a scelta e in contatto con palo/pavimento. - Angolo dello split: minimo 160° - Solo un partner è in contatto con il palo

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
FLR9	Straddle Plank Balance 1		0.5	- Tenere la posizione 2 secondi. - Il partner in basso è in un elemento di equilibrio a terra, una mano e il lato del busto in contatto con il palo e un punto di contatto con il pavimento. - Il partner in alto deve eseguire lo stesso elemento del partner in basso con solo una mano e il lato del busto in contatto con il palo e un punto di contatto con il partner. - I partner eseguono lo stesso elemento di forza e devono essere paralleli al pavimento e tra loro (20° di tolleranza), e guardare nella stessa direzione. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLR10	Floor Arch Plank Balance 2		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi. - Un elemento in cui i partner sono rivolti verso diverse direzioni - Il partner in basso è in superman crescent a terra con le gambe piegate, l'altro partner è in shoulder mount plank straddle (S55 per i requisiti minimi) in equilibrio sui piedi del partner in basso. - Il partner in basso tocca il pavimento con fianchi e cosce e tiene l'altro partner con i piedi all'altezza della schiena bassa. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLR11	Handstand Balance 3		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento con i partner posizionati in diverse direzioni. - Il partner in basso esegue un handstand dove corpo e gambe sono parallele al palo e il braccio e la gamba/piede interni sono in contatto con il palo. - L'altro partner deve essere in una posizione orizzontale a scelta in equilibrio sui piedi del partner in basso. - Il partner in basso tocca il pavimento con una mano. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo.
FLR12	Passé Plank Balance		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi. - Il partner in basso esegue un elemento di equilibrio su una mano e basato a terra, gamba interna e lato del dorso in contatto con il palo. - Il partner in alto deve eseguire lo stesso elemento in equilibrio sul partner in basso e solo una mano, la gamba interna e il lato del busto sono in contatto con il palo. - I partner eseguono lo stesso elemento di forza, e devono essere paralleli al pavimento e tra loro e guardare nella stessa direzione. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
FLR13	Split Balance 2		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi - I partner eseguono lo stesso elemento di flessibilità. - Il partner in basso esegue un elemento split al pavimento dove le gambe e le braccia sono tese e il busto è parallelo al pavimento. - Il partner in alto deve eseguire lo stesso elemento in equilibrio sul piede dell'altro. - I partner devono essere paralleli tra loro e guardare nella stessa direzione. - Solo il partner in basso è in contatto con il pavimento. - Angolo di split: minimo 180° per entrambi i partner - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLR14	Split Balance 3		0.6	- Tenere la posizione 2 secondi. - Il partner inferiore esegue un floor based split fisso a scelta. Solo il partner inferiore può entrare in contatto con il pavimento con un piede e una mano (opzionale). - L'altro partner è in posizione di inverted split in equilibrio sul piede superiore del partner inferiore ed è in contatto con il palo solo con un gomito/mano/avambraccio e un piede/caviglia (opzionale). - Angolo di split: minimo 180° per entrambi i partner - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLR15	Floor Arch Plank Balance 3		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi. - Un elemento in cui i partner sono rivolti verso diverse direzioni - Il partner in basso è in superman crescent al pavimento con le gambe piegate, l'altro partner è in shoulder mount plank passè (S86 vedere i requisiti minimi di riferimento) in equilibrio sui piedi del partner in basso. - Il partner in basso tocca il pavimento con i fianchi e le cosce e sostiene l'altro partner con i piedi all'altezza delle scapole - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLR16	Split Balance 4		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento con i partner posizionati in diverse direzioni. - Il partner in basso esegue uno split fisso a scelta con base al pavimento. - Angolo di split: minimo 180° - L'altro partner è in handstand in equilibrio sul piede superiore del partner in basso è tocca il palo con un gomito o un avambraccio/mano. - Solo il partner in basso tocca il pavimento con un piede e una mano (opzionale). - Entrambi i partner sono in contatto con il palo.

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
FLR17	Standing Inverted Balance 2		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi. - Un elemento intrecciato di forza con un partner al palo e al pavimento. - Il Partner in equilibrio può essere in una posizione fissa e invertita a scelta, senza contatto con il pavimento. - Il partner in piedi deve eseguire un vertical split e deve essere in contatto con il palo. - Angolo dello split: minimo 180° - Solo un partner è in contatto con il palo
FLR18	Straddle Plank Balance 2		0.7	- Tenere la posizione 2 secondi. - Il partner in basso è in un elemento di equilibrio a terra, una mano e il lato del busto in contatto con il palo e solo un punto di contatto con il pavimento. - Il partner in alto deve eseguire lo stesso elemento del partner in basso con solo una mano e il lato del busto in contatto con il palo e un punto di contatto con il partner. - I partner eseguono lo stesso elemento di forza, e devono essere paralleli al pavimento e tra loro e guardare nella stessa direzione. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLR19	Split Balance 5		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi. - Un elemento in verticale e in equilibrio e che non può essere eseguito senza uno dei due partner. - Il partner che sorregge è in verticale sulle mani con le gambe in uno split di 180°. L'unico punto di contatto con il palo è un piede. - Il partner sostenuto è in split e sopra al partner che sostiene. L'unico punto di contatto con il palo è un piede. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLR20	Split Balance 6		0.8	- Tenere la posizione 2 secondi. - Il partner inferiore esegue un floor based front split in cui il busto è parallelo al pavimento. - Angolo dello split: minimo 160° - Il partner superiore esegue uno shoulder mount plank horizontal (S101 vedi requisiti minimi) in equilibrio sul piede del partner inferiore. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo
FLR21	Standing Horizontal Balance		0.9	- Tenere la posizione 2 secondi. - Un elemento intrecciato di forza con un partner al palo e al pavimento. - Il partner in equilibrio è in una posizione fissa a scelta dove tutto il corpo è parallelo al pavimento, senza contatto con il pavimento. - Il partner in piedi deve eseguire un vertical split e deve essere in contatto con il palo. - Angolo dello split: minimo 180° - Solo un partner è in contatto con il palo

Cod.	Nome	Elemento	Tech. Value	Requisiti minimi
FLR22	Strength Hold Position		0.9	- Tenere la posizione 2 secondi - Un elemento con i partner posizionati in diverse direzioni. - Il partner in basso esegue un qualsiasi elemento di forza dove il corpo è parallelo al pavimento e solo una mano è in contatto con il pavimento. - Il partner in alto è in handstand in equilibrio sul partner in basso con la mano/braccio in contatto con il palo e senza contatto con il pavimento. - Entrambi i partner sono in contatto con il palo

Scheda Degli Elementi Obbligatori/Compulsory (Compulsory Score Form)

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

Come Nominare il file del form:

Paese_Disciplina_Divisione_Categoria_Compulsory form_Nome_Cognome

Athlete(s)

(Atleta(i)):

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

Country/Region

(Paese/Regione):

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

Far riferimento al seguente link per la lista delle regioni del tuo paese:

<http://www.polesports.org/federation-members/ipsf-regions/>

Division

(Divisione):

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

Category

(Categoria):

Inserire la categoria di appartenenza dell'atleta(i) scegliendo tra: Pre-Novice, Novice Male, Novice Female, Junior Male, Junior Female, Novice Doubles, Junior Doubles, Youth Doubles, Senior 18+ Men, Senior 18+ Women, Senior 30+ Men, Senior 30+ Women, Master 40+ Men, Master 40+ Women, Master 50+ Men, Master 50+ Women, Master 60+ Men, Master 60+ Women, Doubles Women/Women, Doubles Men/Men, Doubles Men/Women, Para Pole PPMP1, Para Pole PPMP2, Para Pole PPLD1, Para Pole PPLD2, Para Pole PPD3, Para Pole PPD4, Para Pole PPVI.

Date

(Data):

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

Federation

(Federazione):

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

Element No:

E' riferito agli elementi obbligatori che l'atleta deve eseguire nella sua routine. Elemento No 1 = il primo compulsory eseguito nella routine.

Elemento No 2 = secondo compulsory eseguito nella routine, ecc.

Element Code No:

È importante inserire gli elementi del codice presenti nel Codice dei Punteggi nell'ordine corretto di esecuzione che avverrà durante la routine. Se un atleta decide di combinare due o più compulsory, deve inserirli entrambi nella medesima casella. Il primo eseguito nella combinazione, deve essere scritto per primo. In questo caso è importante lasciare la successiva casella vuota, prima di compilare quella seguente col prossimo compulsory in modo che il numero di compulsory corrisponda correttamente a Element No. (Si veda l'esempio del form).

Doubles (Coppie): Codice No. SYN1 deve essere scritto insieme con il Code No. dell'elemento obbligatorio singolo scelto, esempio SYN1/F45. I giudici cercheranno sempre l'elemento in base al codice dell'elemento. Questo verrà applicato anche se viene scritto il nome dell'elemento sbagliato.

Element name:

E' importante che il nome dell'elemento corrisponda esattamente al Code No. Se il nome di un elemento non corrisponde esattamente al numero dell'elemento riportato nella scheda, sarà giudicato l'elemento indicato dal numero, e l'atleta riceverà una penalità per non aver compilato correttamente la scheda.

Compulsory Bonus Code (se applicabile):

L'atleta deve compilare questa sezione se ha deciso di eseguire un bonus su un compulsory.

Esempio di compilazione di tre (3) compulsory con bonus:

Element Code No: F63+ F31 F55

Element Name: Dragon tail fang + Split grip leg through split + Oversplit on pole

Description of Bonuses: CBS1

Technical Value: 0.8 + 0.5+ 0.7

Technical Value (T.V.) on Bonuses: +1.0 + 1.0

I bonus degli elementi devono essere scritti sulla stessa linea. La casella dell'elemento deve essere lasciata in bianco quando il bonus è incluso (vedere gli elementi alla riga 10/11 nel singles compulsory form qui sotto). Se 3 elementi vengono combinati per un bonus, le due righe successive devono essere lasciate in bianco. (Vedere le righe 6/7/8).

Technical Value:

Qui l'atleta deve inserire il valore tecnico del compulsory trovato nelle schede dei compulsory,. E' importante che l'atleta inserisca il valore tecnico corretto dell'elemento scelto. Se un atleta sceglie di combinare due compulsory, egli/ella, deve scrivere il valore tecnico nella stessa casella. Il primo eseguito nella combinazione, deve essere il primo inserito nella casella. Doubles (Coppie): Il Technical Value corrispondente al Code No. SYN1. deve essere scelto dalla lista degli elementi singoli obbligatori, ad es. SYN1/F48 = Technical Value è +0.7.

Technical Value (T.V.) on Bonuses:

Qui l'atleta deve inserire il valore tecnico del bonus dei compulsory che trova nel Codice dei Punteggi, sia che l'atleta scelga di eseguire un bonus su un compulsory, sia che scelga una combinazione di compulsory. E' importante per l'atleta, inserire il corretto valore tecnico corrispondente al bonus dei compulsory scelto.

Athlete(s) Signature

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

Coach's Signature

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

Si prega di far riferimento al registro dei coach per avere la conferma che il tuo coach sia registrato come coach riconosciuto IPSF:

<http://www.polesports.org/courses/register/certified-coaches/>

EXAMPLE ON HOW TO FILL IN THE COMPULSORY SINGLES SCORE SHEET



COMPULSORY FORM

Compilare il form seguendo l'ordine egli elementi della routine. Si prega di usare un font nero.

Athletes: Nome e Cognome						Date: 32 December 2032		
Country: Australia			Region: New South Wales			Federation: APSF		
Division: Elite			Category: Junior Female			Judge Name :		
Element No	Element Code No	Element Name	Compulsory Bonus Code (if applicable)	Technical Value	Compulsory Bonus Value	Score (Judge only)	Bonus Points (Judge only)	Notes (Judge only)
1	ADL1b	Dead Lift from Shoulder Mount Grip		0.5				
2	S78	Wenson Straddle		0.8				
3	ST23	Phoenix Spin 1		0.7				
4	F30	Hip Hold Split 2	CBS3	0.5	+1.0			
5	S69	Back Support Plank Outside Leg Passé		0.8				
6	F76 + F36 + F66	Dragon Tail Fang + Split Grip Leg Through Split 2 + Oversplit on Pole	CBS1	0.8 + 0.5 + 0.7	+0.5 +0.5			
7								
8								
9	SP25	Elbow Spin Attitude		0.5				
10	S62 + S58	Iron X + Butterfly Extended Twist One Hand	CBS2	0.7 + 0.7	+2.0			
11								
Compulsory form not filled in correctly								
Wrong order of sequence								
TOTAL SCORE								
Athletes' signature : Nome e cognome				Coaches signature : IPSF Coach or Parent/Legal Guardian (for athletes under 18 years of age) only				



COMPULSORY FORM

Compilare il form seguendo l'ordine degli elementi della routine. Si prega di usare un font nero.

Athlete 1: Nome e cognome Athlete 2: Nome e cognome						Date: 32 December 2032		
Country: Australia			Region: New South Wales			Federation: APSF		
Division: Elite			Category: Doubles Senior (Women/Men)			Judge Name :		
Element No	Element Code No	Element Name	Compulsory Bonus Code (if applicable)	Technical Value	Compulsory Bonus Value	Score (Judge only)	Bonus Points (Judge only)	Notes (Judge only)
1	ADL2b	Dead Lift From Twist Grip		0.6				
2	SYN1/ S62 + BLN22	Iron X + Russian Split Balance	CBD1	0.7 + 0.7	+1.0			
3								
4	BLN29	Superman Position 4		0.8				
5	SYN4	Upright Aerial Position	CBD3	0.5	+1.0			
6	FLY9 + FLY48	Inside Knee Hang 2 + Only Hands Holding Split	CBD2 + CBD1	0.7 + 0.8	+1.0 +1.0			
7								
8	FLY39	Allegra Split Hang	CBD2	0.7	+1.0			
9	SYN11	Balance Facing Away From Each Other		0.7				
10	FLR17	Standing Inverted Balance 2		0.7				
11	PSE13	Hanging On Two Hands Support 2		0.8				
Compulsory form not filled in correctly								
Wrong order of sequence								
TOTAL SCORE								
Athletes' signature: Nome e cognome Nome e cognome				Coaches signature: IPSF Coach or Parents/Legal Guardians (for athletes under 18 years of age) only				

Scheda Dei Bonus Tecnici (Technical Bonus Form)

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

Come Nominare il file del form:

Paese_Disciplina_Divisione_Categoria_Compulsory form_Nome_Cognome

Athlete(s)

(Atleta(i)):

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

Country/Region

(Paese/Regione):

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

Far riferimento al seguente link per la lista delle regioni del tuo paese:

<http://www.polesports.org/federation-members/ipsf-regions/>

Division

(Divisione):

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

Category

(Categoria):

Inserire la categoria di appartenenza dell'atleta(i) scegliendo tra: Pre-Novice, Novice Male, Novice Female, Junior Male, Junior Female, Novice Doubles, Junior Doubles, Youth Doubles, Senior 18+ Men, Senior 18+ Women, Senior 30+ Men, Senior 30+ Women, Master 40+ Men, Master 40+ Women, Master 50+ Men, Master 50+ Women, Master 60+ Men, Master 60+ Women, Doubles Women/Women, Doubles Men/Men, Doubles Men/Women, Para Pole PPMP1, Para Pole PPMP2, Para Pole PPLD1, Para Pole PPLD2, Para Pole PPD3, Para Pole PPD4, Para Pole PPVI.

Date

(Data):

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

Federation

(Federazione):

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

Order

(Ordine):

E' riferito ai bonus tecnici che l'atleta ha scelto di eseguire nella sua routine.

Order No. 1 = primo technical bonus eseguito nella routine.

Order No 2 = secondo technical bonus eseguito nella routine, ecc.

Bonus Code:

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

*I bonus e i loro codici possono essere trovati nella sezione technical bonus sotto i bonus singoli.

Technical Value:

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

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

Athlete(s) Signature

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

Coach's Signature

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

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



SINGLES TECHNICAL BONUS FORM

Sì prega di compilare il form seguendo l'ordine della routine. Se necessario aggiungere righe extra . Usare un font nero.

Athlete: Nome e Cognome			Date: 32 December 2032	
Country/Region: Australia			Federation: APSF	
Division: Elite		Category: Junior Female		Judge:
Order	Bonus code	Bonus TV	Score (judge only)	Notes (judge only)
1	JO	0.2		
2	SP/SP/ST	1.0		
3	JO + JO	0.2 + 0.2		
4	AC + AC (DC) + D + JO	0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.2 + 0.2		
5	JO (DC)	0.2 + 0.5		
6	SP/SP/SP	1.0		
7	RG + RG	0.2 + 0.2		
8	RG (DC)	0.2 + 0.5		
9	CF	0.5		
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Singular bonus total (Maximum +15)			+	
Overall Bonus Points (judges only)				
0 = simple, 0.5 = moderate, 1.0 =difficult, 1.5 = very difficult, 2.0 = extremely difficult				
		Score (judge only)	Notes (judge only)	
Flexibility elements	Max +2			
Strength elements	Max +2			
Spins	Max +2			
Pole transitions	Max +2			
Climbs	Max +2			
Overall bonus total (Maximum +10)			+	
Form filled in incorrectly	-1	-		
TOTAL		Max 25		
Athletes' signature: Nome e cognome		Coaches signature: IPSF Coach or Parent/Legal Guardian (For athletes under 18 years of age) only		



DOUBLES TECHNICAL BONUS FORM

Sì prega di compilare il form seguendo l'ordine della routine. Se necessario aggiungere righe extra. Usare un font nero.

Athlete 1: Nome e cognome			Date: 32 December 2032	
Athlete 2: Nome e cognome				
Country: Australia		Region: New South Wales		Federation: APSF
Division: Elite		Category: Doubles Senior (Women/Men)		Judge:
Order	Bonus code	Bonus TV	Score (judge only)	Notes (judge only)
1	AC/SYN + AC/SYN (DC/SYN)	0.5 + 0.5 + 0.5		
2	JO/SYN + JO/SYN	0.2 + 0.2		
3	FO	1.0		
4	SP/E/SYN	0.5		
5	JO/SYN + SP/SYN	0.2 + 0.5		
6	PCT	0.4		
7	DC/SYN	0.5		
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Singular bonus total (Maximum +10)			+	
Overall Bonus Points (judges only)				
0 = simple, 0.5 = moderate, 1.0 = difficult, 1.5 = very difficult, 2.0 = extremely difficult				
		Score (judge only)	Notes (judge only)	
Synchronized parallel / interlocking elements	Max +2			
Flying partner elements	Max +2			
Balance elements	Max +2			
Flexibility elements	Max +2			
Strength elements	Max +2			
Pole transitions	Max +2			
Climbs	Max +2			
Overall bonus total (Maximum +14)		+		
Both partners catch and fly equally in the routine	+1	+		
Form filled in incorrectly	-1	-		
TOTAL	Max 25			
Athletes' signature: Nome e cognome Nome e cognome		Coaches signature: IPSF Coach or Parents/Legal Guardians (For athletes under 18 years of age) only		

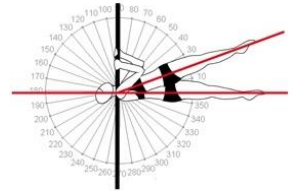
Glossario:

20° (gradi) di tolleranza

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

***Nota bene:** Ai Master 50+ è assegnata una tolleranza di 20° su TUTTI gli angoli e gli split di TUTTI gli elementi obbligatori (Compulsory) di forza e flessibilità, a meno che non sia già stata assegnata una tolleranza all'elemento.

****Nota:** ai Master 60+ viene assegnata una tolleranza di 20° su TUTTI gli angoli e gli split di TUTTI gli elementi obbligatori (Compulsory) di forza, flessibilità e spin, a meno che non sia già stata assegnata una tolleranza all'elemento.



Dead Lift aereo (ADL)

Un Dead Lift aereo è definito dalla posizione di partenza del corpo. Nessuna parte del corpo deve essere a contatto col pavimento. Il corpo deve essere sospeso lontano dal palo e le gambe devono essere parallele al palo prima di iniziare il dead lift aereo. Il palo NON deve essere usato per facilitare il deadlift e le gambe non devono essere usate per darsi uno slancio. Un Dead Lift deve finire in un posizione completamente capovolta. Questi movimenti possono essere eseguiti sia sul palo statico che su quello in Spin e da una posizione statica o da una posizione in spin. Per le Coppie, il deadlift aereo deve essere eseguito in maniera sincrona da entrambi i partner.

Posizione aerea

Si riferisce alla posizione in cui l'atleta è in contatto solo con il palo e non in con il pavimento. Nel caso un elemento dei Double, i partner possono essere in contatto tra loro e il palo ma non devono essere in contatto con il pavimento.

Inclinato lontano

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

Elementi in equilibrio sul partner (Coppie (Doubles) BLN 1-37)

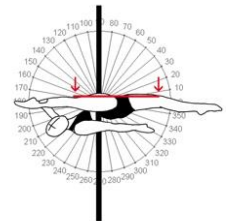
Sono gli elementi in cui entrambi i partner bilanciano attivamente l'altra posizione. Entrambi i partner devono essere sullo stesso palo in contatto tra loro.

Elementi in equilibrio supportato sul partner (Coppie (Doubles) BLN 38-56)

Sono gli elementi in cui un partner bilancia la propria posizione utilizzando l'altro partner come supporto. Entrambi i partner devono essere sullo stesso palo in contatto tra loro.

Inizio della musica

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



Cambi di posizione (Cambiare la posizione del corpo)

I cambi di posizione si riferiscono al cambiamento dell'intera posizione del corpo sul palo. Ad esempio da una posizione sul palo eretta ad una posizione capovolta, o cambiando il lato del palo, o cambiamenti di direzione rispetto al fronte del palo, o anche cambiare direzione da verticale ad orizzontale. È necessario anche un cambiamento dei punti di contatto.

Categorie

Quelle definite dalle regole in base all'età.

Corretto angolo di split.

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

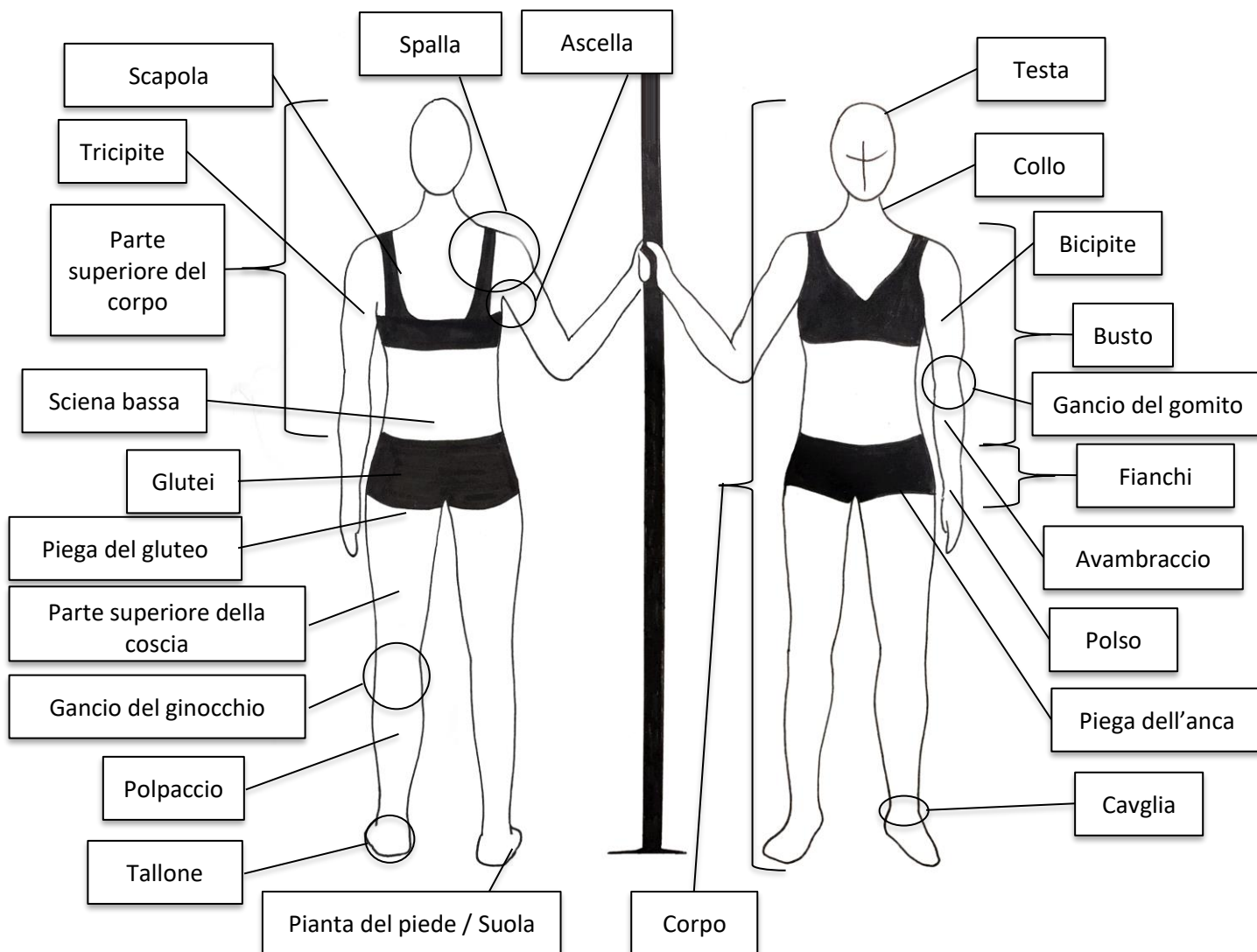
Dead Lift (DL)

Un Dead Lift (salita di forza) è definito dalla posizione di partenza del corpo. I piedi devono toccare il pavimento prima di iniziare il deadlift. Il corpo dovrebbe estendersi lontano dal palo prima di iniziare il deadlift. Il palo NON dovrebbe essere usato per agevolare il deadlift e le gambe non devono essere usate per darsi uno slancio. Il Dead Lift deve finire in una posizione completamente capovolta. Il deadlift può essere eseguito sia sul palo statico che su quello Spin. Per le Coppie, il deadlift deve essere eseguito in sincrono da entrambi i partner.

Descrizione del corpo

Qui sotto si può visionare uno schema dove sono indicate le varie parti del corpo spesso citate nei requisiti minimi.

Si prega di notare che lo schema qui sotto serve solo come guida (si da per scontato che non sia anatomicamente corretto al 100%).



Mano: dalla punta delle dita al polso

Braccio inferiore: dal polso al gomito

Braccio superiore: dal gomito alla spalla

Braccio: dal polso alla spalla

Corpo: dalla testa ai piedi

Parte superiore del corpo: da testa a fianchi inclusa la testa

Busto: dalle spalle ai fianchi

Piede: dalle dita dei piedi alla caviglia

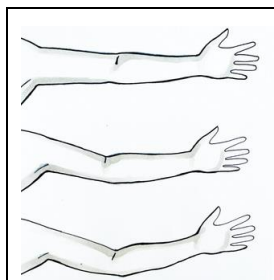
Parte inferiore della gamba: dalla caviglia al ginocchio

Tibia: dalla caviglia al ginocchio, parte anteriore della parte inferiore della gamba

Polpaccio: dalla caviglia al ginocchio, parte posteriore della gamba

Parte superiore della gamba/Coscia: dal ginocchio all'osso dell'anca

Gamba: dalla caviglia all'osso dell'anca



Braccio completamente teso

Braccio teso (Braccio leggermente flesso)

Braccio piegato



Gamba completamente tesa

Gamba tesa (Gamba leggermente flessa)

Gamba piegata

Transizione diretta

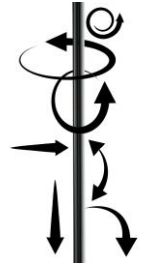
Una transizione diretta è quella in cui l'atleta si sposta da un elemento all'altro in un tempo minimo (tra i due movimenti), e con un contatto minimo con il palo (o partner in caso di coppie). L'atleta non deve eseguire alcun elemento aggiuntivo durante la transizione e la transizione deve essere continua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

Divisione

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

Movimento dinamico

Un movimento dinamico (al palo o a terra) è un movimento veloce che avviene con forza e dove il corpo è in un potente controllo dello slancio – così tanto che l'atleta non potrebbe fermarsi nel bel mezzo di esso. L'atleta deve dimostrare un alto livello di controllo della forza centripeta dove almeno una parte del corpo sia libera da palo. Una volta che l'atleta è in grado di fermarsi, il movimento è finito. Es: Drop, prese acrobatiche, jump out, flip all'indietro, ecc. Dynamic Movement



Posizione rivolta verso l'esterno/lontano dal palo

La posizione di fronte si riferisce a una posizione in cui la parte superiore del corpo dell'atleta è ruotata lontano dal palo o dal partner con un angolo di 180° e la schiena è rivolta verso il palo o il partner.

Posizione Fissa:

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

Floor Work:

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

Elementi con il partner in volo (Coppie (Doubles) FLY 1-57)

Questi includono sollevamenti del partner dove un partner sta tenendo l'altro e l'altro può toccare o non toccare il palo. Al fine di mostrare ai giudici il massimo livello di difficoltà (LOD), gli atleti devono eseguire sollevamenti che sono composti da difficoltà in termini di forza o di movimenti di flessibilità. Fixed Position

Intera lunghezza del corpo

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

Posizione orizzontale

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

Tenere la posizione per due secondi

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

Posizioni intrecciate (Double/Coppie)

Quando la stessa parte del corpo (di solito un braccio o una gamba) dei partner è agganciato attorno al palo e tra di loro. I partner devono essere in contatto con il palo e tra di loro.

Posizione invertita/a testa in giù

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

Layback

Il layback è quando le sole cosce sono a contatto con il palo e la schiena è verso il palo. Il petto deve essere in una posizione più bassa rispetto alle gambe e ai fianchi. Le mani non devono avere contatto con il palo.

Tutore legale

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

LOC

LOC si riferisce al Livello di Creatività di una routine. Un atleta mostra creatività producendo o utilizzando idee originali e innovative per creare la propria routine. Più è alto il livello di creatività, più punti vengono assegnati.

[0 = Povero, 0.5= leggero/lieve (Slight), 1.0 Buono, 1.5 = Molto buono, 2.0 = Estremo]:

Questo si riferisce al livello complessivo o ad un particolare tipo di criterio usato durante la routine di un atleta.

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

LOD

LOD si riferisce al livello di difficoltà di un elemento. Più è alto il livello di difficoltà, più punti sono assegnati per questo elemento.

LOD per i Bonus Generici (overall bonuses - Technical Bonus)

(0 = Semplice, 0.5= Moderato, 1.0 = Difficile, 1.5= Molto difficile e 2.0 = Estremamente difficile):

Questo si riferisce al livello complessivo di un particolare tipo di elemento durante la routine di un atleta.

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

Maggioranza

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

Immagine allo specchio

This includes a mirror on a plane (where, for example, the same legs connect around the pole), a mirror on a point (where, for example, the opposite legs connect around the pole), or mirror in parallel (where both partners perform the same element in the same direction) – please see examples below.

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

Esempio di differenti posizioni di immagine allo specchio:



Immagine a specchio su un piano



Immagine a specchio su un punto



Immagine a specchio in parallelo

Slancio in uno Spin

Slancio si riferisce alla velocità acquisita durante l'esecuzione di uno Spin. Buono slancio significa che la velocità di rotazione è talmente elevata che tira il corpo lontano dal palo. Mancanza di slancio in uno Spin significa che la rotazione è a bassa velocità e lascia il corpo vicino al palo. Buono slancio per le coppie si riferisce a una rotazione costante senza che questa diminuisca la sua velocità (per essere considerata uno slancio non deve diminuire per almeno 720° di rotazione).

Posizione del corpo parallela

Si fa riferimento alla linea immaginaria che passa lungo la metà del corpo (eretto). Questa linea deve essere a un angolo di 90° rispetto al palo o al pavimento, a seconda delle esigenze del singolo elemento.

Elementi con il partner supportato ([Coppie (doubles) PSE 1-15)

Movimenti dove un partner è completamente sostenuto dall'altro (tenendolo di peso). Il partner supportato è posizionato sopra all'altro partner o tenuto a pressione contro il palo. Il partner supportato non può essere in una posizione di equilibrio attiva o afferrare il palo per sostenersi, se non diversamente specificato.

Elementi con il partner al suolo-al palo –(Coppie (doubles) FLR 1-22)

Elementi dove entrambi o uno dei partner sono in contatto con il pavimento e tra loro. Almeno un partner deve essere in contatto con il palo.

Presentazione scarsa dell'elemento

Si riferisce a elementi posizionati male o ad un'angolazione sbagliata (che non permette ai giudici di giudicarlo), per cui l'elemento non può essere visto nella sua completezza. Questo si riferisce anche a elementi che mostrano una parte sfavorevole del corpo.

Spin

La posizione finale di uno Spin su un palo Statico deve essere tenuta per una rotazione completa di 360°. La posizione di uno Spin su un palo in Spin deve essere tenuta per una rotazione completa di 720°. La transizione in entrata e in uscita dalla posizione da tenere durante la rotazione non verrà contata ai fini del raggiungimento dei gradi di rotazione minima. Gli spin possono essere eseguiti sia in senso orario che antiorario.

È anche importante notare che per le combinazioni in spin nella sezione dei bonus tecnici, ogni spin deve essere completato ed eseguito correttamente per poter ricevere il bonus.

Posizione di partenza dal pavimento

Ci si riferisce al fatto che almeno un piede o una mano si trovano al pavimento e l'atleta poi transita direttamente, senza alcuna pausa, nell'elemento che deve eseguire. Prima di eseguire la transizione nell'elemento l'atleta non deve avere contatto con il palo.

Sincronizzazione/ Sincronia (Coppie/Doubles)

Si riferisce alla sincronizzazione della performance in generale. Questa include il lavoro sul palo e non, intorno al palo, sul palco, e come i partner lavorano insieme durante tutta la performance. Sincronia si riferisce anche al livello di esecuzione dei trick e delle combinazioni del partner. Questa può valere per entrambi gli atleti su di un palo o su due pali separati mentre eseguono un trick od una combinazione in modo speculare. Per mostrare il più elevato livello di difficoltà (LOD) ai giudici, gli atleti devono essere all'unisono nei tempi, nell'esecuzione e nell'ampiezza del movimento.

Elementi in sincrono in equilibrio (Coppie SYN 8-11)

Elementi che non possono essere eseguiti senza che entrambi i partner siano nella medesima posizione in sincrono ed a specchio.

Elementi in sincrono intrecciati (Coppie SYN 2-7)

Elementi in cui entrambi i partner sono collegati tra di loro attraverso un contatto che sia un gancio o un collegamento per formare una posizione sincronizzata sul palo. Si veda la definizione di sincronizzazione.

Elementi in sincrono paralleli (Coppie SYN 1)

Questo elemento deve essere scelto fra gli elementi di forza o flessibilità tra i compulsory dei singoli. Gli elementi sincroni paralleli si riferiscono all'esecuzione contemporanea di un elemento da parte di entrambi i partner nella stessa direzione, o nella direzione opposta, o in modo speculare sul palo. Entrambe le opzioni devono essere eseguite con lo stesso angolo al palo. Questi possono essere fatti da entrambi gli atleti o su un palo o su due pali separati. Almeno una parte del corpo deve essere intrecciata e gli atleti devono eseguire un elemento a specchio. Si veda la definizione di sincronizzazione.

Lancio sul palo (Coppie)

Entrambi i partner devono iniziare a terra. Il partner che lancia, deve lanciare il partner che, dopo essere stato lanciato in aria arriverà sul palo, con forza. Ci deve essere un momento in cui il partner lanciato non deve essere a contatto né con il pavimento, né col suo compagno e né con il palo, prima di arrivare sul palo. Un lancio dovrebbe avere slancio dal partner che lancia così come dal partner che viene lanciato - non dovrebbe essere un salto assistito dal partner

Transizione

Una transizione è un movimento di collegamento tra Spin, Floor Work, inversioni o lift. Una transizione diretta è quella che incorpora la minor quantità di movimenti e tempo nel passaggio da un elemento all'altro. È sempre richiesta una transizione morbida e fluida che escluda movimenti non necessari.

Posizione eretta

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

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

Pole Sport Campionati Nazionali/Regionali

Norme e Regolamenti



www.polesports.org



COPYRIGHT© IPSF Ottobre 2021

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

Definizioni

Atleta si riferisce alla persona invitata a partecipare alla competizione.

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

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

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

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

Documento si riferisce a questo documento.

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

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

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

WPSC si riferisce al World Pole Sport Championship (Campionato Mondiale di Pole Sport).

Eleggibilità

1. DIVISIONE

- Amatori
- Professional
- Elite

1.1 Amatori

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

- Abbiano già gareggiato, in anni passati, nella divisione Professional o Elite durante competizioni nazionali IPSF di Pole Sport e/o
- Si siano classificati sul podio nella divisione Amatori in una competizione nazionale IPSF di Pole Sport negli anni passati e/o
- Siano o siano stati istruttori/insegnanti/trainer nel pole sport/pole dance/pole fitness e/o
- Abbiano ricevuto (in passato) un compenso economico per performance di pole dance o pubblicità.

1.2 Professional

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

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

Non sono ammessi nella divisione Professional atleti che:

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

*Atleti che per un solo anno si siano qualificati in una delle prime 3 posizioni del podio nella divisione Professional, possono gareggiare (solo) per un secondo anno, nella stessa divisione (in questo caso Professional)

1.3 Elite

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

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

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

2. CATEGORIE

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

- | | |
|---------------------|----------------------------------|
| • Senior 18+ Donne | • Novice Femmine* |
| • Senior 18+ Uomini | • Novice Maschi* |
| • Senior 30+ Donne | • Pre Novice* |
| • Senior 30+ Uomini | • Coppie Novice |
| • Master 40+ Donne | • Coppie Junior |
| • Master 40+ Uomini | • Coppie Youth ** |
| • Master 50+ Donne | • Coppie Senior (Uomo/Uomo)*** |
| • Master 50+ Uomini | • Coppie Senior (Donna/Uomo)*** |
| • Master 60+ Donne | • Coppie Senior (Donna/Donna)*** |
| • Master 60+ Uomini | • Para Pole**** |
| • Junior Femmine | |

**Categorie Pre-novice e Novice: gli atleti con età fra i 6-9 anni possono competere esclusivamente nella categoria Amatori come Pre-Novice. Gli atleti con età fra i 10-14 anni possono competere nella categoria amatori o nella elite come Novice. Un atleta di 9 anni può competere nella categoria Novice Elite in competizioni regionali/nazionali, a condizione che abbia già compiuto 10 anni il primo giorno in cui si svolgerà il WPSC.*

***Youth Doubles è una categoria di età mista per atleti tra i 10 e i 17 anni – es. Un atleta junior e uno novice. Questa categoria segue le regole dei Novice Doubles*

****Senior Doubles è per agli atleti dai 18 anni in poi (i 18 anni devono essere compiuti entro il primo giorno del WPSC)*

*****Sì prega di far riferimento all'Appendice 3 per tutte le regole applicabili agli atleti di Para Pole*

3. ETÀ

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

- Pre-Novice: età 6-9 anni al primo giorno del WPSC
- Novice: età 10-14 anni al primo giorno del WPSC
- Junior: età 15-17 anni al primo giorno del WPSC
- Senior 18+: età 18-29 anni al primo giorno del WPSC
- Senior 30+: età 30-39 anni al primo giorno del WPSC
- Masters 40+: età 40-49 anni al primo giorno del WPSC
- Masters 50+: età 50-59 anni al primo giorno del WPSC
- Master 60+: età 60+ anni al primo giorno del WPSC
- Doubles: Si applicano le regole valide per i Novice, Junior e Senior. Per Coppie di età mista, si applica l'età minima per gli atleti elite.

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

****Attenzione:** gli atleti che gareggeranno in una categoria errata andranno incontro a squalifica

4. PROCESSO DI SELEZIONE DEGLI ATLETI

- 4.1. Tutti i candidati alle competizioni nazionali devono avere il certificato di cittadinanza o residenza del paese in cui gareggeranno, a meno che non si tratti di una competizione Open.
- 4.2. Le date di scadenza devono essere assolutamente rispettate. Se un atleta è in ritardo nella consegna dell'application form (il modulo d'iscrizione), non gli sarà permesso partecipare. Tutti gli atleti subiranno deduzioni per form (Tech Bonus/Compulsory) e musiche consegnati in ritardo.
- 4.3. La partecipazione degli atleti è per qualificazione, ad esempio semifinali o campionati regionali. Il processo di selezione sarà espresso dagli organizzatori della competizione nazionale.
- 4.4. Gli atleti devono iscriversi nella categoria esatta in base all'età.
- 4.5. L'ordine di uscita degli atleti in gara sarà determinato a sorteggio. Il momento del sorteggio sarà registrato dall'organizzazione della competizione. Nel caso in cui un atleta gareggi in più categorie (es. Senior doubles Donna/Uomo e Senior 18+ Donne), gli organizzatori della competizione si riservano il diritto di assegnare un ordine d'uscita all'atleta tenendone conto (evitando di assegnare un posto con il sorteggio).
- 4.6. Un atleta può ricominciare la propria performance nei seguenti casi:
 - Errore tecnico nella riproduzione della traccia musicale;
 - Mancanza di sicurezza, ad esempio problemi con l'attrezzatura non sicura, come un palo che si sgancia o detersivo sul pavimento. Questo non include pali scivolosi, poiché ciò è soggettivo per ogni atleta.
 - A discrezione del capo giuria

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

- 4.7. Agli atleti è permesso eseguire la propria performance una sola volta durante le semifinali, per vincere un posto nella finale.
- 4.8. I vincitori saranno gli atleti con il più alto punteggio nella loro categoria. Nel caso in cui due atleti abbiano ottenuto lo stesso punteggio finale, l'atleta con il più alto punteggio di deduzioni tecniche sarà il vincitore. Nel caso in cui due atleti abbiano ottenuto lo stesso punteggio nella sezione deduzioni tecniche, l'atleta con il più alto punteggio nei bonus tecnici sarà il vincitore.
- 4.9. Il titolo di Campione nazionale di Pole Sport 20XX o il Campione Open di Pole Sport 20XX (se previsto) in tutte le categorie, sarà un titolo con durata a vita, salvo che l'atleta non venga sanzionato per qualche motivo.

- 4.10. Gli atleti che si qualificano al primo posto tra gli Elite in una competizione nazionale IPSF, si qualificano automaticamente al WPSC. I secondi classificati tra gli Elite si qualificheranno solo se raggiungeranno il punteggio minimo richiesto e determinato dall'IPSF ogni anno. Il punteggio minimo richiesto per quest'anno competitivo è di 25 punti per tutte le categorie che per i Senior Uomini, Senior Donne e tutte le Coppie Senior; per queste tre categorie, il punteggio minimo richiesto è di 30 punti. Il terzo e il quarto classificato può essere ammesso ai mondiali come riserva nel caso in cui il 1 classificato e/o il 2 classificato siano impossibilitati a partecipare al WPSC. I requisiti minimi di punteggio possono essere modificati dall'IPSF in qualsiasi momento a sua discrezione. In tal caso, gli atleti saranno informati tempestivamente dall'organizzatore della competizione.
- 4.11. Gli atleti provenienti da paesi che non hanno una competizione nazionale IPSF potranno gareggiare nella competizione Open per qualificarsi al Mondiale. Due atleti provenienti dallo stesso paese con il punteggio più alto saranno qualificati per i Campionati Mondiali. Il tutto verrà determinato e la classifica stilata dopo che si sarà tenuta l'ultima competizione open dell'anno competitivo.

Processo d'iscrizione

5. ISCRIZIONE INIZIALE

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

5.1. Tutti gli atleti qualificati devono:

- Scaricare "l'application form" (Il modulo d'iscrizione) dal sito web degli organizzatori, completarlo, firmarlo e rimandarlo agli organizzatori via e-mail entro la data di scadenza. Se il Form non è disponibile sul sito contattare gli organizzatori per richiederlo. Questo vale anche per gli atleti che gareggeranno nella competizione Open.
- Pagare la quota d'iscrizione, che non è rimborsabile. Tutte le info e i dettagli sul pagamento si trovano nell'application form.
- Spedire la musica in formato mp3 all'indirizzo mail indicato nell'application form entro le scadenze indicate (vedere Penalità del Capo Giuria nel Codice dei Punteggi).
- Spedire la scheda dei movimenti obbligatori (Compulsory Form) entro la data indicata dagli organizzatori. (vedere Penalità del Capo Giuria sul Codice dei Punteggi). Gli atleti possono cambiare il compulsory form tra le semifinali e le finali. Le nuove schede devono essere presentate/consegnate entro un'ora dopo la fine delle semifinali o entro il termine stabilito dagli organizzatori della competizione.
**Attenzione: I Form compilati a mano non saranno accettati, a meno che non sia specificato dagli organizzatori nel caso di cambiamenti tra la fase semifinale e la finale. La firma può essere "digitata" ("typed")*
- Fornire informazioni riguardo il genere sessuale. Se richiesto, dovrà essere presentata una copia del certificato di nascita.
- Se gli atleti desiderino che i loro form vengano controllati dal Capo Giuria, per una maggiore precisione, verrà applicato un costo aggiuntivo. La data di presentazione dei form per un controllo preventivo sarà sempre di due (2) settimane prima l'ultima data di presentazione dei form. Si prega di utilizzare i canali ufficiali come comunicato.

- 5.2. Tutti gli Application Form devono essere completati nella lingua del paese ospitante (o nel linguaggio definito più determinante dall'organizzazione). Tutti gli application form per le competizioni Open devono essere completati in Inglese.
- 5.3. Tutti gli atleti devono essere in buono stato di salute e non devono essere in stato interessante. Se richiesto, l'atleta deve presentare una documentazione del medico come conferma del buono stato di salute. Tutte le informazioni saranno tenute in maniera confidenziale.
- 5.4. Tutti gli atleti che desiderano utilizzare guanti devono presentare un documento scritto dal proprio medico durante l'anno competitivo in corso in cui si attesta che l'atleta soffre d'iperidrosi (eccessiva sudorazione delle mani) o patologie simili.
- 5.5. Tutti gli atleti devono dichiarare se sono già stati squalificati in precedenti competizioni organizzate dall'IPSF.

- 5.6. Gli atleti possono partecipare solo a competizioni nazionali se hanno la cittadinanza o la residenza in quel paese. Nel caso in cui un atleta abbia doppia cittadinanza, potrà rappresentare un solo paese al Campionato Mondiale di Pole Sport. Gli atleti che desiderano cambiare il paese di rappresentanza devono lasciar passare un anno prima di compiere il passaggio. Gli atleti delle coppie possono rappresentare solo un paese e entrambi gli atleti devono fornire questa prova e aderire a queste condizioni. È altresì importante notare che, se uno degli atleti della coppia nell'anno corrente in gara (o l'anno precedente) avesse gareggiato per un determinato paese, entrambi gli atleti della coppia devono competere sotto questo paese. Gli atleti possono partecipare ad una sola competizione nazionale per anno di gara.
- 5.7. I candidati che non hanno ancora compiuto 18 anni possono iscriversi alla competizione solo con un permesso firmato dal/dai genitore(i) o da un tutore(i) legale(i). La documentazione deve essere fornita su richiesta.
- 5.8. Gli application form non saranno tenuti in considerazione se non rispecchiano tutti i requisiti richiesti sopra e non rispettino il termine di scadenza.

6. SCELTA DELLA MUSICA

- 6.1. Gli atleti possono scegliere liberamente la propria musica, che può essere un mix di varie musiche e vari artisti.
- 6.2. La musica deve essere SOLO STRUMENTALE. Parole o frasi in qualsiasi lingua o dialetto non sono ammesse e nemmeno alcuna connotazione religiosa. Il vocale è permesso solo se utilizzato come accompagnamento strumentale e nel caso in cui non venga cantata alcuna parola.
- 6.3. Si può utilizzare la stessa musica nelle semifinali e nelle finali.
- 6.4. La musica deve essere consegnata entro il termine previsto, altrimenti verrà applicata una penalità. *Se la musica non viene consegnata entro le 48 ore precedenti l'inizio della competizione, l'atleta sarà squalificato.
- 6.5. La traccia musicale deve essere consegnata in formato mp3, o nel formato specificato dagli organizzatori, entro il termine prefissato dagli organizzatori e deve essere nominata indicando nome e categoria dell'atleta.
- 6.6. Una copia della traccia deve essere consegnata al momento della registrazione, su CD o chiavetta USB, i quali dovranno essere etichettati con nome e categoria dell'atleta. In mancanza di ciò, l'atleta non potrà competere.

7. SCHEDA PUNTEGGI

- 7.1. Tutti gli atleti devono aderire alle norme seguenti:
- Tutti gli atleti devono completare ed inviare agli organizzatori, via mail, la scheda dei movimenti obbligatori (Compulsory Form) e la scheda dei bonus tecnici (Technical Bonus Form) entro il termine indicato dagli organizzatori stessi.
 - Le Schede devono essere compilate con colore nero e al COMPUTER utilizzando il programma Microsoft Word - Qualsiasi altro formato comporterà una deduzione; le schede compilate a mano non saranno accettate se non specificato dagli organizzatori.
 - Gli atleti devono firmare ogni scheda, i coach possono aggiungere la loro firma.
 - Sarà assegnata una penalità di -1 pt per ogni giorno di ritardo nella consegna delle schede, fino a un massimo di -5 punti; dopo di ciò l'atleta sarà squalificato.
 - Le schede devono essere compilate e consegnate nel formato dei documenti di Microsoft Word. Le firme saranno aggiunte elettronicamente (possono essere digitate al pc).
 - Le schede devono essere consegnate agli organizzatori entro la data indicata.

Processo di registrazione

8. REGISTRAZIONE DELL'ATELTA

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

- 8.1. Tutti gli atleti devono presentarsi per la registrazione all'orario stabilito dagli organizzatori, salvo che non ci sia un permesso scritto.
- 8.2. Se nel paese di appartenenza di un atleta sono utilizzati sia il passaporto che il documento d'identità, potranno essere portati entrambi.
- 8.3. Tutti gli atleti, incluse le Coppie, dovranno fornire una prova della cittadinanza o residenza nel paese nel quale gareggeranno o di un visto valido (o del paese che rappresenteranno se si tratta di una competizione Open). La "prova" dovrà essere nel formato accettato dal paese ospitante la competizione, ad esempio: passaporto, carta d'identità, permesso di residenza, ecc.
- 8.4. Tutti gli atleti devono firmare (e confermare) i seguenti punti al momento della registrazione:
 - Aver letto e accettato le "Norme e i Regolamenti";
 - Aver letto e accettato il Codice Etica IPSF, ed essere d'accordo sul fatto di avere un comportamento adatto ad una persona sportiva/professionale;
 - Tutte le spese a carico dell'atleta sono di sua responsabilità e non degli organizzatori;
 - Rinunciare a tutti i diritti d'immagine, accettando che le immagini possano essere utilizzate dall'IPSF per promuovere il Pole Sport nel mondo, e/o da Federazioni nazionali appartenenti all'IPSF. Gli artisti non riceveranno alcun tipo di compenso per foto/video durante la competizione;
 - Accettare di essere intervistati, filmati o fotografati dai media approvati dagli
 - Accettare di partecipare al test anti-doping conformemente al codice WADA;
 - Accettare di iscriversi a competizioni nazionali o Open a proprio rischio. Qualsiasi lesione, danno o incidente possa incorrere, è responsabilità dell'atleta e non degli organizzatori della competizione IPSF;
 - Rispettare e seguire gli orari delle prove e della performance in gara;
 - Indossare SEMPRE la tuta di rappresentanza del proprio paese o della propria squadra, tranne durante l'esecuzione della propria routine di gara;
 - Essere presente al momento della cerimonia di premiazione salvo per problemi di salute improvvisi a cui faranno seguito dei documenti/prova a testimoniarli.
- 8.5. Nel caso di interruzioni della competizione, causate dall'atleta, questo potrà incorrere in penalità o essere squalificato come previsto dalle Norme e Regolamenti IPSF.
- 8.6. Athletes who do not arrive on the registration day will receive a -1 Head Judge deduction.
- 8.7. Please note that all IPSF competition venues are non-smoking venues –smoking will not be permitted in a 100m radius of the venue.

Competizione

Tali regole si applicano a tutte le competizioni IPSF

9. DURATA DELLA PERFORMANCE

Tutti gli atleti devono aderire alle regole seguenti:

- 9.1. Nelle categorie Senior/Double/Master/Junior, le routine devono avere una durata minima di 3 minuti e 50 secondi (3.50) e una massima di 4 minuti (4.00).
- 9.2. Nelle categorie Pre-Novice, Novice, Coppie Novice e Coppie Youth, le routine devono avere una durata minima di 3 minuti e 20 secondi (3.20) e una massima di 3 minuti e 30 secondi (3.30).
- 9.3. La prima nota musicale della canzone indica l'inizio della routine.
- 9.4. L'ultima nota musicale della canzone indica la fine della routine. L'ultima nota non deve eccedere i tempi consentiti per quella categoria.
- 9.5. Non raggiungere la durata minima o eccedere con la durata massima della musica comporterà una penalità di -3/-5, in base alla gravità dell'errore

10. COSTUME

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

- 10.1. Il costume deve essere di natura sportiva

- 10.2. Il costume deve essere aderente affinché l'allineamento del corpo sia visibile e possa essere giudicato correttamente.
- 10.3. A tutti gli atleti è permesso indossare un costume a due pezzi o un body (anche tipo trikini) da ginnastica; indossare un costume formato dal solo pantaloncino è permesso esclusivamente agli uomini.
- 10.4. Il top deve coprire completamente l'area del seno per le donne e non mostrare scollature aggiunte o non necessarie. Non dovrebbe più piccolo di un classico top corto con una dimensione delle bretelle (definite come la parte del costume che unisce la parte anteriore del costume alla parte posteriore del costume, tipicamente sopra la spalla) non inferiore a dieci (10) millimetri in larghezza. Sono consentiti anche i top in stile halter (all'americana). È consentita una scollatura non inferiore a ottanta (80) millimetri dalla parte più bassa della clavicola. Si prega di notare che i top stringati (simili agli stili dei corsetti) non sono consentiti.
- 10.5. Gli uomini possono indossare una canotta, un top, un body da Pole Dance o possono stare a petto nudo.
- 10.6. Il taglio del pantaloncino non deve essere più alto della piega dell'anca davanti (dove la parte alta delle cosce incontra i fianchi), e deve coprire le ossa pelviche completamente. Il pantaloncino deve coprire interamente i glutei. Non devono esserci i tagli (Cioè parti di tessuto mancanti sul pantaloncino).
- 10.7. I pantaloncini non devono essere più corti di un normale pantaloncino sportivo e i body e le culottes devono essere appropriati all'abbigliamento per sport competitivi. I pantaloncini devono coprire l'area dei glutei, in tutta la sua lunghezza (es. la piega dei glutei, dove gluteo e coscia s'incontrano, deve essere coperta).



Pantaloncino da uomo

Pantaloncino da donna

- 10.8. Possono essere indossati pantaloncini lunghi o leggings, a patto che siano aderenti e al tessuto (che deve essere semplice stoffa) non sia stato aggiunto materiale per aumentare il grip e la presa al palo.
- 10.9. La gonna può essere indossata purchè non scenda oltre la parte pelvica di più di 3cm, in modo da non ostacolare l'atleta nel fare grip al palo con le gambe/cosce. La gonna deve poggiare sull'anca e non deve sporgere/svolazzare all'esterno. I tutù da danza o quelli tipo gonne la retina non sono ammessi.
- 10.10. L'abbigliamento utilizzato per avere maggiore grip sul corpo, sulle mani o sui piedi è proibito, a meno che non ci sia documentazione medica che ne attesti la necessità.
- 10.11. Qualsiasi tipo di decorazione deve essere applicata in maniera fissa sul costume e non deve essere rimovibile; non sono ammessi accessori o oggetti di scena. Sono proibiti tutti gli accessori che possano mettere in pericolo la sicurezza dell'atleta o che possano distrarre dalla performance. Questo include piercings, parti di capelli sciolti, orecchini, bracciali, collane e altri tipi di gioielli. Non sono ammessi accessori sul collo o bende sui polsi. Eventuali pezzi di tessuto attaccati al costume non possono cadere più in basso di 3 cm sotto l'area pelvica.
- 10.12. Il tape medico non può essere utilizzato a meno che non sia color carne. Qualsiasi altro aiuto/supporto alle articolazioni deve essere approvato precedentemente, con allegata documentazione medica.
- 10.13. Scarpe: gli atleti possono esibirsi sia a piedi scalzi sia con protezioni per la pianta del piede (da ginnastica o danza) color carne. Le scarpe con il tacco, le scarpe da danza e le scarpe da ginnastica o altre tipologie di scarpe non sono permesse.

10.14. Il costume non deve includere:

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

10.15. Requisiti aggiuntivi:

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

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

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

10.18. Tutti gli atleti e i loro coach riconosciuti IPSF devono indossare la tuta in base alle norme di seguito:

- 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 WPSC devono rispettare le regole elencate in Norme & Regolamenti per il WPSC presenti nell'appendice 2.
- Con la tuta possono essere indossate le scarpe da ginnastica ma sono permessi anche i piedi scalzi. Nessun'altra scarpa è ammessa.
- Atleti che rappresentano la stessa squadra devono indossare la stessa tuta. Nel caso in cui un atleta non rappresentasse una squadra/scuola/studio/regione specifica dovrà indossare la tuta della Federazione (che non sarà uguale a quella della Nazionale).
- I loghi di squadre/ scuole/studio/regione devono essere presenti sulle tute sia davanfi che posteriormente. La misura del logo non può essere più grande di 10x10cm.
- Il logo di un singolo sponsor può figurare sulla giacca e un massimo di cinque (5) loghi di sponsor possono figurare sulla t-shirt/canotta. La misura dei loghi non può essere più grande di 10x10cm, e deve essere più piccola del logo della squadra/scuola/studio/regione.
- Quando il marchio della tuta è visibile, si applicano le stesse regole dei loghi degli sponsor, ovvero la dimensione dei loghi non può essere maggiore di 10x10 cm e deve essere inferiore al logo della squadra/club/scuola/studio/regione. Inoltre, quando il logo del marchio è visibile, la tuta può contenere solo altri quattro (4) loghi degli sponsor sulla t-shirt/canotta. Il logo del marchio può essere aggiuntivo rispetto all'unico (1) logo dello sponsor consentito sulla giacca.
- I loghi degli sponsor non possono avere un posto di rilievo rispetto al logo dello studio.
- È permesso inserire il nome dell'atleta sulla tuta e sulla t-shirt/canotta; l'altezza della lettera non deve essere superiore a 10 cm.
- Altri loghi, immagini e scritte non possono figurare sulla tuta.

- Gli atleti che gareggiano in una competizione Open devono indossare la loro tuta nazionale. Tutti gli atleti open che rappresentano lo stesso paese devono coordinarsi ed indossare la stessa tuta. Si prega di contattare IPSF se c'è bisogno di aiuto nell'organizzare tutto questo.
- Possono indossare le tute ufficiali solo gli atleti e i coach riconosciuti IPSF
- Non sono ammesse borse/borsette di alcun tipo nell'area kiss&cry o sul palco durante la premiazione.



11. ACCONCIATURA E TRUCCO

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

- 11.1. I capelli devono essere raccolti, in modo da lasciare liberi collo e volto, permettendo ai giudici di vedere le espressioni e i lineamenti del viso e del collo. Non devono verificarsi distrazioni causate dalla necessità di spostare i capelli dal volto o dal collo durante la performance.
- 11.2. Il trucco, per le categorie Junior/Novice, deve essere utilizzato solo per evidenziare i naturali lineamenti, quindi deve essere applicato in maniera molto leggera. L'unica eccezione a questa regola è se la routine ha un tema e quindi risulta possibile un trucco specifico.
- 11.3. Il Make up per gli adulti deve riflettere la loro performance. Può includere ma non è limitato a: ciglia finte, glutei e abbellimenti vari. Ci si può dipingere la faccia ma non per più della metà del viso. È vietato indossare una maschera, dipingersi l'intera faccia o avere il body paint di qualsiasi genere.
- 11.4. Sono proibite le ali.

12. GRIP

- 12.1. Può essere utilizzato qualsiasi grip eccetto quelli VIETATI indicati nella lista disponibile sul sito dell'IPSF. ATTENZIONE: nessun grip può essere applicato direttamente sul palo ma solo sulle mani e sul corpo dell'atleta. Fare riferimento alla lista, completa e aggiornata, sul sito dell'IPSF.
- 12.2. I guanti antiscivolo e "grippanti" possono essere usati solo in seguito alla presentazione di certificato medico (come indicato nella sezione 10: Costume).

13. PALCO

- 13.1. Il palco ha un minimo di 3 metri di distanza dalla parte frontale, di lato e dietro ad ogni palo. Tra un palo e l'altro la distanza varia tra i 2.90 metri e i 3.10 metri.

14. PALI

- 14.1. I pali da competizione sono di ottone ed hanno un diametro di 45mm, 4.00 metri di altezza utilizzabile e sono costituiti da un pezzo unico.
- 14.2. Il palo in modalità spin è posizionato alla destra del palco e il palo statico è posizionato alla sinistra del palco, considerando il punto di vista degli spettatori. Tutti gli atleti devono utilizzare la stessa configurazione.

14.3. Pulizia dei pali:

- Tutti i pali saranno puliti prima dell'esibizione di ogni atleta da un minimo di due pole cleaners (una o due per palo). I pali saranno puliti nella loro interezza, prima con un liquido sgrassante, poi con un panno asciutto.
- Gli atleti possono verificare i pali prima di esibirsi e richiedere una seconda pulizia se lo reputano necessario.
- Gli atleti, se preferiscono, possono pulire loro stessi i pali, ma devono utilizzare i prodotti forniti dagli organizzatori.
- Agli atleti non è permesso pulire i pali con i propri prodotti. L'eccezione a tale regola può essere una forte allergia al prodotto utilizzato dagli organizzatori, documentata da attestazione medica.

15. FILMATI

- 15.1. Tutti gli atleti, prendendo parte al Campionato Nazionale o Open, accettano di rinunciare a tutti i diritti per essere filmati e fotografati e accettano di non ricevere alcun tipo di compenso per foto e video durante l'evento. Tutti gli atleti accettano che la loro immagine possa essere utilizzata per pubblicità, corsi, a scopo commerciale o promozionale in eventi organizzati dall'IPSF e/o da Federazioni Nazionali che ne fanno parte.
- 15.2. Tutti gli atleti accettano di essere intervistati, filmati e/o fotografati dai media ufficiali dell'IPSF.
- 15.3. Tutti gli atleti accettano di essere filmati/fotografati in qualsiasi momento prima, durante e dopo la competizione (ad esempio workshops, interviste, performances, ecc.).
- 15.4. Non è permesso riprendere e fotografare negli spogliatoi, eccetto con permesso degli organizzatori.
- 15.5. Tutte le foto e i filmati sono proprietà degli organizzatori.

Giuria

16. GIUDICI E SISTEMA DI GIUDIZIO

- 16.1. Una volta che i giudici abbiano terminato e di seguito esaminato tutti gli appelli e i reclami, non sarà più possibile apportare modifiche ai risultati finali.
- *Vedere: Sistema di Reclami e Appelli/Contestazioni*
- 16.2. I punteggi delle semifinali e delle finali non saranno sommati insieme.
- 16.3. I giudici dovranno essere separati dal pubblico e dagli atleti per tutta la durata della competizione.
- 16.4. Giudici e atleti saranno squalificati se verranno sorpresi a parlare di qualsiasi argomento durante la competizione.
- 16.5. I giudici non possono gareggiare durante lo stesso anno competitivo nel quale giudicano. Allo stesso modo i giudici non possono essere coach riconosciuti IPSF nello stesso anno in cui giudicano. Gli organizzatori delle competizioni / i membri del comitato della Federazione non possono gareggiare, giudicare o essere coach riconosciuti IPSF nella competizione che ospitano/organizzano (a meno che non vengano presentate circostanze attenuanti per iscritto all'IPSF).

	Athlete	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

La tabella qui sopra ti fornirà una panoramica di ciò che è accettabile avere (in VERDE), non è affatto accettabile (NERO), o che sarà soggetto a discussione da parte dell'esecutivo IPSF (ROSSO).

- 16.6 Il presidente della Federazione può competere SE l'Esecutivo IPSF è informato entro e non oltre 3 mesi prima della competizione e sono soddisfatte le seguenti affermazioni:
- Il presidente della Federazione non deve interagire con giudici o atleti
 - Il presidente della Federazione non deve avere alcuna interazione con i form/ la musica/ i costumi degli atleti e non deve avere alcuna informazione riservata relativa a questi
 - Il presidente della Federazione non deve annunciare/rappresentare visivamente la federazione alla competizione
 - Il presidente della Federazione deve gareggiare per primo per poi assistere per il resto del fine settimana
 - Il presidente della Federazione deve fornire prova dell'esistenza di un comitato organizzatore che avrà tutte le interazioni con giudici e atleti
 - Il presidente della Federazione deve fornire la prova che l'organizzatore effettivamente incaricato della competizione sia completamente responsabile di tutto ciò che riguarda la competizione

In caso di violazione di queste regole, il presidente della Federazione dovrà affrontare una sanzione e un'eventuale sospensione.

17. PENALITA'

Un atleta può essere penalizzato dal Capo Giuria durante la competizione a seguito delle seguenti violazioni:

**Vedere anche: Penalità del Capo Giuria*

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

18. RISULTATI

- 18.1. Tutti i risultati saranno organizzati/fascicolati via computer.
- 18.2. Tutti i risultati saranno fascicolati e forniti via computer in conformità al sistema nazionale di punteggi.
- 18.3. I risultati delle semifinali verranno comunicati agli atleti quando sarà annunciato il loro punteggio.
- 18.4. Gli atleti dovranno aspettare il loro punteggio nell' area designata. Solo i coach riconosciuti dall'IPSF sono autorizzati ad accompagnare gli atleti. Gli atleti e gli allenatori devono indossare le loro tute in attesa dei risultati.
- 18.5. Gli atleti e gli allenatori non devono portare con loro borse nell'area kiss&cry o sul palco. Sarà l'organizzatore della competizione che fornirà un luogo sicuro per gli effetti personali degli atleti.
- 18.6. Tutti i risultati verranno pubblicati dagli organizzatori sul sito web entro le 24 ore dalla consegna delle medaglie.
- 18.7. Tutti gli atleti che si qualificheranno per il Campionato Mondiale di Pole Sport saranno elencati nella pagina web dell'IPSF entro 24 ore.

19. PREMIAZIONI

- 19.1. Ai Campionati nazionali, ogni atleta compete per il titolo di Campione Nazionale di Pole Sport 20XX. Ai Campionati Open ogni atleta compete per il titolo di Campione Open di Pole Sport 20XX.
- 19.2. Durante la cerimonia di premiazione si può salire sul palco solo con scarpe da ginnastica o a piedi nudi.
- 19.3. Il vincitore di ogni categoria all'interno di ogni divisione riceverà una medaglia d'oro.
- 19.4. Il secondo e il terzo classificato riceveranno rispettivamente una medaglia d'argento e una di bronzo.
- 19.5. Tutti gli altri atleti riceveranno un attestato di partecipazione.
- 19.6. Denaro o altri regali non devono essere concessi, tranne che mediante promozioni o sponsorizzazioni. Tutti gli accordi di sponsorizzazione offerti agli atleti devono essere comunicati dagli organizzatori prima della competizione, il prima possibile dopo che l'accordo sia fatto e prima che le finali abbiano inizio.

20. COACH

- 20.1 Per essere un coach riconosciuto IPSF, il coach deve aver completato almeno un corso sul Codice dei punteggi, ed essere in possesso di una qualifica di Anatomia (che includa il riscaldamento e il fine allenamento, e abbia un esame incorporato nel corso- può essere sia un corso universitario che il corso IPSF di Anatomia, Fisiologia e Biomeccanica). È altamente consigliato anche un corso per istruttori. Il coach deve presentare successivamente all'IPSF queste qualifiche, e dovrà pagare una tassa di registrazione che si paga annualmente.
- 20.2 Tutti i coach che firmano i compulsory e tech bonus form dei propri atleti devono essere coach riconosciuti/registrati IPSF. Solo i coach riconosciuti IPSF che firmano i form vengono considerati i coach di quegli atleti, e così solamente a questi coach saranno concessi i privilegi che accompagnano il titolo.
- 20.3 Tutti i coach devono completare le loro certificazioni almeno 2 settimane prima della competizione dove desiderano rappresentare il loro atleta. I Coach devono presentare queste prove 2 settimane prima della competizione (in altre parole, il coach dovrebbe fare un corso che richiede esami con i voti e i tempi di questo corso devono essere rispettati; Tutti i corsi IPSF dove si tengono esami tramite video, servono due settimane per dare un voto all'esame con il video.
- 20.4 Il coach deve indossare la tuta della sua scuola ai nazionali o del suo paese ai mondiali.
- 20.5 Solo un coach riconosciuto IPSF può accompagnare il suo atleta nella Kiss and Cry area indossando la tuta, come gli atleti, con le scarpe da ginnastica o scalzi.
- 20.6 Gli atleti giovani (qualsiasi atleta minore di 18 anni) possono avere un coach riconosciuto IPSF con loro nella Kiss and Cry Area, anche se quel coach non è il loro coach registrato per quella competizione.
- 20.7 Gli allenatori possono essere soggetti a sanzioni in caso di violazione delle norme e dei regolamenti in nome o per conto del loro atleta.

21. SQUALIFICA

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

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

Regolamento Medico e Doping

22. SANZIONI PER DOPING

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

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

23. MUTAMENTO DEL GENERE SESSUALE NELLO SPORT

IPSF ha adottato le linee guida, le norme e i regolamenti dell'IOC Medical Commission – Mutamento del genere sessuale nello sport. Si prega di fare riferimento all'ultimo regolamento del CIO a questo proposito.

Sarà comunque necessaria una valutazione caso per caso. Nel caso in cui venga messo in dubbio il genere sessuale di un atleta durante la competizione, il delegato medico (o chi per lui equivalente) del corpo sportivo si occuperà di mettere in atto misure appropriate per determinare l'effettivo genere sessuale dell'atleta.

Diritti e responsabilità

24. DIRITTI E RESPONSABILITÀ DEGLI ATLETI

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

o la competizione in generale, il tutto disponibile sul sito: www.polesports.org.

24.14. Durante le semifinali e le finali

- Tutti gli atleti devono competere nella categoria dello stesso genere, eccetto per le coppie della categoria mista.
- Tutti gli atleti devono trovarsi nel backstage quando mancano le esibizioni di due atleti prima che tocchi a loro.
- Tutti gli atleti devono rimanere fuori dal palcoscenico e aspettare di essere annunciati prima di fare ingresso sul palco.

25. DIRITTI E RESPONSABILITÀ DEGLI ORGANIZZATORI

IPSF e/o gli organizzatori hanno il diritto di:

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

Gli organizzatori sono obbligati a:

- 25.7. Pubblicare i criteri della competizione come indicato in precedenza.
- 25.8. Annunciare qualsiasi cambiamento riguardante la competizione sul proprio sito web.
- 25.9. Provvedere a stanze per gli atleti (spogliatoi e zone per fare riscaldamento), comprensive di bagni, e separate da quelle usate dai giudici e dagli spettatori.
- 25.10. Provvedere a un'area spogliatoi separata per gli atleti minorenni, o fissare un orario per permettere a quest'ultimi di cambiarsi da soli.
- 25.11. Verificare l'installazione e il buon funzionamento dei pali.
- 25.12. Dare la possibilità agli atleti di provare i pali prima della competizione.
- 25.13. Assicurare la pulizia dei pali prima di ogni performance.
- 25.14. Mettere al corrente i giudici di tutte le informazioni riguardanti la competizione.
- 25.15. Provvedere al primo soccorso in caso di infortuni o incidenti.
- 25.16. Provvedere al test anti-doping sulla base del WADA (www.wada-ama.org).

Reclami e ricorsi

26. SISTEMA DI PUNTEGGIO

- 26.1. Per reclami sui punteggi, gli atleti devono presentare ricorso entro trenta (30) minuti dopo che il punteggio sia stato annunciato, in accordo con le procedure nazionali di reclami verso i punteggi IPSF. Dopo i 30 minuti il punteggio non potrà più essere reclamato e/o modificato. Il ricorso prevede un costo che verrà rimborsato in caso di accettazione e conferma del ricorso. *Vedere: Informazioni sui punteggi nazionali IPSF di seguito.
- 26.2. Qualsiasi reclamo scaturito da motivi diversi dovrà essere presentato per iscritto agli organizzatori della competizione entro sette (7) giorni lavorativi.
- 26.3. Per maggiori informazioni contattare gli organizzatori.
- 26.4. Il processo di reclamo si sviluppa in questo modo:
 - 26.4.1. L'atleta o il coach deve segnalare l'intento di contestazione entro 10 minuti dall'annuncio del proprio punteggio.

- 26.4.2. Gli organizzatori della competizione autorizzeranno l'accesso alla visione del video della routine dell'atleta che vuole contestare per dare la possibilità all'atleta di decidere se vorrà andare avanti con il processo di contestazione. L'atleta avrà a disposizione 5 minuti per visionare il video. All'atleta sarà consentito di visionare il video da solo o con il suo coach riconosciuto IPSF e, se necessario, una persona del supporto tecnico, (la persona del supporto tecnico sarà lì per gestire il materiale e non perchè legata alla competizione o all'atleta). Per gli atleti minorenni e para sarà permesso all'accompagnatore di visionare il video con loro.
- 26.4.3. Per visionare la ripresa verrà richiesto il deposito di una cifra (non rimborsabile). La cifra esatta sarà determinata dagli organizzatori in collaborazione con l'IPSF.
- 26.4.4. Una volta che l'atleta avrà deciso di voler proseguire con la contestazione, questo sarà tenuto a pagare la tassa per la contestazione (stabilita dagli organizzatori in collaborazione con l'IPSF). Gli organizzatori della competizione comunicheranno i dettagli riguardo a quest'ultima parte.
- 26.4.5. Attenzione: Questa tassa sarà applicabile per ogni sezione di giudizio, cioè sarà richiesto all'atleta di pagare per ogni sezione del punteggio che vorrà contestare. Per esempio: se l'atleta avesse intenzione di contestare la sezione Compulsory e quella Deduzioni Tecniche, l'atleta sarà tenuto a pagare separatamente per ognuna di queste.
- 26.4.6. Una volta che il pagamento sarà ricevuto, il Capo Giuria della rispettiva competizione gestirà la contestazione; questo avverrà solo una volta ricevuta la conferma del pagamento. Il Capo Giuria giudicherà il video in privato e successivamente, se necessario, spiegherà la sua decisione.
- 26.4.7. Se la contestazione verrà accolta, gli organizzatori rimborseranno i soldi della tassa. Se il punteggio/risultato resterà lo stesso o diminuirà, i soldi versati come tassa non verranno rimborsati.
- 26.4.8. L'aggiornamento del punteggio avverrà il prima possibile, per mano degli organizzatori e prima della cerimonia finale di premiazione.
- 26.4.9. La decisione del giudice adetto ad analizzare le contestazioni è definitiva e non verrà consentita alcuna negoziazione.

Sistema di Punteggio IPSF (Contestare)

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

Punteggio personale

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

Finali

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

Feedback

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

Guida ai punteggi

Compulsory – Un punteggio basso indica che il requisito minimo di un elemento non è stato raggiunto, un elemento non è stato eseguito o è stato eseguito nell'ordine sbagliato. Gli elementi devono essere eseguiti correttamente come indicato nei Requisiti Minimi descritti affianco a ogni elemento nel COP.

Bonus Tecnici – Un punteggio basso indica che alcuni tricks non siano stati eseguiti come indicato nel Codice dei Punteggi, un basso livello di difficoltà dei movimenti scelti ed eseguiti nella routine, o entrambi.

Deduzioni Tecniche – Un punteggio basso indica principalmente una povera esecuzione dei movimenti e delle linee, requisiti specifici non soddisfatti o mancata esecuzione di un movimento, così come indicato nel Codice dei Punteggi. Componente Artistica e Coreografica – Un punteggio basso indica dei punteggi bassi nelle sezioni: fluidità, sicurezza del movimento, costume, ecc.

Il tuo punteggio

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

Tassa - Determinata dalla Federazione Nazionale e l'IPSF

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

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

Obiettivi

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

Contesto

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

Questa politica aiuterà a eliminare i seguenti problemi:

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

Possibilità di informare gli organizzatori della competizione

Gli atleti impossibilitati a partecipare alla competizione devono aderire almeno a uno dei seguenti punti ed essere a conoscenza delle giuste tempistiche per cancellare la loro presenza

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

IPSF – Procedure di notificazione

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

Sanzioni

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

APPENDICE 1

ELEMENTI/MOVIMENTI PROIBITI

Questi elementi e movimenti sono completamente proibiti e sono da aggiungersi a quelli proibiti già elencati nel Codice dei Punteggi. Questo divieto dipende da un accordo con la 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).

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

A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html
A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html
A 326	FLAIR TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html
A 364	HELICOPTER	https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html
A 365	HELICOPTER TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html
B 104	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html
B 106	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html
B 114	1 ARM STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html
B 115	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html
B 116	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html
B 117	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html
B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html

B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html
B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html
B 186	STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html
B 218	PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
C 108	3/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html
C 144	GAINER ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html
C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html
C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html

C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html
C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html
C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html
C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html

C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html
C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html
C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html
C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html
C 500	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html
C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html
C 555	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html
C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html
C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html
C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html

C 567	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html
C 569	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html
C 570	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html
C 584	BUTTERFLY	https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html
C 587	BUTTERFLY 1/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html
C 590	BUTTERFLY 2/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html
D 146	3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html
D 157	3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html
D 168	3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html
D 189	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html
D 200	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html
D 228	BALANCE 3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html
D 239	BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html

ELEMENTI/MOVIMENTI LIMITATI

Gli elementi e movimenti che seguono sono limitati; questo significa che non devono essere eseguiti più di una volta per routine e sono da aggiungersi agli elementi proibiti e a quelli elencati nel codice dei punteggi. Questo significa che un atleta può eseguire ogni movimento non più di una volta per routine. Questa limitazione dipende da un accordo con la 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, attitude e needle)
- Walkovers (Avanti, indietro e con partenza al pavimento)
- Movimenti di Capoeira
- Cartwheels di qualsiasi tipo
- Round-offs

Come regola generale, non sono permessi movimenti/elementi con una rotazione maggiore di 720°.

Nel dubbio far riferimento al sito IPSF per i link ai video di questi elementi (o usare da pc i link di seguito)

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

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

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

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

APPENDICE 2

Queste regole serviranno in aggiunta alle regole nazionali e si applicheranno al World Pole Sport Championship. Queste regole devono essere lette accanto alle norme nazionali. Quando c'è una contraddizione tra queste regole e le regole nazionali, queste regole hanno la precedenza per il WPSC.

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

Eligibilità

1. DIVISIONE - ELITE

- Solo gli atleti Elite che si sono qualificati nelle Competizioni autorizzate dall'IPSF possono qualificarsi al WPSC.
- Gli atleti qualificatisi primi (1°) e secondi (2°) nella categoria ELITE in un Campionato Nazionale saranno automaticamente qualificati ai modali WPSC.
- Gli atleti Elite definiti riserve potranno iscriversi al WPSC nel caso in cui un atleta qualificatosi direttamente non possa più partecipare/competere.

2. CATEGORIE

Ognuna delle seguenti categorie Elite saranno presenti al WPSC, come determinato da e a discrezione dell'IPSF. Solo due atleti per ogni nazione potranno rappresentarla in ogni categoria.

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| • Senior 18+ Donne | • Junior Maschi |
| • Senior 18+ Uomini | • Novice Femmine |
| • Senior 30+ Donne | • Novice Maschi |
| • Senior 30+ Uomini | • Pre Novice |
| • Master 40+ Donne | • Coppie Novice |
| • Master 40+ Uomini | • Coppie Junior |
| • Master 50+ Donne | • Coppie Youth |
| • Master 50+ Uomini | • Coppie Senior (Uomo/Uomo) |
| • Master 60+ Donne | • Coppie Senior (Donna/Uomo) |
| • Master 60+ Uomini | • Coppie Senior (Donna/Donna) |
| • Junior Femmine | • Para Pole |

4. PROCESSO DI SELEZIONE DEGLI ATLETI

- 4.1 Ogni iscritto al WPSC deve avere la cittadinanza o la residenza nel paese che andrà a rappresentare.
- 4.3 La partecipazione degli atleti avviene attraverso le qualificazioni ai campionati nazionali o agli open.
- 4.6 **Non ci saranno semifinali al WPSC. Tutti gli atleti qualificati competeranno direttamente nelle finali. Questo si applica alle regole numero 4.7 - 4.10.**
- 4.12 Il titolo di Campione del mondo di Pole Sport 20XX in tutte le categorie sarà un titolo che durerà a vita, a meno che l'atleta non sia stato sanzionato
- 4.13 Solo due atleti per ogni categoria possono rappresentare ciascun paese.
- 4.14 Il secondo o terzo atleta dopo i qualificati al WPSC (il 3° e il 4° in classifica) può essere ammesso al WPSC come atleta riserva. (Gli atleti riserva devono iscriversi alle stesse condizioni dei qualificatisi al WPSC)

Processo d'iscrizione

5. ISCRIZIONE INIZIALE

- 5.1. Tutti gli atleti qualificatisi devono:
 - Compilare l'application form on-line. Il link sarà reperibile nell'application pack che verrà inviato a ciascun atleta qualificatosi
- 5.2. Tutti i moduli d'iscrizione (Application form) devono essere compilati in INGLESE.
- 5.6. Gli atleti devono rappresentare il paese per il quale si sono qualificati nella competizione nazionale oppure quello dichiarato al momento dell'iscrizione in un campionato open. Nel caso di doppia cittadinanza, l'atleta può rappresentare un solo paese al WPSC. Gli atleti che desiderano cambiare il paese di rappresentanza devono aspettare che passi un anno competitivo prima di cambiare il paese di rappresentanza. Le coppie, anche se costituite da due atleti, devono rappresentare solo un paese ed entrambi i partner devono fornire una prova che dimostri che stiano aderendo a queste condizioni. È importante anche notare che se un o dei due atleti della coppia abbia gareggiato nell'anno competitivo in corso o l'anno precedente per uno stato in particolare, entrambi gli atleti dovranno gareggiare per quello stato.
- 5.9. Nel caso in cui un atleta, facente parte di una coppia, restasse infortunato prima del WPSC e non sia in grado di gareggiare (è necessario presentare un certificato medico), non è consentito alcun rimpiazzo del partner infortunato. La coppia con un partner infortunato che non può gareggiare deve ritirarsi ufficialmente dalla competizione.

6. SCELTA DELLA MUSICA

- 6.5. La musica deve essere presentata in formato MP3 entro la data di scadenza comunicata nel welcome pack alla mail athletes@polesports.org.
- 6.7. Se l'atleta desidera avere indietro il proprio CD o la pennetta USB lo deve segnalare durante le prove e si prega di prendere questi presso la reception entro un ora dalla gara riguardante la categoria finale l'ultimo giorno del campionato.

Processo di Registrazione

8. REGISTRAZIONE DEGLI ATLETI

- 8.2. Tutti gli atleti devono portare con loro il Passaporto e una fotocopia di esso per potersi registrare. Se nel paese dell'atleta dovessero usarsi sia il passaporto che una carta d'identità l'atleta deve portare entrambi i documenti.
- 8.4. Tutti gli atleti al momento della registrazione devono firmare un foglio per accettare e confermare la presa visione delle seguenti affermazioni:
 - Tutte le spese sono a carico dell'atleta e sono sua responsabilità e non dell'IPSF.
 - Accetta di essere intervistato, filmato o fotografato dai Media approvati dall'IPSF.
 - Accetta di partecipare al WPSC a suo rischio. Qualsiasi lesione o incidente occorra sarà responsabilità dell'atleta e non degli organizzatori o dell'IPSF.
 - Accetta di indossare la tuta di rappresentanza nazionale tutto il tempo tranne che durante la performance.
- 8.6. Tutti gli atleti devono fornire una prova che confermi copertura medica se applicabile / Assicurazione contro gli infortuni personali che sussista durante la competizione. Deve essere valida già dal giorno delle prove e sussistere durante l'intero periodo della competizione. Si prega di fornire la documentazione in inglese oppure di fornire una traduzione dell'originale

Competizione

10. COSTUME

- 10.1 La bandiera del paese rappresentato può essere indossata sul costume, ma non può essere più grande di 10x10 cm.
- 10.18. Solo gli atleti e i coach riconosciuti IPSF devono indossare la tuta nazionale rispettando le norme e i regolamenti già elencati, inoltre devono essere seguite le regole qui sotto elencate
- Gli atleti devono indossare la tuta in rappresentanza del loro paese.
 - Le tute devono includere: pantaloni (I leggings non sono ammessi), t-shirt/canotta e una giacca abbinati. Giacche o canotte con il cappuccio non sono permessi.
 - In caso di alte temperature/tempo caldo, è consentito indossare solo la t-shirt o la canotta senza la giacca, eccetto durante la cerimonia di premiazione.
 - Il logo di un singolo sponsor può figurare sulla giacca e un massimo di cinque (5) loghi di sponsor possono figurare sulla t-shirt/canotta. La misura dei loghi non può essere più grande di 10x10cm.
 - Le squadre nazionali/Federazioni devono assicurarsi che tutti gli atleti abbiano la stessa tuta. Possono figurare sulle tute I loghi delle Federazioni Nazionali e la misura del logo non deve superare i 10x10cm.
 - Altri loghi, immagink e scritte non possono figurare sulla tuta.
 - Gli atleti che rappresentano lo stesso paese devono indossare la stessa tuta. Se nel paese rappresentato non dovesse esserci una Federazione (es. Atleti qualificatisi in una competizione nazionale open) gli atleti di uno stesso paese devono organizzarsi ed indossare la stessa tuta. Si prega di contattare IPSF se c'è bisogno di aiuto nell'organizzare tutto questo.
 - Possono indossare le tute ufficiali solo gli atleti e i coach riconosciuti IPSF
 - La bandiera del paese rappresentato può essere indossata sulla tuta e sulla maglietta/canotta. La bandiera non deve essere più grande di 10 cm di altezza.
 - I loghi degli sponsor non possono essere più grandi della bandiera del paese rappresentato e non devono avere un posto di rilievo sulla bandiera o sul logo della federazione.
 - Il nome dell'atleta e il nome del paese di rappresentanza sono consentiti sulla tuta e sulla t-shirt/canotta; l'altezza della lettera non deve essere superiore a 10 cm.

19. PREMIAZIONI

- 19.1 Al WPSC ogni atleta compete per il titolo di Campione del mondo di Pole Sport 20XX

20.COACH

- 20.8 Ai Campionati del Mondo, l'IPSF accetterà un allenatore nazionale per disciplina sportiva per paese, che si assumerà la responsabilità dell'intera squadra che rappresenta il proprio paese. A questo allenatore sarà richiesto di completare la formazione richiesta (che include il Corso di livello 2 sul codice dei punteggi per i coach) e riceverà tutti i privilegi relativi ai Campionati del mondo.

APPENDICE 3

PARA POLE

Le regole che seguono servono come integrazione al Codice dei Punteggi IPSF e alle regole Nazionali, e si applicano alla divisione della Para Pole; inoltre vanno lette insieme all'appendice 2 quando applicabile al WPSC.

Una delle sfide degli interessi del para-sport è la minaccia di una competizione unilaterale e prevedibile, dove gli atleti penalizzati vincono sempre. Per prevenire tutto questo, i para-atleti sono divisi in categorie in base ai loro Handicap. Queste categorie sono chiamate Sport Class.. Il sistema di classificazione IPC (International Paralympic Committee) determina quali atleti sono ammessi a competere in uno sport e come gli atleti sono raggruppati insieme per una competizione. Questo, in una certa misura, è simile al raggruppare insieme gli atleti per età, genere o peso.

Nel para-sport, gli atleti sono raggruppati insieme in base al grado di limitazione dell'attività risultante dall'Handicap. Sport diversi richiedono agli atleti di svolgere diverse attività. Visto che ogni sport richiede diverse attività, anche l'impatto di ogni handicap su ogni sport è differente (fonte: Classification Model Rules for Para Sports, January 2017- IPC International Paralympics Comité, disponibile su www.paralympic.org/classification). Perciò, si classifica per ridurre al minimo l'impatto dell'handicap nelle performance di Pole Sport.

La classificazione è ora specifica per il Pole Sport.

Nel Pole Sport, l'IPSF ha selezionato le seguenti condizioni ammissibili per far parte della Para Pole con ulteriori classificazioni e modifiche delle regole:

1. Potenza muscolare compromessa:
 - a. Gruppo 1: PPMP1 – Sono in grado di camminare
 - b. Gruppo 2: PPMP2 – Utilizzano la sedia a rotelle
2. Mancanza di un arto:
 - a. Gruppo 1: PPLD1 - Assenza di un braccio, amputazione o deficit congenito degli arti al di sopra del gomito.
 - b. Gruppo 2: PPLD2 - Assenza di una gamba, amputazione o deficit congenito degli arti sopra al ginocchio.
 - c. Gruppo 3: PPD3 - Assenza di un braccio, amputazione o deficit congenito degli arti al di sotto del gomito
 - d. Gruppo 4: PPD4 - Assenza di una gamba, amputazione o deficit congenito degli arti al di sotto del ginocchio
3. Deficit Visivo:
 - a. Gruppo PPVI: legalmente cieco

Descrizione degli handicap idonei secondo l'Organizzazione Paralimpica Internazionale:

1.- Potenza muscolare compromessa: Forza ridotta generata da muscoli o gruppi muscolari, come i muscoli di un arto o la metà inferiore del corpo, così come per esempio causata da lesioni del midollo spinale, spina bifida o poliomelite.

2.- Mancanza di un arto: Assenza totale o parziale di ossa o articolazioni come conseguenza di un trauma (ad es: incidente automobilistico) malattia (es: cancro osseo) o deficienza congenita degli arti (es: dismelia).

3.- Deficit visivo: La visione è influenzata da una compromissione della struttura dell'occhio, dei nervi ottici o dei percorsi ottici o della corteccia visiva. Viene richiesta una capacità visiva del 5% o meno per essere classificati come legalmente ciechi.

CRITERI DELLE CATEGORIE DELLA PARA POLE:

- Non c'è limite d'età.
- Si può partecipare solo come singoli. Non esiste la categoria dei double/coppie.
- Nelle competizioni è disponibile solo la divisione Elite.
- Gli atleti della Para Pole devono fornire documentazione a sostegno della loro ammissione nella rispettiva categoria della Para Pole.

Per la Para Pole si ammettono le seguenti norme ed eccezioni:

- Compulsory:
 - o Gli Atleti Para devono rispettare e seguire gli stessi criteri e requisiti della divisione amatori per quanto riguarda numero degli elementi da scegliere, range di punti consentito totale e degli elementi scelti.
 - o Sono permessi i 20° di tolleranza in tutti gli elementi di flessibilità e forza.
- Deduzioni tecniche:
 - o Singole deduzioni:
 - In ogni atleta della Para Pole non vengono giudicate scarsa esecuzione e linee scorrette.
 - In ogni atleta della Para Pole non vengono giudicate le transizioni povere in entrata/uscita da un elemento e su e giù dal palo.
 - o Deduzioni generiche:
 - Il requisito della totale altezza del palo nella categoria dei Para Pole è ridotto all'utilizzo di almeno il 50% dell'altezza del palo.
- Per il gruppo con mancanza di un arto: è consentito l'utilizzo di protesi
- Per il Gruppo con deficit visivo:
 - o Gli atleti ipovedenti dovranno indossare una semplice benda nera che copra la vista dell'atleta e quindi portare la loro capacità visiva allo stesso livello di quella degli altri atleti di questa categoria.
 - o Un allenatore può aiutare l'atleta da fuori il palco durante la performance. Il tutto è strettamente regolamentato e sono consentite solo le seguenti cose:
 - Far capire quale sia l'angolo degli elementi in relazione ai giudici utilizzando i numeri dell'orologio (ad esempio gira fino alle 3 ecc.).
 - Parole come destra e sinistra, pavimento e tetto e distanza dai pali sono consentite per la per la sicurezza dell'atleta.
 - L'atleta e l'allenatore possono usare una parola d'emergenza come STOP, in caso di pericolo come cadere dal palco o il rischio che l'atleta sbatta sui pali.
 - Qualsiasi altro tipo di aiuto da fuori il palco, (per esempio riguardante le linee dei piedi e delle ginocchia, il tenere 2 secondi, o lo "spinnare" 360° e 720°) comporterà una penalità da parte del Capo Giuria, così come per gli altri atleti.
- Tutti gli atleti della Para Pole devono presentare un certificato medico agli organizzatori della cocompetizione prima della gara dove certificano che possono essere ammessi in una particolare categoria, e nel caso in cui venissero richieste maggiori informazioni queste dovranno essere fornite velocemente.
- Gli atleti paralimpici possono avere un accompagnatore, se necessario. Questo non è obbligatorio.