

International Pole and Aerial Sports Federation

Aerial Pole Sports Championships

Code of Points 2021-2022



www.polesports.org

Copyright © 2021 IPSF

Questo documento può essere usato esclusivamente per competizione approvate dall'International Pole Sports Federation.
È un crimine riprodurre o utilizzare il seguente Codice a Punti senza espressa autorizzazione dell'IPSF.



Indice

INTRODUZIONE	4
BONUS TECNICI	5
SINGOLI - PUNTI PER BONUS SINGOLI (ASSEGNATI OGNI VOLTA):	5
SINGOLI – PUNTI PER BONUS GENERICI (ASSEGNATI UNA VOLTA):	5
SINGOLI – PUNTI BONUS ADDIZIONALI:.....	6
DEDUZIONI:	7
DEDUZIONI TECNICHE	7
SINGOLI – DEDUZIONI SINGOLE (DEDOTTE OGNI VOLTA):	7
SINGOLI – DEDUZIONI GENERICHE (DEDOTTE UNA SOLA VOLTA):	8
PRESENTAZIONE ARTISTICA E COREOGRAFICA	8
SINGOLI – BONUS ARTISTICI:	8
SINGOLI – BONUS COREOGRAFICI:	9
SINGOLI – DEDUZIONI SINGOLE (DEDOTTE OGNI VOLTA):.....	9
SINGOLI – DEDUZIONI GENERICHE (DEDOTTE UNA VOLTA).....	10
COMPULSORY (ELEMENTI OBBLIGATORI)	10
SUDDIVISIONE PER CATEGORIE	11
REQUISITI DI PUNTEGGIO DEI COMPULSORY	11
DEDUZIONE DEI COMPULSORY	12
DEFINIZIONE DI “REQUISITO MINIMO DI UN COMPULSORY”	13
MOVIMENTI PROIBITI E PENALITÀ	16
PENALITÀ ASSEGNATE DAL CAPO GIURIA	17
COMPULSORY SINGLES (SINGOLI)	19
ELEMENTI DI FLESSIBILITÀ	19
ELEMENTI DI FORZA	37
DEADLIFT	51
DEAD LIFTS (SALITE DI FORZA A “PESO MORTO”)	52
SCHEDA DEGLI ELEMENTI OBBLIGATORI/COMPULSORY (COMPULSORY SCORE FORM)	54
SCHEDA DEI BONUS TECNICI (TECHNICAL BONUS FORM)	57
GLOSSARIO:	60
CAMPIONATO NAZIONALE/REGIONALE – AERIAL POLE NORME E REGOLAMENTI / REGIONAL CHAMPIONSHIPS	
RULES AND REGULATIONS	66
DEFINIZIONI	66
ELEGGIBILITÀ	66
1. DIVISIONE	66
2. CATEGORIE.....	67
3. ETÀ	67
4. PROCESSO DI SELEZIONE DEGLI ATLETI	67
PROCESSO D’ISCRIZIONE	68
5. ISCRIZIONE INIZIALE	68
6. SCELTA DELLA MUSICA	69
7. SCHEDA PUNTEGGI.....	69
PROCESSO DI REGISTRAZIONE	70
8. REGISTRAZIONE DELL’ATLETA	70
COMPETIZIONE	70
9. DURATA DELLA PERFORMANCE	70
10. COSTUME	71
11. ACCONCIATURE E TRUCCO	73
12. GRIPS.....	73
13. PALCO.....	73
14. PALI.....	74
15. FILMATI.....	74
GIURIA	74
16. GIUDICI E SISTEMA DI GIUDIZIO.....	74
17. PENALITÀ.....	75
18. RISULTATI	75
19. PREMIAZIONI	76

20.	COACHES (ALLENATORI/ALLENATRICI)	76
21.	SQUALIFICA	76
REGOLAMENTO MEDICO E DOPING		77
22.	SANZIONI PER DOPING	77
23.	MUTAMENTO DEL GENERE SESSUALE NELLO SPORT	77
DIRITTI E RESPONSABILITÀ		77
24.	DIRITTI E RESPONSABILITÀ DELL'ATLETA	77
25.	DIRITTI E RESPONSABILITÀ DEGLI ORGANIZZATORI	78
RECLAMI E RICORSI		78
26.	SISTEMA DI PUNTEGGIO	78
SISTEMA DI PUNTEGGIO IPSF (CONTESTAZIONE)		80
IPSF "NO- SHOW POLICY" (IN CASO DI MANCATA PARTECIPAZIONE)		81
APPENDICE 1		82
	<u>ELEMENTI/MOVIMENTI PROIBITI</u>	82
	<u>ELEMENTI/MOVIMENTI LIMITATI</u>	88
APPENDICE 2		92
	<u>WORLD AERIAL POLE SPORTS COMPETITION RULES</u>	92
ELEGGIBILITÀ		92
1.	DIVISIONE - ELITE	92
2.	CATEGORIE	92
4.	PROCESSO DI SELEZIONE DEGLI ATLETI	92
PROCESSO DI ISCRIZIONE		92
5.	ISCRIZIONE INIZIALE	92
6.	SCELTA DELLA MUSICA	93
PROCESSO DI REGISTRAZIONE		93
8.	REGISTRAZIONE DEGLI ATLETI	93
COMPETIZIONE		93
10.	COSTUME	93
19.	PREMIAZIONI	94
20.	COACHES (ALLENATORI/ALLENATRICI)	94

Introduzione

Il sistema di punteggio IPSF consiste di quattro parti: 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 punteggi non solo incoraggia e promuove una routine ben bilanciata, ma anche un atleta allenato e completo. Tutti gli atleti utilizzeranno un palo aereo approvato dall'IPSF (vedere sezione norme e regolamenti). Per la definizione dei vari termini, vedere il glossario.

Divisioni

- Amatori
- Professional
- Elite

Categories

- Novice (Mixed)
- Junior (Mixed)
- Senior donna 18+
- Senior uomo 18+
- Master 40+ (Mixed)

Le categorie offerte ai concorsi individuali sono a discrezione dell'IPSF.

La lista sottostante è un piccolo riassunto di cosa valuteranno i giudici. Uno schema dettagliato delle quattro sezioni è in questo documento per permettere agli atleti di 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)

- Sette (Amatori & Novice) o nove (per tutte le altre categorie) elementi obbligatori vengono richiesti in base alla divisione e categorie.

Penalità assegnate dal Capo Giuria

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

Consultare Norme e Regolamenti per le restrizioni su musica, acconciatura, trucco, costumi e grip.

Nota importante: la giuria (ad eccezione delle penalità applicate dal Capo Giuria) inizia a giudicare una volta partita la musica e termina il giudizio quando questa sarà finita. Qualsiasi elemento o pezzo coreografico eseguito oltre il tempo della traccia musicale di gara non sarà giudicato.

Nota: gli atleti verranno penalizzati se non aderiranno alle norme ed 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. Tutti gli elementi dei Bonus tecnici dovranno essere eseguiti in forma aerea, a meno di non diversamente specificato. Questa sezione giudica il livello di difficoltà delle combinazioni, i movimenti dinamici e le transizioni in entrata e in uscita dai tricks del palo aereo. I giudici ricercheranno i tricks 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 tricks siano o no inclusi nella routine. La ripetizione di uno specifico bonus individuale verrà assegnata un massimo di due volte, ovvero, gli atleti che eseguono lo stesso JO più volte verranno assegnati solo per i primi 2 bonus. Ogni ripetizione aggiuntiva non verrà giudicata. Un esempio di scheda è posta alla fine del Code of Points. Questa sezione è ripartita 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 12.0.

Prese acrobatiche (Acrobatic catches): AC (Max 1.0 punti)

Le prese acrobatiche vengono definite come il rilascio di ogni parte del corpo dal palo aereo, in modo che in un breve momento ci sia una perdita e un ricontatto con il palo aereo. Un atleta può muoversi su o giù lungo il palo e/o cambiare direzione/posizione quando esegue la presa acrobatica. **+0.5**

Combinazione di spins con altri spins: SP (Max 3.0 punti)

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

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

Combinazione dinamica su palo aereo: DC (Max 3.0 punti)

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 aereo. I movimenti dinamici possono includere prese acrobatiche, jump-outs, flips di contatto, etc. Per ottenere il bonus questi dovrebbero essere eseguiti in rapida successione senza pausa tra i due movimenti. **+0.5**

Jump-out / Jump-on: JO (Max 1.2 punti)

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

Flip di contatto: CF (Max 1.0 punti)

Un flip di contatto si riferisce ad un flip eseguito da una posizione di partenza sul palo aereo, capovolgendo all'indietro, in avanti o lateralmente terminando in posizione sullo stesso palo aereo. Il flip deve ruotare completamente, con la testa sui piedi, in modo dinamico mantenendo il contatto con il palo aereo. I flip con contatto con il palo devono essere eseguiti in avanti, indietro o lateralmente.

Le torsioni (Twists) sono vietati (vedere penalità). **+0.5**

Flip di contatto a pavimento (inizio e/o fine a pavimento): FCF (Max +0.6 punti)

Un pole flip di contatto a pavimento si riferisce a un flip eseguito al palo che inizia o termina a terra, capovolgendosi all'indietro, in avanti o lateralmente. In questo flip l'atleta deve avere un contatto con entrambi sia con il palo che con il pavimento. Il flip deve ruotare completamente, con la testa sopra i piedi (ovvero una rotazione di 360°), in un movimento dinamico mantenendo il contatto con il palo. Un flip non può cambiare direzione, per esempio se il flip lo si inizia rivolto in avanti, l'atleta deve terminarlo rivolto in avanti. Le torsioni (Twists) sono vietati (vedere penalità). **+0.3**

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).

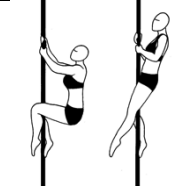
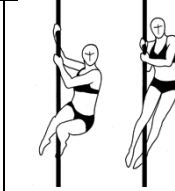
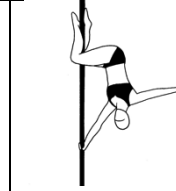
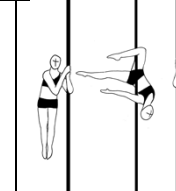

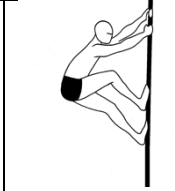
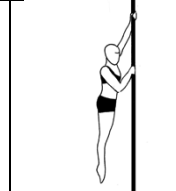
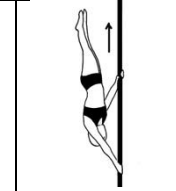
Si noti che: gli atleti otterranno punti in base al LOD medio degli elementi nella routine.

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 aereo usando le mani e le gambe o solo le mani. Le salite possono essere eseguite in posizione eretta, capovolta, laterale al palo aereo. 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		Moderato - Difficile	
Esempio di salita	 Salita seduti	 Salita camminata	 Salita con le sole mani	 Salita Hop-up
Livello di difficoltà	Difficile – Molto difficile		Molto difficile – Estremamente difficile	

Elementi di flessibilità (Max +2.0)

La flessibilità si riferisce alla flessibilità di gambe, schiena, anche e 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)

Per transizioni ci si riferisce alle transizioni in entrata e in uscita dagli elementi, su e giù dal palo aereo, dal pavimento al palo aereo e dal palo aereo 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.

Spins (Max +2.0)

La posizione di ogni singolo spin deve essere tenuta fissa per una rotazione di 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.

Movimenti dinamici e combinazioni (Max +2.0)

Per movimenti dinamici e combinazioni ci si riferisce a prese acrobatiche, flips, cambi di presa in movimento e altri elementi dinamici che mostrano un elevato controllo del corpo e buone abilità acrobatiche. Per mostrare il più alto LOD ai giudici l'atleta dovrà mostrare una varietà di movimenti dinamici che richiedono un estremo controllo del corpo.

SINGOLI – PUNTI BONUS ADDIZIONALI:

Ai singoli verrà assegnato un bonus punti per:

- All'atleta verrà assegnato un bonus aggiuntivo se sarà in grado di usare il palo in un movimento a pendolo per due volte durante la sua routine. Vedere il glossario per la definizione di movimento a pendolo. **+1.0**

DEDUZIONI:

Gli atleti riceveranno una deduzione se compileranno la scheda in modo scorretto. La scheda è divisa in 3 sezioni e un errore in una delle 3 parti avrà come risultato una deduzione. Questa deduzione è una tantum e non è cumulabile (ovvero, il massimo della deduzione possibile è -1).

- Un errore nella prima parte della scheda corrisponde ad una deduzione di **-0.2**. Nella prima sezione della scheda l'atleta indica il nome, la data, la divisione, la categoria, il paese, la regione e la federazione.
- Un errore nell'ultima parte della scheda corrisponde ad una deduzione di **-0.5**. Nella terza sezione della scheda l'atleta appone la firma, insieme ad un allenatore riconosciuto IPSF (dove possibile) e/o un genitore o un tutore legale in caso di giovani atleti.
- Un errore nella parte centrale della scheda corrisponde ad una deduzione di **-1.0**. Nella seconda sezione della scheda l'atleta indica quali bonus tecnici verranno eseguiti.

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 – DEDUZIONI SINGOLE (DEDOTTE OGNI VOLTA):

Cadute

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

Scarsa esecuzione e linee non corrette

L'esecuzione degli elementi su palo aereo deve avere quanto segue:

- *Allineamento di punte e ginocchia* – Le ginocchia e le punte devono essere allineate. Ci deve essere una linea retta tra la rotula e l'alluce. Il piede e la punta devono essere tesi. Le punte 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 correttamente posizionate e nella loro massima estensione, piedi e dita devono essere tesi. LE dita delle mani e dei piedi non devono mostrare tensione e I piedi non devono essere flessi a meno di un'esecuzione della 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* – Un corretto allineamento del corpo deve essere mantenuto su e giù dal palo aereo. 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. Questo si riferisce anche agli elementi presentati che mostrano una parte sfavorevole del corpo. **-0.5**

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

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 e non intenzionalmente perde l'equilibrio o la posizione del corpo o di una parte del corpo su o giù dal palo aereo. Questo è un movimento rapido e incontrollato. Questo potrebbe essere anche solo per un brevissimo momento e l'atleta è in grado di correggere quasi istantaneamente la sua posizione. (vedere Cadute). **-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 aereo (fino al punto di ancoraggio) e il pavimento. **-1.0**

SINGOLI – DEDUZIONI GENERICHE (DEDOTTE UNA SOLA VOLTA):

Fallire l'uso del palo aereo in spin

L'atleta verrà penalizzato per non aver utilizzato il palo aereo in spin almeno due volte (2 rotazioni da 720° con slancio) (vedere la definizione di uso in spin del palo aereo) durante la sua routine. **-2.0**

Fallire l'uso del palo aereo in orbita/Failing to use the aerial pole in orbit

Gli atleti saranno penalizzati per non aver utilizzato il palo aereo in orbita almeno due volte (2x 720° di rotazione dell'orbita) (vedi definizione di utilizzo del palo aereo in orbita) durante la loro routine. Il corpo deve essere in una posizione fissa durante l'orbita. **-2.0**

Usare meno dell'intera altezza del palo.

Tutti gli atleti incorreranno in una deduzione se non utilizzeranno l'intera altezza del palo almeno due (2) volte durante la loro routine. Per intera altezza si intende dalla parte più bassa del palo aereo a non meno di 10 cm al di sotto del punto di ancoraggio. 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 due salite (ad esempio, l'atleta non può salire per l'intera altezza, scendere un metro, e risalire completamente e far sì che questo conteggi come risalita per due volte). Gli atleti della categoria Novice devono raggiungere due volte il 50% dell'intera altezza del palo aereo. **-2.0**

Presentazione artistica e coreografica

Un massimo di 20.0 punti può essere assegnato nella Presentazione Artistica e Coreografica. Questa sezione 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 aereo. I 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 interruzioni e senza sforzo, garantendo momenti ad alto e a basso impatto. I giudici valuteranno la capacità dell'atleta di svolgere danze e coreografie acrobatiche eseguite in maniera fluida, estrosa e con immaginazione. I giudici considereranno sia l'originalità che la creatività nel valutare la presentazione artistica e coreografica.

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

SINGOLI – BONUS ARTISTICI:

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

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 un' 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 in maniera equa il palo aereo in modalità spin e orbit.

Sicurezza (Max +2.0)

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

Fluidità (Max +2.0)

La Fluidità si riferisce alla capacità di un atleta di creare una routine senza interruzioni. L'atleta dovrebbe mostrare fluidità sul palo aereo, dal pavimento al palo aereo, dal palo aereo al pavimento, e dal pavimento alla posizione eretta o da eretta a 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 nella presentazione complessiva (Max +2.0)

Questa si riferisce all'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 tricks 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 all'originalità e alla creatività presenti nell'intera esecuzione di trick, elementi e movimenti sul palo aereo, 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 aereo.

Presenza scenica e carisma (Max +2.0)

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

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

Il Livello di Originalità della coreografia e composizione dell'intera routine si riferisce al livello di creatività percepibile attraverso i movimenti utilizzati su e giù dal palo aereo. 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 Originalità del Floor Work si riferisce ad una combinazione coreografata di passi e movimenti di danza eseguiti al pavimento senza avere contatto con il palo aereo. 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 – DEDUZIONI SINGOLE (DEDOTTE OGNI VOLTA):**Causare distrazione emettendo suoni vocali**

La definizione di suoni vocali include: 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 – DEDUZIONI GENERICHE (DEDOTTE UNA VOLTA)

Non mettere alcuno sforzo o idea nella creazione del costume

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

Compulsory (Elementi obbligatori)

Tutti gli atleti devono eseguire il numero di elementi obbligatori (Compulsory) previsti. Si prega di notare che tutti i 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 e visibile per i giudici. Questo può richiedere che l'atleta debba eseguire una rotazione di tutto l'elemento per mostrare il criterio minimo. Se l'elemento obbligatorio è al limite, non verrà assegnato. Gli elementi con un valore +0.1 sono più semplici di quelli con il valore +1.0. Il valore tecnico dei compulsory permessi dipende sia dalla categoria di età sia dalla divisione di gara. I giudici valutano sempre secondo il codice dell'elemento obbligatorio presente nella scheda dei compulsory (e non con il nome dell'elemento) e sarà giudicato solo il primo tentativo. Un elemento obbligatorio non verrà considerato dopo il primo tentativo anche se l'elemento viene eseguito correttamente in seguito. Gli elementi obbligatori non possono essere ripetuti (ovvero: un elemento individuale può essere usato una sola volta). la ripetizione di uno stesso elemento obbligatorio non sarà premiata, anzi risulterà una deduzione per Form incorretto e l'elemento ripetuto verrà considerato come mancante sul form. Gli elementi obbligatori devono essere tenuti in una posizione fissa salvo diversa indicazione. Si veda la suddivisione dopo indicata.

Compulsory Codici chiave (Code Key)

F = Elemento di flessibilità

S = Elemento di forza

DL/ADL = Dead lift / Dead lift aereo

Elite

Senior, Junior, and Master 40+

Gli atleti devono scegliere 9 elementi:

- quattro (4) elementi di flessibilità
- quattro (4) elementi di forza
- uno (1) dead lift aereo (ADL)

Novice

Gli atleti devono scegliere 7 elementi:

- tre (3) elementi di flessibilità
- tre (3) elementi di forza
- uno (1) dead lift (DL)**

Professional*

Senior and Master 40+

Gli atleti devono scegliere 9 elementi:

- quattro (4) elementi di flessibilità
- quattro (4) elementi di forza
- uno (1) dead lift aereo (ADL)

***Si prega di notare: non sono previste le categorie Novice e Junior.**

Amatori

Senior, Junior, Novice and Master 40+

Gli atleti devono scegliere 7 elementi:

- tre (3) elementi di flessibilità
- tre (3) elementi di forza
- uno (1) dead lift (DL)**

** Nota: un dead lift (DL) è il minimo che dovrebbe essere eseguito. L'atleta può anche scegliere di eseguire un dead lift aereo (ADL) se il suo valore rientra nei requisiti minimi di punteggio richiesti per la sua divisione/categoria.

Si prega di notare: gli atleti non possono scegliere due volte lo stesso elemento, anche se eseguito con differenti angoli.

SUDDIVISIONE PER CATEGORIE

Senior and Master 40+:

Elite Gli atleti dovranno scegliere gli elementi obbligatori con un valore tecnico compreso tra +0.5 and +1.0

*Gli atleti della categoria elite dovranno scegliere un dead lift aereo con il quarto o il più alto valore di punteggio.

Professional Gli atleti dovranno scegliere gli elementi obbligatori con un valore tecnico compreso tra +0.3 and +0.8

Amateur Gli atleti dovranno scegliere gli elementi obbligatori con un valore tecnico compreso tra +0.1 and +0.5

Novice and Junior:

Elite Gli atleti dovranno scegliere gli elementi obbligatori con un valore tecnico compreso tra +0.3 and +0.8

Amateur Gli atleti dovranno scegliere gli elementi obbligatori con un valore tecnico compreso tra +0.1 and +0.5.

Si prega di notare: la categoria Professional non comprende i gli atleti Novice o gli Junior.

REQUISITI DI PUNTEGGIO DEI COMPULSORY

Si prega di notare: 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: devono avere un totale di punteggio complessivo compreso tra 7.0 e 9.0 sul loro compulsory form

Master 40+: devono avere un totale di punteggio complessivo compreso tra 6.0 to 9.0 sul loro compulsory form

Junior: devono avere un totale di punteggio complessivo compreso tra 6.0 to 8.0 sul loro compulsory form

Novice: devono avere un totale di punteggio complessivo compreso tra 3.5 to 5.5 sul loro compulsory form

Divisione Professional: Requisiti Di Punteggio Dei Compulsory

Tutte le categorie: Gli atleti devono avere un valore totale di punteggio complessivo compreso tra 5.0 to 7.0 sul loro compulsory form

Amateur Division Compulsory Point Requirements

Tutte le categorie: Gli atleti devono avere un valore totale di punteggio complessivo compreso tra 1.0 to 3.5 sul loro compulsory form.

Divisione	Categoria	Totale elementi obbligatori	Compulsory: Range consentito	Valore totale: Range consentito
Amatori	Tutte le categorie (Novice, Junior, Senior, Master 40+)	7	tra +0.1 e +0.5	da 1.0 a 3.5
Professional	Tutte le categorie (Senior, Master 40+)	9	tra +0.3 e +0.8	da 5.0 a 7.0
Elite	Novice	7	tra +0.3 e +0.8	da 3.5 a 5.5
Elite	Junior	9	tra +0.3 e +0.8	da 6.0 a 8.0
Elite	Senior	9	tra +0.5 e +1.0	da 7.0 a 9.0
Elite	Master 40+	9	tra +0.5 e +1.0	da 6.0 a 9.0

DEDUZIONE DEI COMPULSORY

Saranno applicate delle deduzioni se la scheda verrà compilata in maniera scorretta. La scheda è suddivisa in 3 sezioni, un errore in una delle parti della scheda avrà come risultato una deduzione. Questa deduzione è da considerarsi una tantum e non è cumulabile (Ovvero: il massimo di deduzione applicabile è -1)

- Un errore nella prima parte della scheda corrisponde ad una deduzione di **-0.2**. Nella prima sezione vengono indicate il nome dell'atleta, la data, la divisione, la categoria, il paese, la regione e la federazione.
- Un errore nella terza parte della scheda corrisponde ad una deduzione di **-0.5**. Nella terza sezione della scheda l'atleta appone la firma, insieme ad un allenatore riconosciuto IPSF (dove possibile) e/o un genitore o un tutore legale in caso di giovani atleti
- Un errore nella parte centrale della scheda corrisponde ad una deduzione di **-1.0**. Nella seconda sezione della scheda l'atleta indica quali elementi obbligatori (compulsory) verranno eseguiti.

L'atleta potrebbe inoltre incorrere in una delle seguenti deduzioni:

- Fallire nell'eseguire uno degli elementi obbligatori (Compulsory) scelti o se l'elemento non è riconoscibile. Questo verrà considerato come mancante e dedotto 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 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 l'angolo di split e/o angolo del corpo dell'elemento obbligatorio, in base ai requisiti minimi.
- *Fallire nel soddisfare i requisiti minimi richiesti:* l'atleta NON otterrà i punti se non riuscirà a soddisfare uno dei restanti requisiti minimi richiesti (non menzionati sopra) indicati sotto la voce "requisiti minimi".
- *Non mostrare con precisione i singoli elementi:* L'atleta deve chiaramente indicare ogni elemento come elemento individuale e mostrare chiaramente la differenziazione tra la fine del primo elemento e l'inizio del secondo elemento. L'atleta deve dimostrare che si tratta di 2 elementi separate del codice, invece che una sola continuazione del primo elemento.




Definizione di “requisito minimo di un compulsory”

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

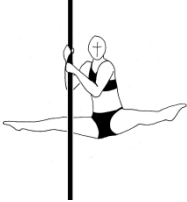
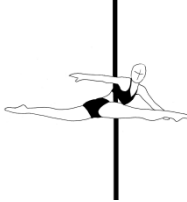






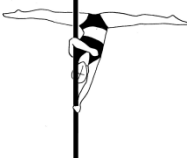


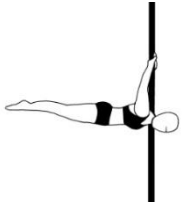

Posizione del corpo:

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

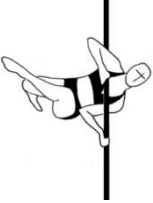


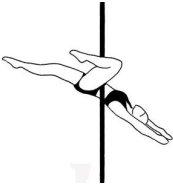

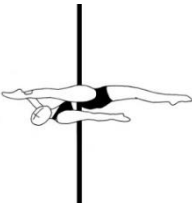


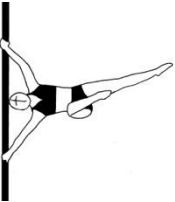


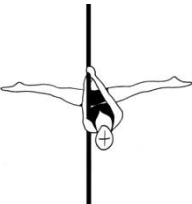
Posizione della mano – pollice verso l’alto, pollice verso il basso, cup grip

	<p>Pollice verso alto</p> <p>In questa posizione il pollice ha una presa intorno al palo aereo, nella direzione opposta alle altre dita, pollice in cima.</p> <p>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.</p>
	<p>Pollice verso il basso</p> <p>In questa posizione il pollice ha una presa intorno al palo aereo nella direzione opposta alle altre dita, il pollice in basso.</p> <p>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.</p>
	<p>Cup Grip</p> <p>In questa posizione il pollice si trova nello stesso lato delle altre dita.</p>




Posizione delle braccia e delle mani/grip:

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

Posizione delle gambe:

	<p>Attitude Entrambe le gambe sono piegate a 90° e parallele al pavimento.</p>		<p>Scissor Le gambe sono estese e aperte, sullo stesso piano con un angolo non superiore a 90° formato dalla parte anteriore di un ginocchio alla parte posteriore dell'altro.</p>
	<p>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°).</p>		<p>Split – Half Split Entrambe le gambe sono aperte in una posizione divisa di un dato grado, con una gamba davanti al corpo e l'altra dietro. Una gamba è completamente estesa, mentre l'altra gamba è piegata.</p>
	<p>Diamond Le gambe formano un triangolo con le ginocchia divaricate e i piedi che si toccano</p>		<p>Split – Frontal Split / Side Split / Front Split Le gambe sono tese e divaricate. La gamba anteriore è posizionata di fronte alla parte superiore del corpo (Busto/Fianchi) la gamba posteriore è sotto alla parte superiore del corpo, le gambe sono in split seguendo i gradi di apertura richiesta</p>
	<p>Fang Entrambe le gambe sono piegate all'indietro, i piedi sulla parte posteriore della testa)</p>		<p>Split – Middle Split / Box split 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</p>
	<p>Passé Una gamba è piegata a 90° all'anca mentre l'altra è tesa</p>		<p>Stag Entrambe le gambe sono piegate e aperte in divaricate. (angolo minimo 90°)</p>
	<p>Pencil Gambe tese e unite, corpo e gambe dritte e in linea senza creare angoli con i fianchi</p>		<p>Straddle Entrambe le gambe tese e divaricate</p>

Leg positions:

	Pike Entrambe le gambe sono estese e chiuse e una accanto all'altra di fronte al corpo, fianchi ad angolo		Tuck Gambe raccolte al petto e unite
	Ring Quando una gamba è tesa in direzione della testa, sia a toccarla, che oltre)		

Movimenti proibiti e penalità

- Tutta la parte della routine dove l'atleta non è in contatto con il palo aereo deve essere limitata a un massimo di 40 secondi della durata totale della performance
- Sono vietati i salti con torsione (twist) e due o più salti consecutivi senza contatto con il palo aereo. Un twist è definito come un cambio di direzione del corpo a metà del salto, cioè l'atleta ruota su due assi invece di uno.
- Non sono ammessi movimenti di rotazione, inclusi salti, pivot e piroette con più di 720 ° di rotazione in un punto.
- Per un ulteriore elenco di movimenti proibiti, fare riferimento al documento "Addendum 1".

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

Penalità assegnate dal Capo Giuria

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

Criteria	Limitazioni	Penalità
Eccedere il tempo massimo permesso in cui l'atleta non è a contatto con il palo aereo	40 secondi	-5
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 per giorno per scheda
	Oltre i 5 giorni di ritardo, ma prima delle 48 ore precedenti il giorno della competizione	-5 per scheda
	Schede ricevute all'interno delle 48 ore precedenti alla competizione	Squalificazione per ogni scheda
Musica consegnata dopo il termine previsto	Da 1 a 5 giorni di ritardo	-1 per giorno
	Oltre i 5 giorni ma entro le 48 ore prima della competizione	-5
	Musica ricevuta l'interno le 48 ore dalla competizione	Squalifica
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 i 60 secondi di ritardo	-1
	L'atleta non arriva entro i 60 secondi	Squalifica
Durata della performance	5 secondi o meno oltre la durata prevista	-3
	Più di 5 secondi oltre la durata prevista	-5
Interruzioni	Gli atleti interagiscono con il pubblico (con gesti, parlando con gli spettatori, etc.) durante la performance	-1 per atleta e per occorrenza
	Gli atleti vengono sorpresi ad essere istruiti da chi è fuori dal palco durante la loro performance.	-1 ogni volta
	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
Non iniziare o 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 aereo	- 5
	Usare grip proibiti	Squalifica
Presenza di gioielli e oggetti di scena non previsti da Norme e Regolamenti	Presenza di gioielli e piercing (esclusi orecchini/plug piatti colorati)	-3 per atleta
	Usare oggetti che aiutano durante la performance	-5 per atleta

Coreografia, costume, trucco e acconciatura inappropriati rispetto alle Norme e Regolamenti	- I capelli coprono il viso - Il costume non è 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 sull'intero corpo - Coreografia eccessivamente provocante e atteggiamento volgare	Squalifica
Tute da ginnastica	- Tuta non conforme alle regole	-1 per atleta
	- Non avere una tuta - Non indossare la tuta durante l'attesa della votazione nell'area designata o durante la cerimonia di premiazione	-5 per atleta
Infrazioni generali alle regole	- Violazioni delle regole generali a discrezione del Capo Giuria con l'accordo di un Consiglio Capo Giuria esterno	Range is -1 to -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	Squalifica
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 abbia 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..



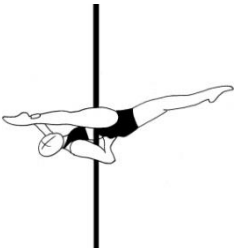





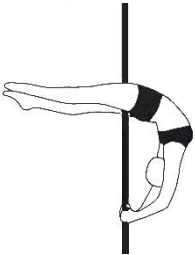


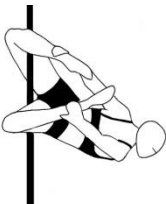

COMPULSORY SINGLES (SINGOLI)

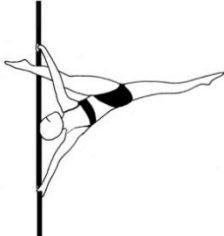




Attenzione: i disegni sono solo una guida, un esempio.
E' importante seguire e soddisfare scrupolosamente i requisiti minimi.

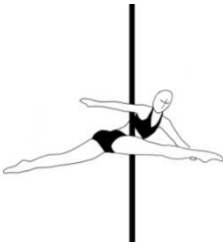
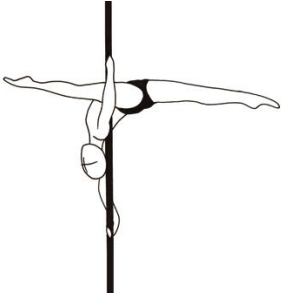
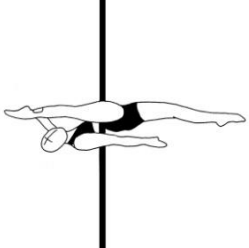

ELEMENTI DI FLESSIBILITÀ



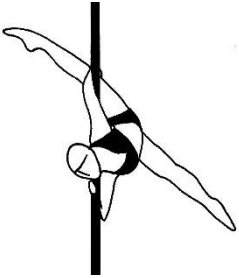
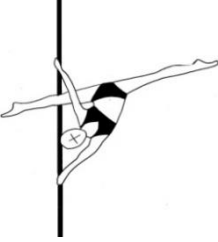

Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F1	Helix		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: piega del ginocchio della gamba esterna, mano del braccio interno, braccio interno (opzionale), vita - Posizione delle braccia/presa: la mano interna tiene il palo da dietro il ginocchio esterno, la mano esterna tiene il piede interno - Posizione delle gambe: la gamba esterna afferra il palo nell'incavo del ginocchio, la gamba interna è piegata - Posizione del corpo: capovolta
F2	Inside Leg Hang 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: interno gamba, lato del busto, parte posteriore del braccio - Posizione delle braccia/presa: braccia in posizione fissa a scelta, nessuna mano ha contatto con il palo - Posizione delle gambe: la gamba interna agganciata, la gamba esterna è piegata all'indietro - Posizione del corpo: capovolta - Angolo di split: minimo 160°
F3	Ballerina Sit		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: interno ascella, lato del busto, interno gamba - Posizione delle braccia/presa: il braccio interno tiene il piede esterno, il braccio esterno è in una posizione fissa a scelta senza contatto con il palo - Posizione delle gambe: la gamba interna agganciata, la gamba esterna è piegata all'indietro - Posizione del corpo: verticale - Angolo di split: minimo 160°
F4	Inside Leg Hang 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: interno gamba, lato del busto, parte posteriore del braccio - Posizione delle braccia/presa: braccia in posizione fissa a scelta, nessuna mano a contatto con il palo - Posizione delle gambe: la gamba interna agganciata, la gamba esterna è piegata all'indietro - Posizione del corpo: capovolta - Angolo di split: minimo 180°


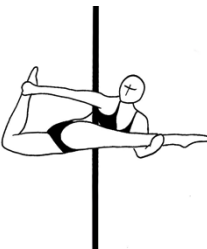


Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F5	Allegra Split 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: braccio interno della mano, coscia della gamba interna, lato del busto/parte bassa della schiena - Posizione delle braccia/presa: la mano interna afferra il palo, sopra la gamba interna, il braccio esterno è teso in una posizione fissa a scelta - Posizione delle gambe: split sagittale con le gambe completamente distese - Posizione del corpo: schiena inarcata, sguardo nella direzione opposta al palo - Angolo di split: minimo 160°
F6	Front Split		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gambe, mani, avambracci (opzionale), tallone della gamba superiore, collo del piede della gamba inferiore - Posizione delle braccia/presa: basica - Posizione delle gambe: entrambe le gambe sono perfettamente tese in split - Posizione del corpo: verticale - Angolo di split: minimo 180°
F7	Hip Hold Split 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: coscia della gamba interna, lato del busto, parte posteriore del braccio interno - Posizione delle braccia/presa: braccio interno in contatto con il palo. Nessuna mano ha contatto con il palo - Posizione delle gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione di split sagittale e la gamba anteriore è a contatto con il busto - Posizione del corpo: sguardo verso l'alto - Angolo di split: minimo 160°
F8	Pole Straddle 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mani, gambe, caviglie (non l'arco del piede), glutei (opzionale) - Posizione delle braccia/presa: basica o cup grip - Posizione delle gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione di split frontale - Posizione del corpo: il busto deve formare un angolo di 90° con il palo
F9	Allegra Half Split 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: braccio interno della mano, coscia della gamba interna, braccio esterno, lato/parte bassa della schiena - Posizione delle braccia/presa: la mano interna afferra il palo, sopra la gamba interna, il braccio esterno è teso e la mano afferra la caviglia/polpaccio della gamba esterna - Posizione delle gambe: split con la gamba interna completamente tesa e la gamba esterna piegata all'indietro - Posizione del corpo: schiena inarcata - Angolo di split: minimo 160°


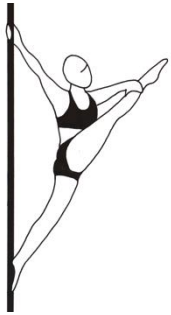



Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F10	Allegra Split 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: braccio interno della mano, coscia della gamba interna, lato del busto/parte bassa della schiena - Posizione delle braccia/presa: la mano interna afferra il palo, sopra la gamba interna, il braccio esterno è teso in una posizione fissa a scelta - Posizione delle gambe: split sagittale con le gambe completamente distese - Posizione del corpo: schiena inarcata - Angolo di split: minimo 180°
F11	Bridge		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, interno coscia - Posizione delle braccia/presa: presa a scelta, braccia completamente tese - Posizione delle gambe: entrambe le gambe sono a 90° rispetto al palo e chiuse - Posizione del corpo: schiena inarcata and capovolta
F12	Capezio 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascelle del braccio posteriore, schiena, coscia della gamba interna - Posizione delle braccia/presa: nessuna mano ha contatto con il palo, lo stesso braccio tiene la caviglia/polpaccio della gamba posteriore ed è completamente esteso, il braccio opposto tiene la gamba anteriore - Posizione delle gambe: split sagittale con la gamba anteriore completamente tesa e la gamba posteriore piegata - Posizione del corpo: verticale - Angolo di split: minimo 160°
F13	Cross Bow Elbow Hold		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: caviglie (non l'arco plantare), gomiti e busto (opzionale) - Posizione delle braccia/presa: gomiti - Posizione delle gambe: entrambe le gambe sono tese in posizione di straddle - Posizione del corpo: la parte alta del busto crea un angolo di 90° con il palo
F14	Outside Knee Hang Closed Fang		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: un ginocchio e una coscia - Posizione delle braccia/presa: entrambe le mani afferrano le caviglie/stinchi - Posizione delle gambe: in fang - Posizione del corpo: capovolta
F15	Pole Straddle 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: piedi, gambe, glutei/pavimento pelvico, mani - Posizione delle braccia/presa: basica o cup grip - Posizione delle gambe: entrambe le gambe tese in posizione di split frontale - Posizione del corpo: la parte alta del busto forma un angolo di 90° con il palo



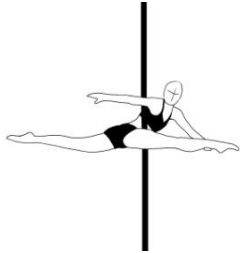
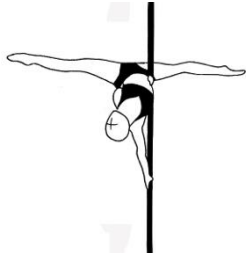

Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F16	Split Grip Leg Through Split		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, polpaccio/caviglia - Posizione delle braccia/presa: presa a scelta, braccio inferiore completamente teso - Posizione delle gambe: entrambe le gambe completamente tese in posizione di split sagittale. - Posizione del corpo: capovolta - Angolo di split: minimo 160°
F17	Superman Crescent		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, interno coscia - Posizione delle braccia/presa: basica o cup grip - Posizione delle gambe: entrambe le gambe a 90° con il palo e chiuse - Posizione del corpo: schiena inarcata
F18	Underarm Hold Pike		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascelle e/o mano, busto - Posizione delle braccia/presa: ascelle e/o mano - Posizione delle gambe: entrambe le gambe sono completamente distese e parallele al palo con i piedi sopra la testa - Posizione del corpo: verticale
F19	Yogini 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella, lato del busto - Posizione delle braccia/presa: le braccia sono completamente tese, l'interno del braccio è in presa ascellare, le mani tengono le gambe a livello della caviglia/polpaccio - Posizione delle gambe: entrambe le gambe sono piegate e le ginocchia sono allo stesso livello dei fianchi o più alte dei fianchi - Posizione del corpo: la parte alta del corpo è verticale, i fianchi guardano il pavimento
F20	Allegra Half Split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: braccio interno della mano, coscia della gamba interna, braccio esterno, lato del busto/parte bassa della schiena - Posizione delle braccia/presa: la mano interna afferra il palo sopra la gamba interna, il braccio esterno è teso e afferra la caviglia/polpaccio della gamba esterna - Posizione delle gambe: la gamba interna è completamente estesa, la gamba esterna è piegata all'indietro - Posizione del corpo: schiena incarcata - Angolo di split: minimo 180°



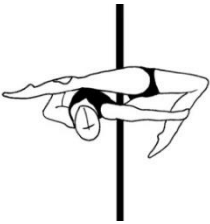

Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F21	Chopsticks 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascelle, lato del busto, parte superiore della coscia, bicipite - Posizione delle braccia/presa: l'ascella o il bicipite del braccio interno è a contatto con il palo. Il braccio interno è completamente teso. Il braccio esterno afferra la caviglia della gamba interna. Nessuna mano è a contatto con il palo. - Posizione delle gambe: entrambe le gambe sono tese in posizione di split sagittale. - Posizione del corpo: verticale - Angolo di split: minimo 160°
F22	Handspring Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 seconds - Punti di contatto: mani, spalla posteriore del braccio interno, interno coscia della gamba interna - Posizione delle braccia: braccia in split: L'avambraccio interno avvolge la gamba interna e afferra il palo. La mano esterna tiene il palo sopra la testa - Presa: presa a scelta. - Posizione delle gambe: entrambe le gambe completamente tese in posizione di split sagittale - Posizione del corpo: capovolta - Angolo di split: minimo 180°
F23	Hip Hold Split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 seconds - Punti di contatto: coscia della gamba interna, lato del busto, parte posteriore del braccio interno - Posizione delle braccia/presa: braccio interno è in contatto con il palo. Nessuna mano ha contatto con il palo - Posizione delle gambe: entrambe le gambe completamente tese in posizione di split sagittale, a 90° con il palo, e la gamba anteriore è a contatto con il busto - Posizione del corpo: sguardo rivolto in alto - Angolo di split: 180°
F24	Inside Leg Hang Back Split 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - 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°






Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F25	Inverted Front Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F26	Lux		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - 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
F27	Pegasus Split Facing Floor 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F28	Split Grip Leg Through Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F29	Allegra		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 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/polpaccio 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°






Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F30	Capezio 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 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/polpaccio 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°
F31	Chopsticks Half Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F32	Cocoon 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F33	Eagle 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 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°



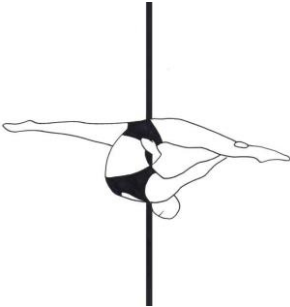
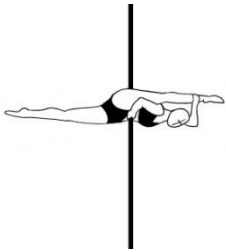
Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F34	Inverted Front Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le gambe e entrambe le mani - Posizione braccia/presa: basica o cup grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in split (sagittale) con entrambi i piedi in contatto con il palo - Body position: il busto forma un angolo di almeno 45° con il palo ed è rivolto verso il basso - Angolo di split: minimo 180°
F35	One Hand Flying Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 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 / 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°
F36	Yogini 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 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
F37	Back Split to Pole Ring Position		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F38	Bird of Paradise Inverted		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 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°

Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F39	Brass Monkey Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 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 of split: minimo 180°
F40	Capezio Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F41	Chopsticks 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: ascella, lato del busto, parte alta della coscia, ascella - 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°
F42	Dragon Tail Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F43	Elbow Bracket Split 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 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°


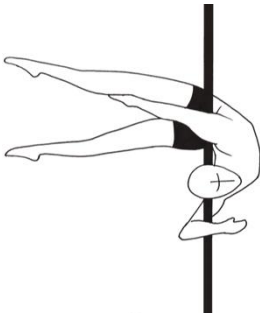
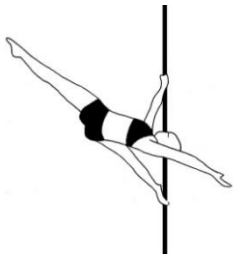


Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F44	Elbow Hold Frontal Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: spalla, collo, piega interna del gomito, schiena (opzionale), bicipite (opzionale) - Posizione braccia/presa: nessuna 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°
F45	Forearm Grip Leg Through Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 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) - Posizione braccia: entrambe le braccia piegate, il braccio esterno è intorno alla gamba interna e tiene il palo passando sopra la gamba interna - Grip: mano superiore in cup grip, braccio inferiore in presa di avambraccio - 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°
F46	Hip Hold Half Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F47	Inside Leg Hang Back Split 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 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°

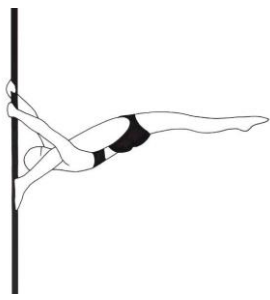
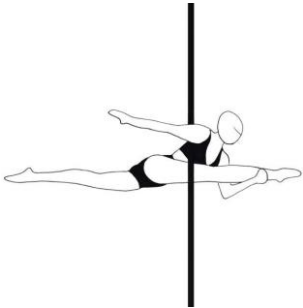

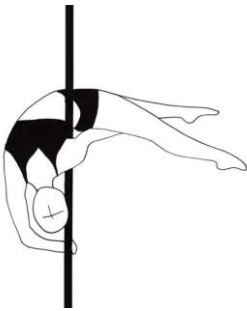
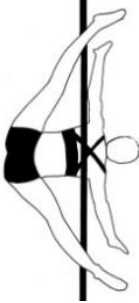
Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F48	Inverted Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le gambe, braccio interno, retro della spalla del braccio interno, piedi (opzionale) - Posizione braccia/presa: braccio 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°
F49	Oversplit on Pole		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F50	Pegasus Split Facing Upwards		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F51	Reverse Butterfly Extension		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Hold the position: minimo 2 secondi - Punti di contatto: un braccio, spalla, piede, caviglia e polpaccio 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 - Angle of split: minimo 180°
F52	Split Grip Leg Through Frontal Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 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 a 90° rispetto al palo - Angolo di split: minimo 180°

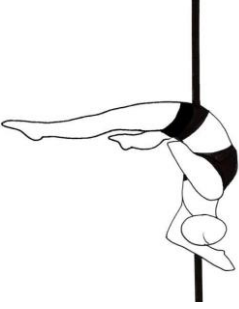

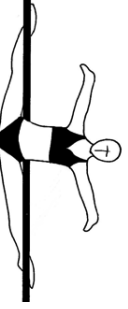

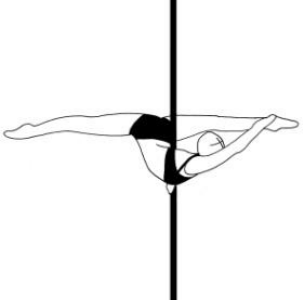
Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F53	Superman V		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le cosce, un braccio - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono tese, la stessa mano tiene la corrispettiva gamba 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
F54	Underarm Hold Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 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
F55	Bird of Paradise Upright		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F56	Cobra		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, ginocchio e polpaccio della gamba superiore, coscia della gamba inferiore - Posizione braccia/presa: braccia tese nella wide basic grip. La mano superiore gripa il palo sopra la gamba dello stesso lato all'altezza dello polpaccio. La mano inferiore gripa il palo sotto la gamba inferiore all'altezza della coscia. - Posizione gambe: gambe tese - Posizione corpo: con la schiena inarcata
F57	Cocoon 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - 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°




Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F58	Crossbow 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - 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
F59	Dragon Tail Fang		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - 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
F60	Iguana Elbow Hold Split No Hands		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - 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 polpaccio (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°
F61	Machine Gun		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - 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°

Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F62	Russian Split Elbow Lock		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F63	Vertical Jade		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F64	Back Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F65	Back Split Overhead Hold on Pole		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F66	Dragon Tail Back Bend 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 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

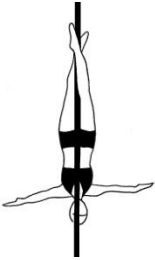

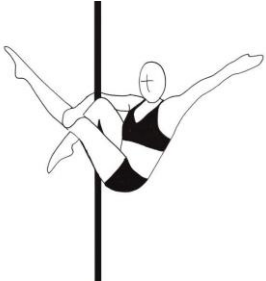
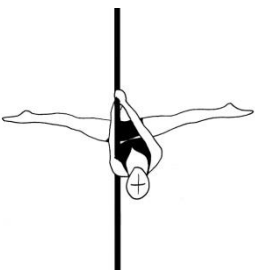
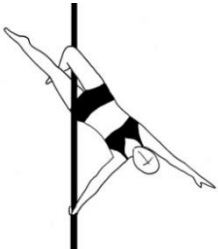

Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F67	Eagle 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gamba anteriore, lato del busto, retro della spalla - Posizione braccia/presa: nessuna mano ha contatto con il palo, entrambe le braccia 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°
F68	Elbow Grip Horizontal Back Bend		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 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
F69	Flying K		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F70	Half Back Split on Pole		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F71	Rainbow Marchenko Back Bend Scissor		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 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.






Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F72	Russian Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 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 190°
F73	Underarm Grip Chopsticks		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F74	Vertical Half Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F75	Bui Bend		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - 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
F76	Crossbow 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - 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

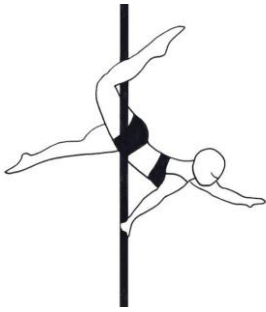




Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F77	Dragon Tail Back Bend 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mano esterna, avambraccio del braccio interno, spalla interna, busto, collo (opzionale) - Posizione braccia/presa: 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
F78	Elbow Bracket Split 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - 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/polpaccio 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°
F79	Low Back Crossbow		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - 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
F80	Rainbow Marchenko Back Bent Pencil		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - 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/polpaccio. - Grip: flag grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e parallele al pavimento - Posizione corpo: invertito, petto rivolto al pavimento
F81	Rainbow Marchenko Split		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - 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°



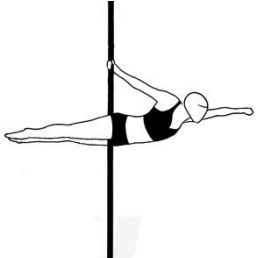


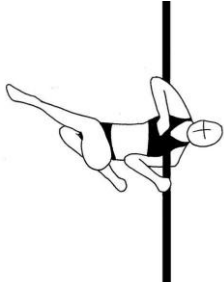
Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
F82	Superman Crescent		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le cosce, un polpaccio, bacino - Posizione braccia/presa: braccia completamente tese sopra la testa, mani tengono 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
F83	Vertical Marchenko Split		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
F84	Vertical Split No Hands		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - 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°

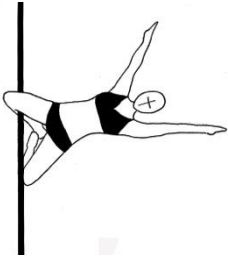

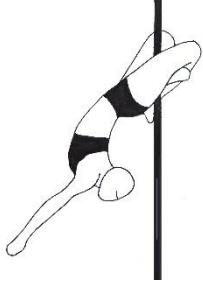

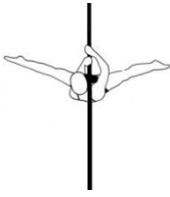

ELEMENTI DI FORZA







Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
S1	Basic Invert No Hands		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Chair		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Hold the position: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani - Grip: Wide basic grip - Posizione gambe: chair (angolo di 90°) - Posizione corpo: verticale
S3	Elbow Grip Seat		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Inverted Straddle		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S5	Outside Knee Hook		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - 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 in passé, la gamba posteriore è completamente distesa dietro - Posizione corpo: capovolta e il corpo è ad angolo e lontano dal palo
S6	Pole Hug Pencil		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - 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

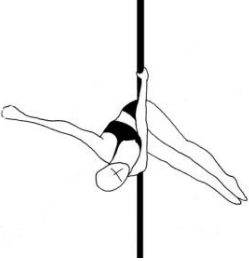

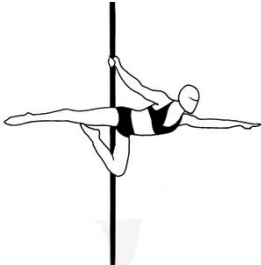

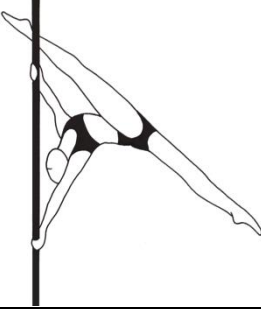
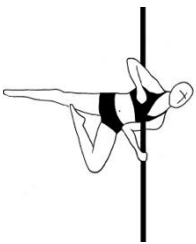
Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
S7	Stargazer		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: gancio del ginocchio/polpaccio della gamba superiore, collo del piede, stinco e ginocchio della gamba inferiore, cosce (opzionale) - 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	Basic Brass Monkey		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S9	Butterfly Split Grip		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S10	Cupid		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - 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 al 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
S11	Elbow Hold Hang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - 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


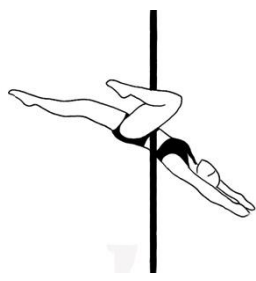
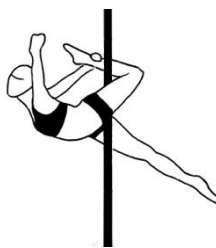
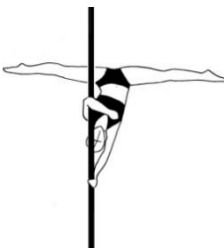
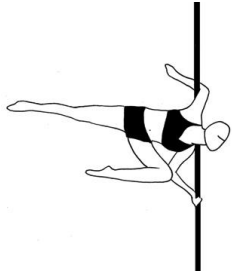
Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
S12	Extended Brass Monkey		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mano interna, mano esterna (opzionale). Gancio del ginocchio, polpaccio, retro e lato della coscia della gamba interna. - 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
S13	Inside Leg Hang Flatline		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - 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 al palo, gamba esterna completamente tesa e parallela al pavimento - Posizione corpo: parallela al pavimento
S14	Layback Crossed Knee Release		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S15	Outside Knee Hang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - 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 il palo, la gamba interna è completamente tesa e parallela al pavimento - Posizione corpo: capovolta
S16	Pencil Forearm Grip		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Hold the position: a minimum of 2 seconds - Points of contact: both hands, one forearm - Arm position: one arm in forearm grip, other arm fully extended and in contact with the pole above the other hand. - Grip: forearm grip - Leg position: both legs are fully extended and closed in pencil position, parallel to the pole. - Body position: upright

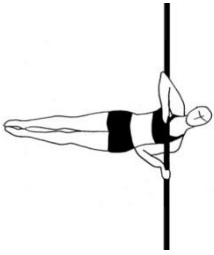
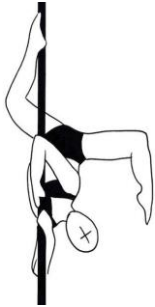
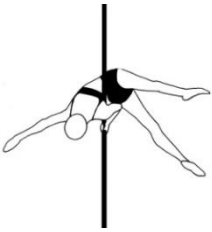
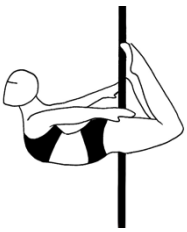
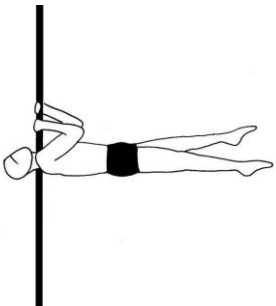
Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
S17	Pole Straddle Split Grip		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono completamente tese. - Grip: split grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in straddle (in linea con i fianchi o più alte) - Posizione corpo: eretta
S18	Split Grip Diamond		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione delle braccia: entrambe le braccia sono tese - Presa: split grip - Posizione gambe: diamante - Posizione corpo: verticale
S19	Basic Superman		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S20	Butterfly Extension		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S21	Elbow Grip Diamond		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - 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
S22	Flag Grip Side		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - 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 orizzontali, una piegata indietro l'altra in avanti

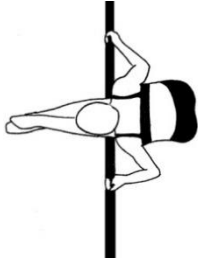
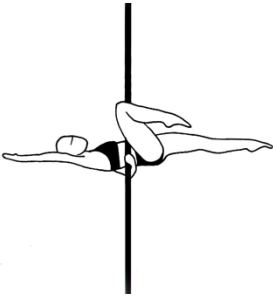
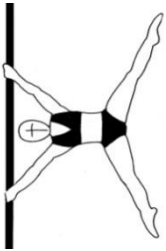
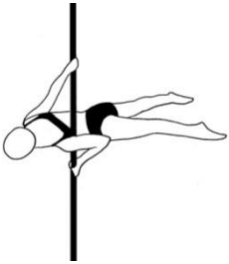
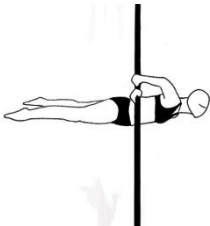
Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
S23	Knee Hold		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le ginocchia - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono in posizione fissa a scelta senza alcun contatto con il 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
S24	Layback Crossed Ankle Release		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S25	Remi Layback		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S26	Shoulder Mount Pencil		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S27	Shoulder Mount Straddle		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Body position: anche sullo stesso piano della testa
S28	Underarm Hold Hang		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - 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


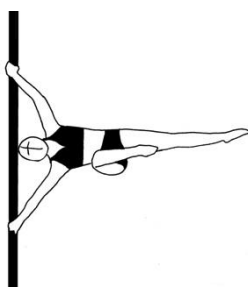

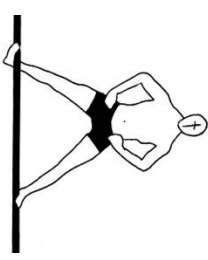
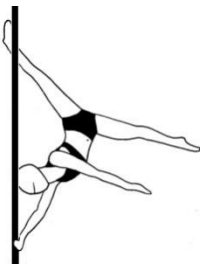
Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
S29	Back Support Split		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: schiena, fianco mano il bacino, mano esterna e braccio interno - Posizione braccia: braccio interno tiene la gamba interna 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
S30	Back Support Tuck		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S31	Butterfly Twist One Hand		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S32	Extended Hang		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S33	Handspring Straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S34	Hip Hold Straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: sacella del braccio interno, busto, cosce - Posizione braccia/presa: entrambe le braccia sono completamente tese, il braccio esterno è fisso in una posizione a scelta, il braccio interno a contatto con il palo in presa sotto l'ascella. - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione di straddle - Posizione corpo: capovolta

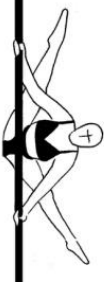

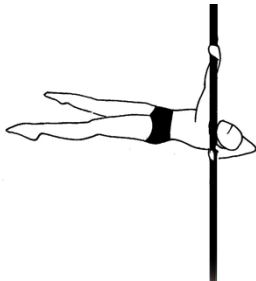
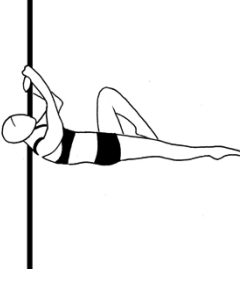
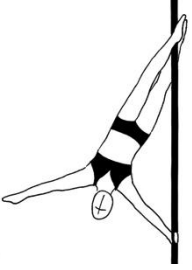
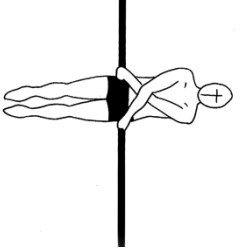
Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
S35	Meathook Pike		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano e il braccio, spalla (opzionale), cosce, anche e busto - Posizione braccia/presa: braccio interno completamente teso e afferra il palo, il braccio esterno è fisso in una posizione a scelta e non ha contatti con il palo - Posizione gambe: entrambe le gambe sono tese e chiuse in un pike - Posizione corpo: avvolto al palo
S36	Russian Layback		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: mani, retro del ginocchio e retro della coscia, caviglia/polpaccio/stinco dell'altra gamba, glutei - Posizione braccia: entrambe le braccia sono tese e afferrano il palo sopra la testa - Grip: presa basica - Leg position: 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
S37	Superman One Side		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S38	Thinker		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S39	Butterfly Reverse Extension		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S40	Flag Grip Side Passé		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - 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

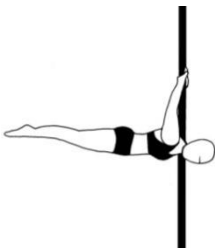
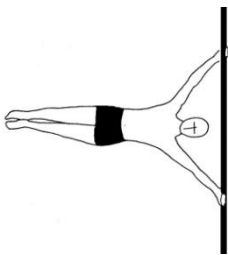
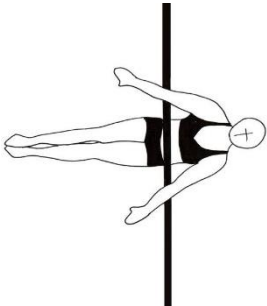
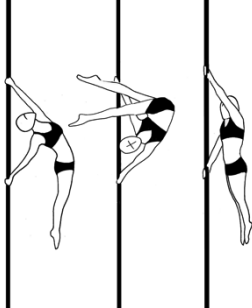
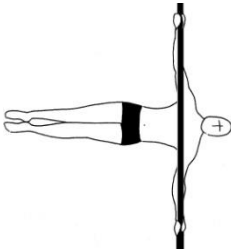
Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
S41	Forearm Grip Inverted Pencil		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: busto, avambraccio interno, mano esterna, bicipite (opzionale) - Posizione braccia/grip: "forearm grip" - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese in pencil - Posizione corpo: capovolta
S42	Hiphold Half Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S43	Superpassé		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - 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. Spalle e anche sullo stesso piano
S44	Elbow Grip Straddle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S45	Elbow Hold Passé		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 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 superiore completamente tesa e parallela al pavimento, gambe inferiori in passé - Posizione corpo: tutto il corpo è parallelo al pavimento

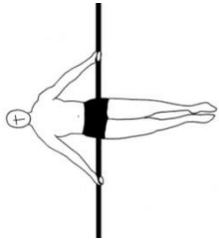
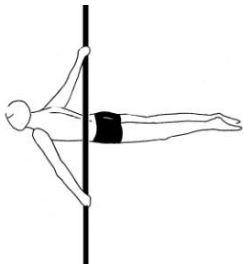
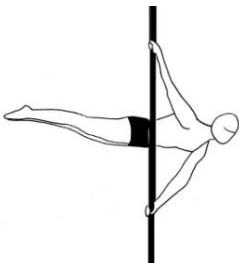
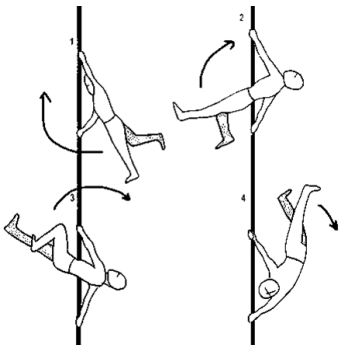
Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
S46	Flag Grip Pencil		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le braccia, entrambe le mani, petto - Posizione braccia/grip: flag grip - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese e chiuse - Posizione corpo: il corpo forma un angolo di 90° con il palo
S47	Forearm Grip Butterfly		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S48	Janeiro		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S49	No Hands Superman		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S50	Shouldermount Plank Straddle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi nella posizione finale (shouldermount 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

Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
S51	Tuck Through Pike		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, parte posteriore di entrambe le cosce - Posizione delle braccia: le braccia non hanno alcun contatto con le gambe - Presca: split grip - Leg position: entrambe le gambe sono completamente tese in posizione di pike, piedi uniti o incrociati - Posizione del corpo: corpo e gambe sono dallo stesso lato del palo paralleli al pavimento
S52	Back Support Plank Thigh Hold		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S53	Iron X		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S54	Janeiro Plank		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S55	Back Grip Plank Straddle		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - 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

Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
S56	Elbow/Neck Hold Straddle		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - 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. Gambe allineate - Posizione corpo: parte superiore del corpo forma un angolo di 90° con il palo
S57	Iron Flag Bottom Leg Passé		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - 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°
S58	Titanic		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una gamba, coscia dell'altra gamba, una spalla/ lato del collo (facoltativo), glutei - 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
S59	X Pose		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S60	Butterfly Extended Twist One Hand		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: una mano, il piede opposto, stinco (opzionale) - Posizione braccia/grip: un braccio è teso e afferra il palo sopra la testa, l'altro è fisso in una posizione a scelta e non ha contatti con il palo. - Posizione gambe: entrambe le gambe sono completamente tese, un piede in contatto con il palo mentre l'altra è tesa lontana dal palo - Posizione corpo: capovolta

Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
S61	Cross Bow 2 Hands on Pole		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - 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
S62	Cupgrip X		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S63	One Shoulder Side Plank Legs Open		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S64	Shoulder Mount Plank Passé Hold		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S65	Supported Sailor		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le caviglie, uno stinco e un tallone, una mano, piedi (opzionale) - Posizione braccia/presa: il braccio interno è completamente teso e in 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
S66	Crossed Hands Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: anche e entrambe le mani - Posizione braccia/presa: cross grip - Posizione gambe: completamente tese e chiuse - Posizione del corpo: corpo parallelo al pavimento

Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
S67	Iguana Horizontal		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi nella posizione finale - Punti di contatto: entrambe le mani, una spalla, collo (opzionale) - Posizione braccia: il braccio inferiore può essere piegato, il braccio superiore è completamente esteso, tenendo il palo dietro la schiena in posizione iguana - Presa: presa basica - Leg position: both legs are fully extended, hips and legs are closed - Posizione gambe: corpo parallelo al pavimento - Posizione di partenza: da una posizione aerea, deadlift o abbassamento ad un angolo orizzontale di 90° rispetto al palo
S68	Iron Pencil		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S69	No Hands Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - 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 del corpo: tutto il corpo (dalla testa ai piedi) è dritto e a 90° con il palo, con una tolleranza di non più di 20°
S70	Pole Based Clock		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - 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
S71	Split Grip Flag		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - 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

Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
S72	Split Grip Leg Through Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: minimo 2 secondi - Punti di contatto: entrambe le mani, glutei bassi - Posizione braccia: braccia tese. - Grip: split grip - Posizione gambe: entrambe e 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
S73	Split Grip Reverse Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - 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
S74	Split Grip Side Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - 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 e 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
S75	720° Air Walk		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere la posizione: camminare per minimo 2 rotazioni - Punti di contatto: entrambe le mani, vita (opzionale) - Posizione braccia/grip: split grip - Posizione gambe: posizione di partenza a scelta purchè 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

DEADLIFT

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 estendersi lontano dal palo aereo prima di eseguire il dead lift

Il palo aereo 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.

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

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. Prima di eseguire un dead lift aereo, il corpo deve essere fermo e sospeso lontano dal palo aereo e le gambe sono tese e unite in una linea retta con le anche, ginocchia e piedi tesi e allineati. Le gambe devono essere unite con i piedi posizionati sotto le anche. Il palo aereo 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 in una posizione statica che 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

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.

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

Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
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	<ul style="list-style-type: none"> - Punti di contatto: entrambe le mani, una spalla - Posizione braccia/presa: 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	<ul style="list-style-type: none"> - Punti di contatto: entrambe le mani - Posizione braccia/presa: twisted grip - Posizione di partenza: le anche guardano lontano dal palo
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	<ul style="list-style-type: none"> - Punti di contatto: braccio interno, mano esterna, avambraccio, ascella, lato del busto (opzionale) - Posizione braccia/presa: 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	<ul style="list-style-type: none"> - Punti di contatto: avambraccio inferiore, mano superiore - Posizione braccia/presa: forearm grip - Posizione di partenza: 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Presa: presa basica
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	<ul style="list-style-type: none"> - Punti di contatto: collo, entrambe le braccia - Posizione braccia: entrambe le braccia sono completamente tese - Presa: twisted grip

Codice Num.	Nome	Elemento	Valore tecnico	Requisito minimo
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/presa: 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. - Presa: 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: presa basica <i>* Attenzione: non esiste una versione con appoggio al pavimento.</i>

Scheda Degli Elementi Obbligatori/Compulsory (Compulsory Score Form)

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

Come Nominare il file del form:

Country_Discipline_Division_Category_Compulsory form_First name_Last name
Paese_Disciplina_Divisione_Categoria_Compulsory form_Nome_Cognome

Athlete (Atleta):

Inserire il nome completo dell'atleta (Nome e Cognome) Si prega di scrivere prima in nome e poi il cognome

Country/Region (Paese/Regione):

Inserire il paese o la regione di origine dell'atleta. 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 scegliendo tra: Amatori, Professional o Elite. Nel caso di dubbi far riferimento alle norme.

Category (Categoria):

Inserire la categoria di appartenenza dell'atleta scegliendo tra: : Novice Mixed, Junior Mixed, Senior Men, Senior Women, Master 40+ Mixed.

Date (Data):

Inserire la data della sottoscrizione del form. In caso di ulteriore invio, indicare 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 (Numerazione degli elementi):

Si riferisce agli elementi obbligatori che vengono eseguiti all'interno della routine.

Elemento No. 1 = primo elemento obbligatorio eseguito nella routine.

Element No. 2 = secondo element obbligatorio eseguito nella routine, etc.

Element Code No (Codice num.):

È importante che la lista degli elementi obbligatori indicati nel Codice dei punteggi sia scritta in base all'ordine di esecuzione della routine.

I giudici valuteranno sempre l'elemento seguendo il codice dell'elemento stesso, anche se il nome è errato

Element Name (Nome dell'elemento):

È importante scrivere il nome dell'elemento così come è scritto nel Codice dei Punteggi. Questo deve corrispondere al Codice dell'elemento. Se il nome di un elemento non corrisponde esattamente al numero dell'elemento riportato nella scheda, sarà giudicato l'elemento indicato dal numero, e l'atleta riceverà una penalità per non aver compilato correttamente la scheda.

Technical Value (Valore tecnico):

L'atleta deve inserire il Valore tecnico dell'elemento obbligatorio specificato nel Codice dei Punteggi. E' importante che l'atleta inserisca il valore tecnico corretto dell'elemento scelto.

Athlete Signature (Firma dell'atleta):

Il form deve essere firmato (con firma digitale) oppure possono essere scritti al computer il nome ed il cognome.

Coach's Signature (Firma dell'allenatore/allenatrice):

Ogni atleta dovrebbe avere un allenatore/allenatrice riconosciuto IPSF che dovrà provvedere a firmare il form. Per gli atleti appartenenti alla categoria Novice e Junior, nel caso in cui l'allenatore/allenatrice non sia riconosciuto IPSF, è necessaria la firma del genitore/tutore legale.

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

<http://www.polesports.org/courses/register/>



AERIAL POLE COMPULSORY FORM

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

Athlete: Nome e Cognome			Date: 32 December 2032		
Country: Hungary		Region: Nyugat – Dunántúl		Federation: HPSF	
Division: Elite		Category: Junior Mixed		Judge Name:	
Element No	Element Code No	Element Name	Technical Value	Score (Judge only)	Notes (Judge only)
1	F36	Yogini 2	0.6		
2	F37	Back Split to Pole Ring Position	0.7		
3	S62	Cross Bow 2 Hands on Pole	0.9		
4	F39	Brass Monkey Split	0.7		
5	S60	X Pose	0.8		
6	S61	Butterfly Extended Twist One Hand	0.9		
7	F38	Bird of Paradise Inverted	0.7		
8	S63	Cupgrip X	0.9		
9	ADL4b	Dead Lift from Forearm Handspring	0.6		
Compulsory form not filled in correctly					
Wrong order of sequence					
TOTAL SCORE					
Athlete's signature: Nome e Cognome			Coaches signature: IPSF Coach or Parent/Legal Guardian (per atleti al di sotto dei 18 anni) only		

Scheda Dei Bonus Tecnici (Technical Bonus Form)

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

Come nominare il file del Form:

Country_Discipline_Division_Category_Technical Bonus Form_First name_Last name

Paese_Disciplina_Divisione_Categoria_Technical Bonus Form_Nome_Cognome

Athlete (Atleta):

Inserire il nome complete dell'atleta (Nome e Cognome). Si prega di scrivere prima il nome e poi il cognome.

Country/Region (Paese/Regione):

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

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

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

Division (Divisione):

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

Category (Categoria):

Inserire la categoria di appartenenza dell'atleta(i) scegliendo tra: Novice Mixed, Junior Mixed, Senior Men, Senior Women, Master 40+ Mixed.

Date (Data):

Inserire la data della sottoscrizione del form. In caso di ulteriore invio, indicare 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 (Codice num.):

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 scritte 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 (Valore tecnico):

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 Signature (Firma dell'atleta):

Il form deve essere firmato (con firma digitale) oppure possono essere scritti al computer il nome ed il cognome.

Coach's Signature (Firma allenatore/allenatrice):

Ogni atleta dovrebbe avere un allenatore/allenatrice riconosciuto IPSF che dovrà provvedere a firmare il form. Per gli atleti appartenenti alla categoria Novice e Junior, nel caso in cui l'allenatore/allenatrice non sia riconosciuto IPSF, è necessaria la firma del genitore/tutore legale.

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

ESEMPIO DI COME COMPILARE LA SCHEDA DEI BOUS TECNICI PER I SINGOLI



AERIAL POLE SINGLES TECHNICAL BONUS FORM

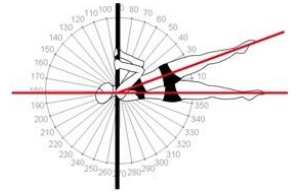
Please complete form in order of sequence as in routine. Add extra lines if necessary. Please use black print.

Athlete: First Name and Last Name			Date: 32 December 2032	
Country: Hungary		Region: Nyugat – Dunántúl		Federation: HPSF
Division: Elite		Category: Senior Women		Judge:
Order	Bonus code	Bonus TV	Score (judge only)	Notes (judge only)
1	AC + AC (DC)	0.5+0.5+0.5		
2	JO	0.2		
3	SP	0.5		
4	JO+JO	0.2+0.2		
5	CF	0.5		
6	SP/SP	1.0		
7	SP	0.5		
8	JO (DC)	0.2+0.5		
9	SP/SP	1.0		
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Singular bonus total (Maximum +12)			+	
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		
Dynamic movements/combinations		Max +2		
Climbs		Max +2		
Overall bonus total (Maximum +12)			+	
Using the aerial pole in pendulum movement		+1	+	
Form filled in incorrectly		-1	-	
TOTAL		Max 25		
Athlete's signature: Nome e Cognome			Coaches signature: IPSF Coach o genitore/Tutore legale (per atleti minori di 18 anni) only	

Glossario:

20° (gradi) 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).



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.

Posizione aerea

Si riferisce alla posizione in cui l'atleta è in contatto solo con il palo e non in 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°).

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)

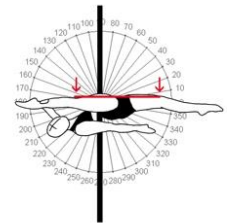
I cambi di posizione si riferiscono al cambiamento dell'intera posizione del corpo sul palo. Ad esempio da una posizione sul palo eretta ad una posizione capovolta, o cambiando il lato del palo, o cambiamenti di direzione rispetto al fronte del palo, o anche cambiare direzione da verticale ad orizzontale.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

Categories

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.



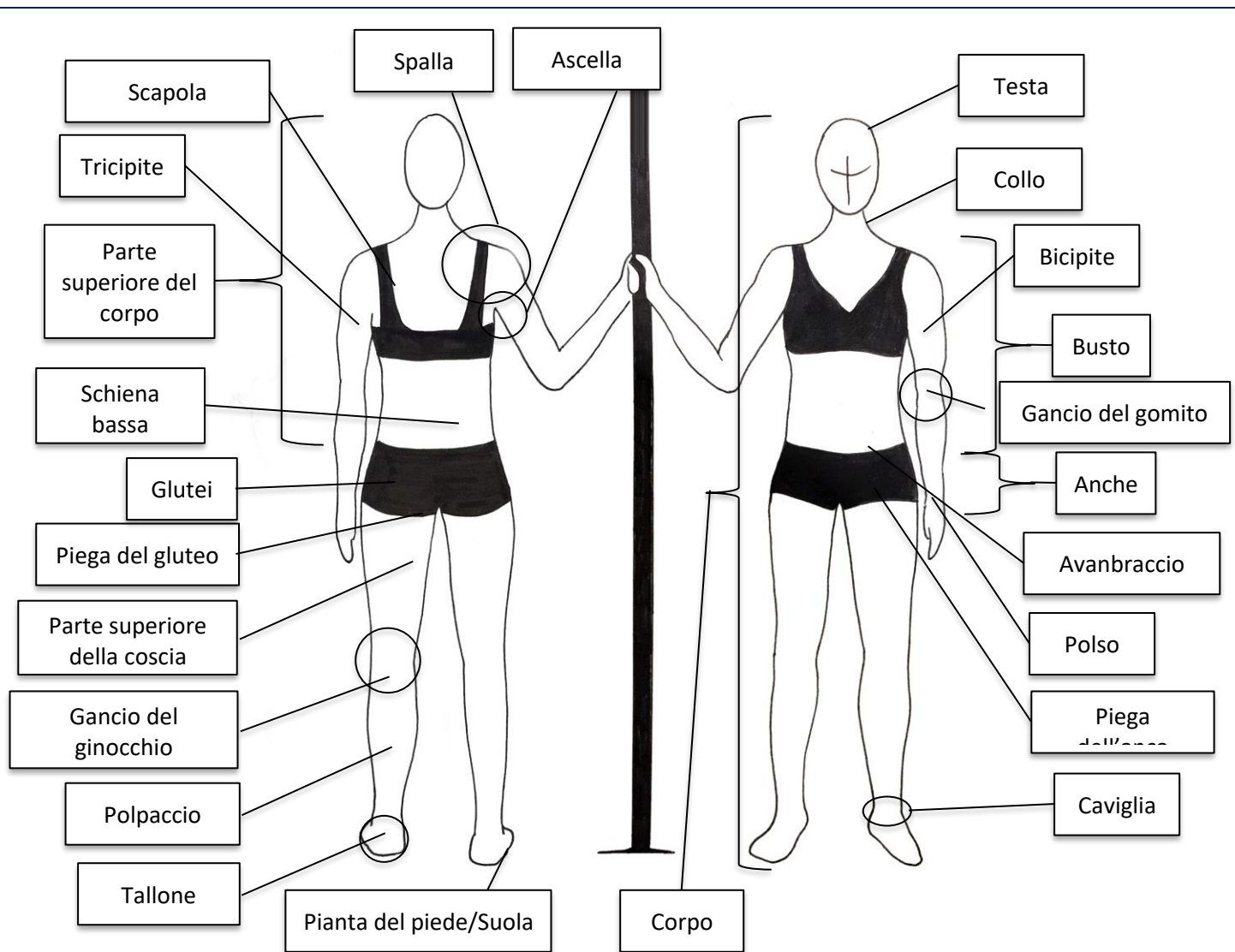
Dead lift (DL)

A dead lift is defined by the starting position of the body. The feet must touch the floor before going into the dead lift. The body should be extended away from the aerial pole before moving into the dead lift. The aerial pole should NOT be used to assist the dead lift and the legs should not be used to create momentum or a swinging/kicking motion. The dead lift must end in a fully inverted position.

Descrizione del corpo

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

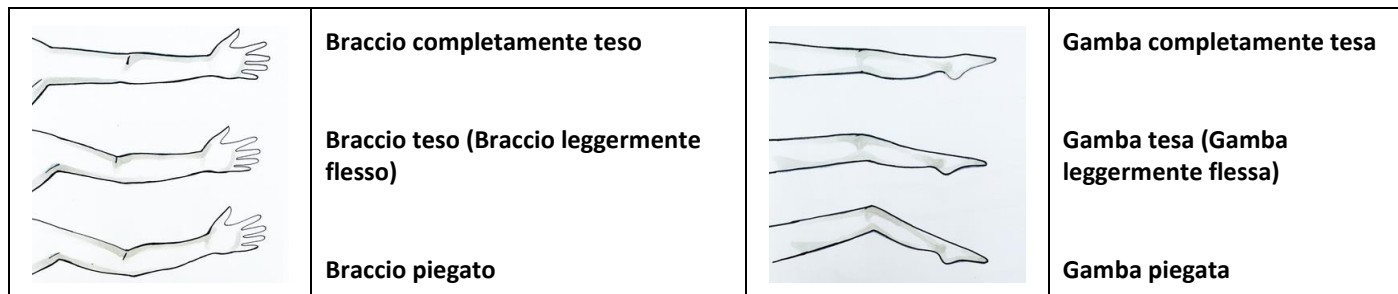
Si prega di notare che lo schema qui sotto serve solo come guida (si da per scontato che non sia anatomicamente corretto al 100%).



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



Transizione diretta

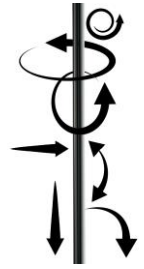
Una transizione diretta è quella in cui l'atleta si sposta da un elemento all'altro in un tempo minimo (tra i due movimenti), e con un contatto minimo con il palo. L'atleta non deve eseguire alcun elemento aggiuntivo durante la transizione e la transizione deve essere continua senza interruzioni o pause.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



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.

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.

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.

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.

Movimento a pendolo

Per movimento a pendolo si intende il movimento oscillatorio che il palo esegue avanti e indietro lungo un arco verticale immaginario. La parte più bassa del palo aereo deve muoversi dal punto più alto (definito 1° apice), passando per il punto più basso (dove il palo aereo è perfettamente verticale) e raggiungere il secondo punto più alto dell'arco dal lato opposto (definito 2° apice) per poi tornare indietro al 1° apice seguendo la stessa identica traiettoria dell'andata. Nel caso in cui la parte bassa del palo aereo devii da questa traiettoria ad arco, seguendo ad esempio una traiettoria triangolare, all'atleta non verrà conteggiato il movimento a pendolo come punti bonus aggiuntivi. L'atleta non dovrà avere alcun contatto a terra durante tutta la durata del movimento.

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 palo aereo deve essere mantenuta 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, a testa in su, capovolti o in posizione orizzontale del corpo. 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.

Transizione

Una transizione è un movimento di collegamento tra elementi, Floor Work, stage 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.

Utilizzo del palo aereo in orbita

L'uso del palo aereo in orbita si riferisce alla creazione di un movimento circolare con la lunghezza del palo inclinata rispetto all'asse verticale. Un'orbita è compiuta quando il punto più basso del palo aereo compie una rotazione circolare di 720° (2x360°). L'atleta dovrebbe essere sul palo senza contatto con il suolo per tutta la durata di questo movimento.

Using the aerial pole in orbit

Using the aerial pole in orbit refers to creating a circular motion with the length of the pole angled away from the vertical axis. An orbit is defined as the lowest point of the aerial pole completing a 720° circular rotation (2x360°circles). The athlete should be on the pole with no floor contact for the duration of this movement.

Usando il palo aereo in spin con slancio (momentum)

L'utilizzo del palo aereo in spin significa far ruotare il palo su se stesso lungo il suo asse verticale. Si prega di notare che il palo aereo può essere in orbita o in movimento pendolo contemporaneamente allo spin, ma non è un requisito.

Per slancio s'intende la velocità acquisita durante l'esecuzione dello spin. Quando il momentum in spin è buono significa che la rotazione è ad alta velocità e intenzionale mentre per mancanza di momentum si intende una rotazione dalla bassa velocità. Il momentum in spin si ritiene valido quando la velocità dello spin non diminuisce per almeno 720° (vedi definizione di spin).

Using the aerial pole on spinning with momentum

Using the aerial pole on spinning refers to making the pole rotate on itself along its vertical axis. Please note that the aerial pole can be orbiting or in pendulum movement simultaneously to the spin, but it is not a requirement.

Momentum refers to the speed acquired when performing a spin. Good momentum in a spin means the rotation is at a high velocity and intentional. Lack of momentum in a spin means the rotation is at a low velocity. Momentum refers to there being a constant rotation without the spin slowing down for a minimum of 720° for it to be considered as momentum in a spin (see definition of spin).

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

Campionati Nazionali / Regionali
Aerial Pole Sport
Norme e Regolamenti



www.polesports.org



COPYRIGHT© IPSF Ottobre 2021

Questo documento è in fase di lavorazione e soggetto a modifiche a discrezione dell'IPSF.

Campionato Nazionale/Regionale – Aerial Pole Norme e Regolamenti

Definizioni

Atleta si riferisce alla persona invitata a partecipare alla competizione.

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

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

Disciplina 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 al programma che l'atleta porta in gara dall'inizio alla fine e include spin, transizioni, inversioni, tenute, pose, tricks, salite, elementi acrobatici, elementi ginnici, scivolate intenzionali, i drops, le spaccate e il floor work.

WASC si riferisce al World Aerial Sports Championships (Campionato Mondiale di Aerial pole sport)

WPAC si riferisce al World Pole and Aerial Championships, che include tutte le discipline.

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 Aerial Pole Sports e/o
- Si siano classificati per due volte nei primi 3 posti del podio negli anni passati nella divisione Amatori in una competizione IPSF Aerial Pole Sports
- Siano o siano stati istruttori/ insegnanti/ trainer di aerial sport / aerial dance / aerial acrobatics e/o
- Abbiano ricevuto un compenso economico per un performance di palo aereo 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 Aerial Pole Sports
- Si sono classificati sul podio per due volte nella divisione Amatori in una competizione nazionale IPSF Aerial Pole Sports e/o
- Atleti che abbiano ricevuto un compenso economico per performance di palo aereo o pubblicità.

Non sono ammessi nella divisione Professional atleti che:

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

* Nota: gli atleti professionisti, che si piazzano tra i primi 3, possono gareggiare nella stessa divisione per un secondo anno.

1.3 Elite

La divisione Elite è per gli atleti che siano in grado di scegliere elementi con il più alto valore tecnico e siano in grado di battersi contro altri atleti altrettanto forti, diventando parte della squadra nazionale che rappresenta il loro paese. 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 Aerial Pole Sports e/o
- Atleti che si siano qualificati per due volte in una delle prime 3 posizioni della divisione Professional in competizioni nazionali IPSF Aerial Pole Sports 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 WASC

- Novice Mixed
- Junior Mixed
- Senior Women
- Senior Men
- Master 40+ Mixed

3. ETÀ

L'idoneità all'età per ciascuna categoria è determinata dall'età dell'atleta alla fine dell'anno agonistico, il primo giorno del World Aerial Sports Championship.

- Novice - Età compresa tra 10-14 anni al primo giorno del WASC
- Junior - Età compresa tra 15-17 anni al primo giorno del WASC
- Senior - Età compresa tra 18-39 anni al primo giorno del WASC
- Master 40+ - Età 40+ anni al primo giorno del WASC

**Esempio: Un atleta Junior che avrà 17 anni compiuti durante le competizioni regionali/nazionali del suo paese ma avrà 18 anni compiuti al primo giorno del 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.

- 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 aereo che si sgancia o detersivo sul pavimento. Questo non include pali aerei 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. 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.
- 4.8. Il titolo di campione nazionale di Aerial Pole Sports 20XX o campione Open Aerial Pole Sports (se previsto) in tutte le categorie, sarà un titolo con durata a vita, salvo che l'atleta non venga sanzionato per qualche motivo..
- 4.9. Gli atleti che si qualificano al primo posto tra gli Elite in una competizione nazionale IPSF, si qualificano automaticamente al WASC. I secondi classificati tra gli Elite si qualificheranno solo se raggiungeranno il punteggio minimo richiesto e determinato dall'IPSF ogni anno. Gli atleti del Terzo e Quarto posto potranno essere accettati al WASC come riserve. L'IPSF si riserva il diritto di implementare ulteriori criteri di qualificazione, che saranno annunciati prima del WASC. I requisiti del punto minimo possono essere modificati dall'IPSF in qualsiasi momento a sua discrezione. In tal caso, gli atleti saranno informati tempestivamente dall'organizzatore della competizione.
- 4.10. 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 email 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 desiderano 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, per le donne, 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 desiderino utilizzare guanti da presa sono tenuti a produrre un certificato del proprio medico, scritto entro l'anno della stagione agonistica, che confermi che l'atleta soffre di iperidrosi o 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. In caso di doppia cittadinanza, l'atleta potrà rappresentare un solo paese al WASC. Gli atleti che desiderino cambiare il proprio paese di rappresentanza devono far passare un anno agonistico prima del cambio. Gli atleti possono partecipare ad una sola competizione nazionale all'anno.
- 5.7. 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 email, la scheda degli elementi 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 font nero. 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 con il font nero utilizzando il programma Microsoft Word, ogni altro formato (che non siano .doc o .docx) riceverà una deduzione. La firma potrà essere aggiunta digitalmente (o digitate)
 - Le schede devono essere consegnate agli organizzatori entro la data indicata.

Processo di registrazione

8. REGISTRAZIONE DELL'ATLETA

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, dovranno fornire una prova della cittadinanza o residenza nel paese nel quale gareggeranno o di un visto valido (o del paese che rappresenteranno se si tratta di una competizione Open). La "prova" dovrà essere nel formato accettato dal paese ospitante la competizione, ad esempio: passaporto, carta d'identità, permesso di residenza, ecc.
- 8.4. Tutti gli atleti devono firmare (e confermare) i seguenti punti al momento della registrazione:
 - Aver letto e accettato le "Norme e i Regolamenti".
 - Aver letto e accettato il Codice Etica IPSF, ed essere d'accordo sul fatto di avere un comportamento adatto ad una persona sportiva/professionale.
 - Tutte le spese a carico dell'atleta sono di sua responsabilità e non degli organizzatori.
 - Rinunciare a tutti i diritti d'immagine, accettando che le immagini possano essere utilizzate dall'IPSF per promuovere il Pole Sport nel mondo, e/o da Federazioni nazionali appartenenti all'IPSF. Gli artisti non riceveranno alcun tipo di compenso per foto/video durante la competizione.
 - Accettare di essere intervistati, filmati o fotografati dai media approvati dagli organizzatori.
 - Accettare di partecipare al test anti-doping conformemente al codice WADA.
 - Accettare di iscriversi a competizioni nazionali o Open a proprio rischio. Qualsiasi lesione, danno o incidente possa incorrere, è responsabilità dell'atleta e non degli organizzatori della competizione IPSF.
 - Rispettare e seguire gli orari delle prove e della performance in gara.
 - Indossare SEMPRE la tuta di rappresentanza del proprio paese o della propria squadra, tranne durante l'esecuzione della propria routine di gara.
 - Essere presente al momento della cerimonia di premiazione salvo per problemi di salute improvvisi a cui faranno seguito dei documenti/prova a testimoniarli.
- 8.5. Nel caso di interruzioni della competizione, causate dall'atleta, questo potrà incorrere in penalità o essere squalificato come previsto dalle Norme e Regolamenti IPSF.
- 8.6. Gli atleti che non si presenteranno il giorno dell'iscrizione riceveranno una detrazione di -1 dal Capo Arbitro.
- 8.7. Si prega di notare che tutte le sedi di gara IPSF sono luoghi per non fumatori: non sarà consentito fumare in un raggio di 100 metri dalla sede.

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/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 Novice, 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; 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 dovrebbero indossare una canotta, un top corto, un body tagliato o essere a torso 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 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).



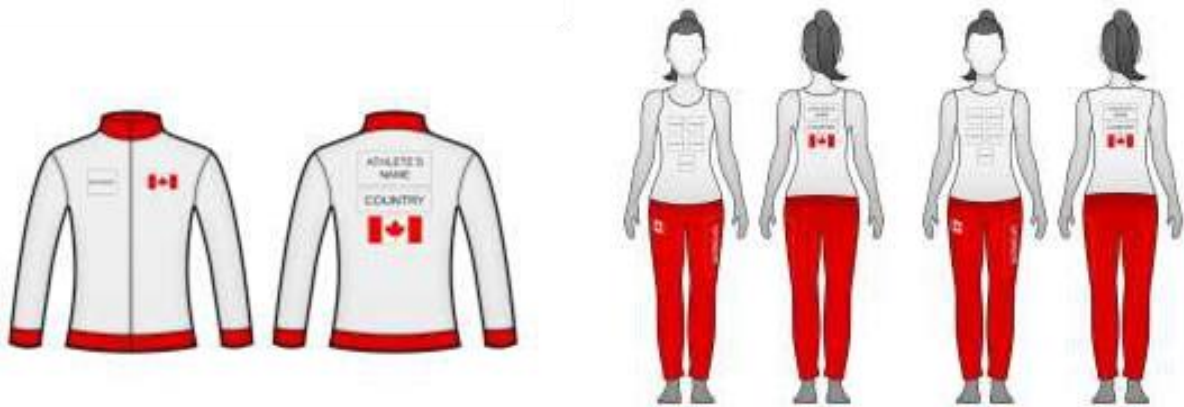
Pantaloncino da uomo (Fronte/Retro)

Pantaloncino da donna (Fronte/Retro)

- 10.8. Tutte le misure di cui sopra sono i requisiti minimi che devono essere coperti dal costume. Negli Aerial Sports sono ammessi pantaloni lunghi, leggings, maniche e tute intere, purché attillati.
- 10.9. La gonna può essere indossata purché 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.
 - Sono vietati i capi di abbigliamento che diano l'illusione di biancheria intima.
 - 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 (Novice and Junior) devono essere appropriate all'età e al tipo di costum.
- 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 giacca abbinata. Felpe e top con cappuccio non sono ammessi.
 - Nel caso di meteo ad alte temperature si possono indossare solo la canotta e la t-shirt senza la giacca, ad eccezione della cerimonia di premiazione dove la giacca è obbligatoria.
 - Le tute della Nazionale da usare durante il WASC devono seguire le regole contenute elencate in Norme&Regolamenti per il WASC presenti in Appendice 2.
 - Le scarpe da ginnastica possono essere indossate con la tuta ma sono permessi anche i piedi scalzi, non sono permessi altri tipi di calzature.
 - Gli atleti che rappresentano la stessa squadra devono indossare la stessa tuta. Se l'atleta non rappresenta una specifica squadra/scuola/studio/regione dovrà indossare la tuta della Federazione (che non è la stessa della Nazionale).
 - I loghi della squadra/club/scuola/studio/regione devono essere presenti sia nella parte anteriore che posteriore della tuta. LA misura del logo non può essere più grande di 10x10cm.
 - Il logo di un singolo sponsor può figurare sulla giacca e fino ad un Massimo di 5 loghi di sponsor possono essere esposti sulla t-shirt/canotta. La dimensione del logo non può essere più grande di 10x10cm e deve essere più piccolo del logo della squadra/club/scuola/studio/regione.
 - Qualore il marchio della tuta sia visibile, vengono applicate le stesse regole dei loghi dello sponsor: 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.
 - Il logo dello sponsor non deve essere predominante rispetto al logo della squadra.
 - Il nome dell'atleta può figurare sulla tuta e sulla t-shirt/canotta, l'altezza delle lettere non devono superare i 10cm.

- Altri loghi, immagini e scritte non possono figurare sulla tuta.
- Gli atleti che competono nella competizione Open devono indossare la tuta della loro nazionale. Tutti gli atleti provenienti dalla stessa Nazione devono vestire la medesima tuta. Contattare l'IPSF se si ha bisogno di aiuto nell'organizzazione.
- Solo gli atleti e i coach riconosciuti IPSF possono indossare la tuta ufficiale.
- Non sono ammesse borse/borsette di alcun tipo nell'area kiss&cry o sul palco durante la cerimonia di premiazione.



11. ACCONCIATURE E TRUCCO

**Nota bene: il mancato rispetto delle seguenti regole, porterà a delle deduzioni*

- 11.1. I capelli devono essere raccolti in modo da lasciare liberi viso e collo, così da permettere ai giudici di vedere le espressioni e i lineamenti di testa e 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 giovani (Junior e Novice) deve essere leggero e utilizzato solo per evidenziare i naturali lineamenti del viso. Può essere utilizzato un trucco più definito solo se la routine ha un tema portante specifico e il trucco risulta essere in linea con esso.
- 11.3. Il trucco per gli adulti deve essere in tema con la routine. Può includere, ma non è limitato a: ciglia finte, abbellimenti vari e strass. Il viso può essere dipinto ma al massimo per la sua metà. È proibito indossare maschere, dipingere l'intero viso o il body paint di qualsiasi genere.
- 11.4. Sono proibite le ali.

12. GRIPS

- 20.1. Può essere utilizzato qualsiasi grip ad eccezione di quelli VIETATI indicate nella lista disponibile sul sito dell'IPSF. NESSUN prodotto può essere applicato al palo. Il grip può essere applicato solo su mani e corpo dell'atleta. Visitare il sito internet dell'IPSF per la lista completa e aggiornata.
- 20.2. I guanti anti-scivolo possono essere utilizzati solo in seguito alla presentazione di certificato medico (come indicato nella sezione 10: Costume).

13. PALCO

- 20.1. Il palco deve avere una distanza minima di 3 metri dalla parte frontale, laterale e posteriore al palo aereo. Se la competizione è mista tra Pole Sport e Aerial Sport, i pali non devono rimanere sul palco ma devono essere smontati durante la competizione dell'Aerial Pole Sport.
- 20.2. Materassino di sicurezza: L'area sottostante il palo aereo pari ad una dimensione di 2x2m deve essere ricoperta da un materasso ginnico. Il materassino deve avere uno spessore di almeno 4cm per proteggere l'atleta durante un'eventuale caduta, ma deve essere anche abbastanza duro per non impedire il floor work.

14. PALI

- 14.1. I pali aerei da competizione sono da 45mm, ricoperti in neoprene o silicone, non devono essere composti da più di due pezzi e devono avere un'altezza utile di tre (3) metri.
- 14.2. Il palo aereo sarà appeso ad un punto di ancoraggio munito di una cinghia dalla lunghezza di 40cm. Far riferimento all'ultimo IPSF norme per gli apparati per informazioni più aggiornate sugli ancoraggi.
- 14.3. Pulizia del palo aereo:
- Il palo aereo deve essere pulito prima dell'esibizione di ogni atleta. Il palo aereo dovrà essere pulito nella sua interezza, prima con un liquido sgrassante, poi con un panno asciutto.
 - Gli atleti possono verificare la pulizia del palo aereo prima della loro esibizione e possono richiedere una seconda pulizia qualora lo ritengano necessario.
 - Gli atleti possono procedere alla pulizia del palo loro stessi ma dovranno usare i prodotti forniti dagli organizzatori.
 - Agli atleti è vietato utilizzare i loro prodotti per la pulizia del palo aereo. L'unica eccezione a tale regola può essere un'allergia ai prodotti utilizzati 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/rapresentare 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. PENALITÀ

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

**Vedere anche: Penalità del Capo Giuria*

- 17.1. Infrangere le norme i regolamenti e il Codice Etico. Le penalità dipendono dal tipo di violazione.
- 17.2. Fornire informazioni false o inaccurate all'interno del modulo d'iscrizione (Application Form). Le penalità dipendono dal tipo di violazione.
- 17.3. Comportamento non sportivo o anti-sociale.
- 17.4. Non rispettare la durata minima e/o massima della traccia musicale della routine.
- 17.5. Toccare l'attrezzatura o la struttura di sostegno durante la performance/competizione. (Si intende anche il fondale del palco).
- 17.6. Interagire direttamente con il pubblico dal palco (attraverso gesti, parlando con gli spettatori ecc).
- 17.7. Coreografia, acconciatura, trucco non appropriati (come specificato sopra). Le penalità dipendono dal grado di gravità della violazione.
- 17.8. Presenza di gioielli o oggetti di scena (come specificato sopra).
- 17.9. Non indossare la tuta di rappresentanza o indossarne una non appropriata (come specificato sopra).
- 17.10. Arrivare tardi al momento della registrazione (o non arrivare proprio) e provare senza precedente accordo con gli organizzatori (senza autorizzazione).
- 17.11. Arrivare tardi nel backstage prima di competere.
- 17.12. Arrivare tardi sul palco quando si è annunciati.
- 17.13. Gli atleti vengono sorpresi mentre si fanno aiutare durante la loro performance da qualcuno fuori dal palco (allenatore, pubblico) (Ad esempio aiutare l'atleta a capire quando sono passati 2 secondi in posizione).
- 17.14. Gli atleti e/o i loro coach/rapresentanti 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 aggiudicherà 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 WASP 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 dell'Aerial Pole Sports Champion 20XX. Ai Campionati Open, ogni atleta compete per il titolo di Campione Nazionale dell'Open Aerial Pole Sports Champion 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. COACHES (ALLENATORI/ALLENATRICI)

- 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 IOC 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 DELL'ATLETA

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

Sistema di Punteggio IPSF (Contestazione)

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 WASC sul ranking mondiale IPSF.

Feedback

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

Guida ai punteggi

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

Artistica e Coreografica – Un punteggio basso indica dei punteggi bassi nelle sezioni: fluidità, sicurezza del movimento, costume, ecc.

Il tuo punteggio

Nel caso di reclami da fare sul tuo punteggio in una specifica sezione, puoi presentare un ricorso, purché venga effettuato 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/MOVIMENTI 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, attitudo 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.	NAME	LINK
A 265	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html
A 287	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html
A 305	FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html
A 315	FLAIR TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html
A 319	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html
A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html

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

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

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

APPENDICE 2

WORLD AERIAL POLE SPORTS COMPETITION RULES

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

Prendere nota che tutte le comunicazioni con gli organizzatori della competizione dovranno avvenire attraverso l'email: athletes@polesports.org.

Eleggibilità

1. DIVISIONE - ELITE

- Solo gli atleti Elite che si sono qualificati nelle Competizioni autorizzate dall'IPSF possono qualificarsi al WASC.
- Gli atleti che si sono classificati primi nella categoria Elite in una competizione nazionale approvata dall'IPSF si qualificheranno automaticamente al WASC. L'atleta 2° classificato nella categoria Elite si qualificherà se soddisfa il requisito di punteggio minimo stabilito dall'IPSF ogni anno. L'IPSF si riserva il diritto di implementare ulteriori criteri di qualificazione, che saranno annunciati prima del WASC.
- Gli atleti Elite definiti riserve potranno iscriversi al WASC nel caso in cui un atleta qualificatosi direttamente non possa più partecipare/competere.

2. CATEGORIE

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

- Novice Mixed
- Junior Mixed
- Senior Women
- Senior Men
- Master 40+ Mixed

4. PROCESSO DI SELEZIONE DEGLI ATLETI

- 4.1 Ogni iscritto al WASC deve avere la cittadinanza o la residenza nel paese che andrà a rappresentare.
- 4.3 La partecipazione degli atleti avviene attraverso le qualificazioni ai campionati nazionali o agli open.
- 4.8 Il titolo di Campione del mondo di Aerial Pole Sports 20XX in tutte le categorie sarà un titolo che durerà a vita, a meno che l'atleta non sia stato sanzionato.
- 4.9 Solo due atleti per ogni categoria possono rappresentare ciascun paese.
- 4.10 Il secondo o terzo atleta dopo i qualificati al WASC (il 3° e il 4° in classifica) può essere ammesso al WASC come atleta riserva. (Gli atleti riserva devono iscriversi alle stesse condizioni dei qualificatisi al WASC).

Processo di 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 WAPC. Gli atleti che desiderano cambiare il paese di rappresentanza devono aspettare che passi un anno competitivo prima di cambiare il paese di rappresentanza.

6. SCELTA DELLA MUSICA

- 6.5. La musica deve essere presentata in formato MP3 entro la data di scadenza comunicata nel welcome pack all'email 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 World Aerial Sports Championships 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

- 10.15. 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, immagini 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 WASC, ogni atleta concorre per il titolo di Campione del mondo di Aerial Pole Sports 20XX.

20. COACHES (ALLENATORI/ALLENATRICI)

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.