

Regolamento Pole Gymnastic 2026

Utilizzato per tutti i circuiti CSEN



Redazione a cura del Settore Tecnico Nazionale Pole Sport
Revisione – febbraio 2026



INDICE

PARTE 1. - NORME GENERALI RELATIVE AI PARTECIPANTI ALLE COMPETIZIONI *pg.4*

1-NORME PER GLI ATLETI

2- NORME PER I COACH/ALLENATORI

3- NORME E STRUTTURA DELLA GIURIA

PARTE 2 – COMPOSIZIONE DELLA ROUTINE *pg.8*

4- REGOLE GENERALI MUSICA

5- REGOLE DI COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

PARTE 3 – VALUTAZIONE DELLA ROUTINE *pg.13*

6- DETERMINAZIONE DEL PUNTEGGIO

7- NORME CHE REGOLANO LE DIFFICOLTA'

8- NORME CHE REGOLANO L'ESECUZIONE

9- VALUTAZIONE DEL CAPO GIURIA

REGOLAMENTO NAZIONALE POLE GYMNASTIC

Il presente regolamento norma le competizioni coordinate dal settore pole & Aerial sport CSEN coordinato dal settore nazionale ed è utilizzabile per le seguenti specialità: POLE GYMNASTIC.

Il regolamento è utilizzato per la valutazione delle competizioni nazionali e relative fasi di qualifica regionale o semifinale. Sono convocati a partecipare tutte le società e associazioni sportive italiane affiliate a CSEN e gli atleti italiani in regola con il tesseramento CSEN e in possesso di certificazione medica non agonistica, valida per la Ginnastica acrobatica o similari (es: Danza Sportiva, ginnastica artistica ecc.). Per le ASD e SSD non affiliate che vogliono affiliare la propria ASD o SSD e partecipare alle competizioni organizzate dal settore nazionale CSEN l'affiliazione può essere richiesta contattando il proprio comitato provinciale di riferimento. L'elenco dei comitati è consultabile al seguente link: <https://www.csen.it/comitati.html>

Il regolamento Nazionale viene aggiornato semestralmente in ottica di miglioramento e sviluppo continuo del settore. La revisione del regolamento è inserita con data certa in calce al documento. Revisioni sostanziali che modificano requisiti o categorie sono pubblicate al termine della stagione sportiva mentre, revisioni parziali a correzione di refusi o per aggiunta di spiegazioni possono essere pubblicate anche nel corso della stagione. È bene verificare di essere in possesso dell'ultima revisione, scaricabile dal sito nazionale settore al seguente link: <https://www.csenpoleaerial.it>

Per tutte le informazioni relative ai campionati regionali, nazionali, modalità di iscrizione, requisiti per l'iscrizione, descrizione dei campi gara è necessario consultare il regolamento generale di settore Pole Dance sempre al link sopra indicato.



PARTE 1. - NORME GENERALI RELATIVE AI PARTECIPANTI ALLE COMPETIZIONI

Gli obiettivi principali del regolamento del POLE GYMNASTIC sono offrire uno strumento di valutazione oggettivo delle routine a tutti i livelli di competizione, standardizzando il metodo di giudizio degli ufficiali di gara. E' inoltre una guida fondamentale per atleti ed allenatori nella composizione dell'esercizio e solido riferimento durante la competizione per atleti allenatori e giudici.

1- NORME PER GLI ATLETI

All'atleta è garantito il diritto di:

- Essere giudicato imparzialmente, correttamente e in conformità alle regole del Codice dei Punteggi;
- Partecipare ai corsi di ufficiali di gara, anche come auditore;
- Ripetere l'intero esercizio, con il permesso del Capo Giuria, se l'interruzione della sua routine è dovuta per motivi non dipendenti dalla sua volontà (interruzione musica, attrezzo non più sicuro, ecc.);
- Lasciare temporaneamente il campo gara per motivi personali;

L' atleta deve:

- Conoscere il Codice dei Punteggi ed attenersi ad esso;
- Presentarsi in modo appropriato alla Giuria, salutando all'inizio o alla fine del proprio esercizio;
- Non parlare con i giudici attivi al momento della gara;
- Non causare un ritardo della competizione, non rimanere a lungo sul podio, non abusare in alcun modo dei propri diritti e non valicare quelli degli altri partecipanti;
- Astenersi da qualsiasi comportamento offensivo, ingiurioso o antisportivo, o che sia di intralcio ad altri partecipanti;
- Rispettare tutti gli spazi della competizione, utilizzando l'aerea warm up in maniera educata, senza abbandonare rifiuti o altri oggetti personali nelle zone comuni.
- Rispettare il codice etico di settore.

Dress code degli atleti :

Nell'ottica di preservare sia la comodità dell'atleta durante il proprio esercizio e sia di mantenere un grado di decoro all'interno delle manifestazioni, si richiede a ciascun atleta di indossare costumi confezionati su misura e specificatamente per l'attività sportiva a cui si iscrive.

Sono pertanto consigliati top o body con scollo all'americana o con spalline, purchè quest'ultimo sia ben aderente e mantenga ben coperto il seno.

La parte inferiore del costume deve mantenere la copertura del gluteo di almeno due terzi. Il costume può essere composto da due pezzi o da un body intero.

Non sono ammessi:

- Parti del costume rimovibili
- trasparenze sulla parte anteriore alta del costume (zona seno)
- trasparenze sulla zona inferiore alta e bassa del costume (pube e glutei)

- Scarpe di ogni genere
- Calzari

Il costume può essere confezionato con qualunque tipo di tessuto (per ragioni di esigenza del costume si consiglia la Lycra), con qualsiasi colore o adornamento, ma sono vietati:

- Borchie
- Decorazioni appuntite
- Tessuti in pelle e similpelle
- Tessuti o materiali in latex, vinile o simile.

In fase di premiazione o di sfilata gli atleti devono indossare il costume o la tuta dell'associazione, se rifornita. Non sono ammessi altri tipi di abbigliamento (jeans, pantofole da casa, abbigliamento casual). In difetto sarà annotata la penalità e attribuita nella competizione successiva.

In caso di negligenza delle direttive sopra esposte, verrà assegnata una penalità dal Capo Giuria (-2 punti per ogni voce non seguita);

Categorie degli atleti:

Ciascun atleta, tramite la propria associazione, potrà iscriversi alla categoria che gli appartiene, in termini di età e di capacità tecnica.

Si elencano le categorie in base alla fascia d'età:

- U10 – tutti gli atleti di entrambi i sessi, dai 6 ai 9 anni compiuti;
- U14 – tutti gli atleti dai 10 ai 13 anni compiuti (divisione maschile e femminile);
- U18 – tutti gli atleti dai 14 ai 18 anni compiuti (divisione maschile e femminile);
- U30 – tutti gli atleti dai 18 ai 29 anni compiuti (divisione maschile e femminile);
- U40 – tutti gli atleti dai 30 ai 39 anni compiuti (divisione maschile e femminile);
- U50 – tutti gli atleti dai 40 ai 49 anni compiuti (divisione maschile e femminile);
- U60 – tutti gli atleti dai 50 ai 59 anni compiuti (divisione maschile e femminile);
- + 60 – tutti gli atleti dai 60 anni compiuti, di entrambi i sessi.

Per ciascuna fascia d'età è prevista una categoria tecnica, che si specifica di seguito:



- **NOVIZI:** in questa categoria rientrano gli atleti con una minima esperienza nella disciplina (meno di 1 anno). La tecnica ai pali risulterà elementare, possono essere inseriti in routine solo dei semplici jump in e jump out. I bonus di collegamento sono concessi. Gli istruttori non sono ammessi a gareggiare in questa categoria.
- **AMATORI:** rientrano in questa categoria gli atleti con una esperienza più ampia, ma ancora di livello amatoriale (massimo 2,5 anni). È compreso, inoltre, in questa categoria il 1° classificato alla categoria NOVIZI. Gli istruttori non sono ammessi a gareggiare in questa categoria.
- **SEMI PRO:** in questa categoria sono accolti tutti gli atleti che praticano la disciplina da diverso tempo (dai 3 anni in su), che dispongono di un buon bagaglio tecnico e di padronanza dell'attrezzo. Devono rientrare in questa categoria anche tutti gli atleti insegnanti, seppur questa rappresenti la loro prima gara. Possono gareggiare in questa categoria istruttori con il 1 livello di qualifica.
È compreso, inoltre, in questa categoria, il 1° classificato alla categoria AMATORI.
- **PRO:** rientrano in questa categoria tutta la classe di atleti dotati di maestria e grande capacità all'attrezzo. Possono gareggiare in questa categoria istruttori dal 2 livello in su di qualifica.

Ritiro dell'atleta

L'atleta che si trova, per sopraggiunti motivi personali, nella posizione di non poter partecipare alla competizione, ha la possibilità di ritirarsi da quest'ultima.

Squalifica

L'atleta è a rischio squalifica se:

- viene colto ad infrangere il codice etico o a venire meno alle sue responsabilità.
- se l'atleta compie più di 4 movimenti fuori categoria nella sua routine di gara.
- In caso di nudità accidentale troppo evidente.

2- NORME PER I COACH/ALLENATORI

Diritti dei coach/allenatori

Ogni coach o allenatore ha il diritto di:

- Accompagnare il proprio atleta in prossimità della pedana;
- Partecipare ai corsi di ufficiali di gara, anche come auditore;
- Aiutare il proprio atleta nella pulizia dei pali;
- Visionare il punteggio del proprio atleta, secondo le norme dell'organizzazione o nei tempi indicati diversamente.

Responsabilità dei coach/allenatori

Gli allenatori hanno la responsabilità di:

- Conoscere il Codice dei Punteggi e comportarsi di conseguenza;
- Non ritardare la competizione, non ostruire la visuale dei giudici, non violare né intralciare in alcun modo i diritti degli altri atleti;
- Non parlare, incitare o fare segnali o simili all'atleta durante l'esecuzione dell'esercizio;
- Astenersi da altri comportamenti offensivi, indisciplinati o antisportivi;
- Comportarsi secondo l'etica sportiva in tutte le fasi della competizione.



In difetto delle norme sopra riportate, verrà attribuita una penalità o squalifica all'atleta dal Capo Giuria.

Ricorsi

In caso di contestazione sulla valutazione dell'esercizio, l'allenatore ha il diritto di esporre le proprie rimostranze al termine competizione.

Al fine di evitare ritardi nella competizione dovuti a reclami infondati, si richiede all'allenatore la massima sicurezza e serietà nell'esporre l'opposizione.

Eventuali ricorsi dovranno essere comunicati formalmente entro e non oltre 7 giorni dalla fine della competizione alla mail di riferimento csepoleaerialnazionale@gmail.com, ed esclusivamente richiesti dalla ASD/SSD con cui l'atleta ha gareggiato.

La richiesta di ricorso dovrà essere così esposta:

- NOME COGNOME ATLETA
- CATEGORIA E FASCIA D'ETA' PER CUI HA GAREGGIATO
- RICHIESTA DELUCIDAZIONI BONUS/DEDUZIONE A CUI SI FA RIFERIMENTO
- ALLEGARE VIDEO ROUTINE (se possibile)
- FIRMA E CONTATTI PRESIDENTE ASD/SSD

Il settore nazionale provvederà a dare riscontro alla richiesta entro 30 giorni. L'esito del ricorso è insindacabile.

3- NORME E STRUTTURA DELLA GIURIA

Responsabilità dei giudici

I Giudici, definiti anche ufficiali di gara, sono tenuti a:

- Conoscere perfettamente il Codice dei Punteggi
- Conoscere perfettamente il Regolamento generale di Pole & Aerial;
- Partecipare ai corsi di aggiornamento, ai re training programmati;
- Essere in possesso di regolare e valido tesserino tecnico per l'anno in corso;
- Essere sempre imparziale durante la competizione;
- Astenersi da comportamenti che potrebbero, in qualche modo, distrarre l'atleta durante l'esecuzione della propria routine;
- Essere presente in tutte le fasi della competizione che ha giudicato.

Composizione della giuria

Il pannello giuria è così composto:

- 2 ufficiali di gara per il punteggio delle difficoltà (punteggio D)
- 2 ufficiali di gara per punteggio dell'esecuzione (punteggio E)
- 1 Capo giuria

Gli ufficiali di gara della stessa sezione di punteggio dovranno confrontarsi ed essere allineati nella valutazione dell'esercizio dell'atleta. Eventuali incoerenze sul giudizio andranno presentate al Capo giuria, che determinerà la decisione sul punteggio.



PARTE 2 – COMPOSIZIONE DELLA ROUTINE

4- REGOLE GENERALI MUSICA

Scelta della base musicale

La scelta della base musicale è libera e può essere:

- una traccia completa (base musicale e voce cantata)
- solo una base strumentale
- un remix di una canzone
- una traccia composta esclusivamente per l'atleta

Durata della base musicale

La durata della base musicale è suddivisa sulla base della categoria e dell'età dell'atleta, secondo lo schema sotto riportato, dove l'indicazione è sul tempo minimo della durata della routine, mentre tra parentesi si indica la durata massima:

Categoria Età	NOVIZI (Max 3min)	AMATORI (Max 3 min)	SEMI PRO (Max 4min)	PRO (Max 4.30min)
U10	1.30 min	1.30 min	2 min	2,30 min
U14	2 min	2 min	2,30 min	2,30 min
U18	2 min	2.30 min	2,30 min	3 min
U30	2 min	2.30 min	2.30 min	3 min
U40	2 min	2.30 min	2.30 min	3 min
U50	2 min	2.30 min	2.30 min	3 min
U60	2 min	2.30 min	2.30 min	3 min
60+	2 min	2.30 min	2.30 min	2.30 min

La durata della traccia sarà cronometrata e, in caso di superamento del tempo limite consentito, verrà addebitata una penale dal Capo Giuria.

Invio della base musicale

La base musicale dovrà essere spedita all'organizzazione tramite e-mail o altro servizio proposto o richiesto, nei termini stabiliti dalla stessa.

È obbligatorio portare con sé una copia della propria traccia musicale su supporto fisico (chiavetta usb o simili, no smartphone).

La traccia musicale deve essere così denominata:

NUMERODIGARA_NOMECOGNOMEATLETA_SPECIALITA'_CATEGORIECNICA_CATEGORIA DI ETA'.mp3 (Esempio: 05_ROBERTAROSS_POLESPORT_AMATORI_U18.mp3)



Specifiche della base musicale

La base musicale offre la massima libertà di rappresentazione dell'atleta, in base alla sua persona, identità, ispirazione o senso del ritmo. Può essere una traccia in italiano, in lingua straniera, di qualunque genere musicale. Sono ammessi anche i remix, i mash up, la combinazione di più tracce musicali.

È fatto divieto, però, che nella base musicale siano presenti parole, frasi o associazioni all'odio, al razzismo, alla crudeltà, alla violenza, in ogni sua declinazione. In caso contrario verrà assegnata una penalità dal Capo Giuria (- 3 punti).

Inoltre, gli ufficiali di gara potranno penalizzare le tracce musicali non ritenute idonee per le categorie Juniores, qualora queste contenessero riferimenti a sfondo sessuale, linguaggi violenti e scurrili, o non rappresentassero tematiche adatte all'età. Può essere valutata anche la squalifica.

È ammesso il segnale acustico che avverte l'atleta dell'inizio della propria traccia (max 2 sec).

5- REGOLE DI COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

Divieti generali nella costruzione dell'esercizio:

Non è possibile usare animali sul palco vivi o imbalsamati (pellicce sintetiche non sono comprese)

Non è possibile usare fuoco, petardi, fumogeni e simili

Non è possibile usare sostanze oleose sul corpo e per la coreografia

Non è possibile usare liquidi di alcun tipo e genere

Non è possibile utilizzare basi musicali che inneggino alla violenza

Non è possibile utilizzare armi vere, oggetti appuntiti, affilati o qualunque oggetto possa risultare pericoloso per l'atleta. Nella categoria Under 18 non sono ammessi temi particolarmente impegnativi quali aborto, alcolismo, morte e tossicodipendenza pena la squalifica. Non è consentito indossare bracciali, piercing e orecchini pendenti/gioielli di alcun genere anche se parte integrante del tema coreografico. Sono concessi solo quelli impossibili da rimuovere (es. microdermal) che andranno comunque indicati al capo giuria e opportunamente coperti con dei patch color nude.

Per tutte le categorie non sono ammessi temi di natura politica, violenza, razzismo e incitazione all'odio (questo comporterà la squalifica immediata).

Non sono ammesse comparse

Composizione dell'esercizio

L'esercizio di ciascun atleta dovrà essere composto dal numero di elementi da dichiarare (le difficoltà) stabilite per la sua categoria.

Durante l'esercizio è possibile inserire elementi (trick) senza dichiararli, per completare la routine o necessarie come ingresso o uscita dagli elementi denunciati.

L'atleta deve usare i pali in maniera equa, distribuendo gli elementi su entrambi gli attrezzi, usando le altezze che preferisce.

L'atleta deve utilizzare la percentuale di palo richiesta, in base alla sua categoria e fascia di età, che di seguito si riportano:

- da U10 a U14 – utilizzo del 50 % dei pali (U14 semi pro e pro 80% dei pali)
- da U18 a U50 – utilizzo 80% dei pali
- da U60 a 60+ - utilizzo del 60% dei pali

Il mancato utilizzo dell'altezza del palo comporterà una penalità da parte della Giuria E.

L'utilizzo dello spazio del palco (si intende tutta la superficie piana) non è vincolante.

Specifiche per categoria

Il numero delle difficoltà da dichiarare deve essere scelto sulla base della categoria e della fascia d'età dell'atleta, rispettando la seguente tabella:

Categoria Età	NOVIZI	AMATORI	SEMI PRO	PRO
U10	4	4	7	7
U14	5	5	10	10
U18	5	5	10	10
18-30	5	5	10	10
31-40	5	5	10	10
41-50	5	5	10	10
51-60	5	5	10	10
60+	4	4	7	7



Le categorie di elementi sono distinte in:

- forza
- flessibilità
- dinamica
- spin su statico
- spin su spin

Rientrano negli elementi di forza i deadlift e le salite complesse.

Qualunque elemento di forza o flessibilità può essere inserito come difficoltà per la categoria spin su spin.

Tutti gli atleti devono rispettare il limite di valore degli elementi in base alla propria categoria, sia per gli elementi dichiarati che per quelli aggiuntivi.

La seguente tabella riepiloga i range di valore entro cui gli atleti devono attenersi, il non rispetto dei valori comporterà una penalità da parte della Giuria D.

Categoria Età	Novizi	Amatori	Semi Pro	Pro
U10	Da 1 a 4	Da 1 a 5	Da 5 a 7	Da 5 a 9
U14	Da 1 a 5	Da 2 a 5	Da 5 a 9	Da 5 a 10
U18	Da 1 a 5	Da 2 a 7	Da 5 a 9	Da 5 a 10
18-30	Da 1 a 5	Da 2 a 7	Da 5 a 9	Da 5 a 10
31-40	Da 1 a 5	Da 2 a 7	Da 5 a 9	Da 5 a 10
41-50	Da 1 a 5	Da 2 a 7	Da 5 a 9	Da 5 a 10
51-60	Da 1 a 4	Da 2 a 5	Da 5 a 7	Da 5 a 9
60+	Da 1 a 4	Da 1 a 5	Da 5 a 7	Da 5 a 9

Specifiche generali degli elementi di difficoltà

Tutti gli elementi di difficoltà sono normati da queste regole:

- Tenuta dell'elemento 2", se dichiarati su palo statico e/o spin
- Tenuta dell'elemento 360° (un giro completo) se l'elemento è uno spin su static;
- L'elemento deve essere tenuto e dev'essere chiaramente riconoscibile. In caso di incertezza o di movimenti involontari durante la tenuta dell'elemento, esso non sarà conteggiato;
- Tutti gli elementi devono rispettare le specifiche di ciascuna figura;
- Non sono concessi virtuosismi durante la tenuta dell'elemento.
- Tolleranza di 20° rispetto al requisito minimo per gli elementi di flessibilità (apertura delle split).

Scelta degli elementi

Gli elementi devono essere scelti tra quelli proposti nella tabella degli elementi, scegliendo almeno un elemento per categoria.



È pertanto possibile, per esempio, nei Pro, inserire più elementi di forza o di flessibilità, al fine di combinare al meglio le trick al palo e ottenere i bonus.

Bonus di collegamento

Il bonus di collegamento è un punteggio aggiuntivo che può essere assegnato all'atleta che presenta delle combinazioni di elementi all'interno della sua routine, sia su palo statico che su palo spin. Per ottenere il bonus il passaggio da un elemento all'altro deve essere diretto, ovvero la transizione da una figura all'altra non deve presentare incertezze, passaggi ripetuti o errati.

- Bonus semplice: assegnato per una combinazione di due elementi della stessa categoria, sia su palo spin che su palo statico (+ 1,0 punti);
- Bonus composto 1: assegnato per una combinazione di due elementi di categorie diverse, si su palo spin che su palo statico (+ 1,5 punti);
- Bonus complesso 2: assegnato per la combinazione di 3 elementi di almeno due categorie diverse, sia su palo spin che su palo statico (2 punti);

Floorwork e sua durata

La durata del floorwork è libero, così come il passaggio da un attrezzo all'altro, purché in coerenza con il resto della routine e ben bilanciato all'interno dell'intero esercizio.

Sono ammessi passi di danza, ginnici, acrobatici, teatrodanza, ecc.



PARTE 3 – VALUTAZIONE DELLA ROUTINE

6- DETERMINAZIONE DEL PUNTEGGIO

Generalità

Le regole che normano la valutazione delle trick e la determinazione del punteggio finale valgono per tutte le competizioni (regionali, eventuali altre gare di qualifica al nazionale e nazionale).

Determinazione del punteggio finale

- Il punteggio parziale sarà ottenuto dalla somma dei due punteggi, il D e l'E.
- La giuria D stabilisce il punteggio D, cioè il contenuto dell'esercizio (difficulty);
- La giuria E stabilisce il punteggio E, cioè l'esecuzione dell'esercizio.
- Il punteggio finale si ottiene dalla somma del punteggio D e del punteggio E, al quale si dedurranno le eventuali penalità date dal Capo Giuria, o aggiunti gli eventuali bonus.
- In linea di principio, la ripetizione dell'esercizio non è consentita.

7- DETERMINAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ

Descrizione della difficoltà

L'elemento di difficoltà rappresenta un trick al palo che l'atleta deve eseguire perfettamente, senza esitazione in entrata e uscita e senza tensione durante la tenuta.

La qualità dell'elemento non è rappresentata dal valore del punteggio dello stesso, bensì dalla maestria nella sua esecuzione. È importante, quindi non focalizzarsi su elementi "alti" di valore, ma nella certezza, abilità (e serenità) di realizzazione dello stesso.

Composizione del punteggio D

L'esercizio dell'atleta si compone principalmente delle difficoltà scelte dalla tabella degli elementi, sulla base del numero dichiarabile (vedi tabella).

Oltre agli elementi dichiarati possono essere aggiunti i bonus di collegamento (non sono obbligatori), al fine di raggiungere un punteggio più alto.

Scheda delle difficoltà

La scheda delle difficoltà viene compilata dall'atleta/coach inserendo, oltre alle generalità dell'atleta, in ordine cronologico, tutti gli elementi che verranno eseguiti nella routine.

Nella scheda devono essere riportati:

- Descrizione dell'elemento
- Attrezzo dove verrà eseguito l'elemento
- Valore dell'elemento
- Eventuale bonus che si vuole ottenere combinando gli elementi (si veda esempio)



→ ALICE S.



Amatori 30-40

COD.	DESCRIZIONE	ATTREZZO	VALORE	BONUS	PER GIUDICI
F5	Shoulder mount	STATICO	3		
FL 1	jade	SPIN	4	FL 1+D4 = 1,0	
D4	Jade drop	SPIN	4		

Bonus

I bonus di collegamento sono dichiarati dall'atleta, ma spetta alla Giuria D confermarli. Per ottenere il bonus l'atleta deve dimostrare un passaggio diretto da una trick all'altro, senza esitazioni, con un numero di passaggi degli arti o di parti del corpo molto ridotto (1-2 passaggi).

Elementi mancanti

Se durante l'esecuzione della routine l'atleta non dovesse eseguire gli elementi dichiarati, o non dovesse rispettare l'ordine cronologico dichiarato, verrà assegnata dalla giuria D una penalità di 3 punti per ogni episodio.

In caso di omissione degli elementi dichiarati, i quali presentavano bonus di collegamento, quest'ultimi non verranno assegnati.



Penalità sugli elementi di difficoltà

Gli elementi di difficoltà che superano il limite stabilito in tabella verranno penalizzati.

Si ricorda che verranno penalizzati sia gli elementi obbligatori fuori valore che gli elementi accessori, di completamento della routine, che superino di almeno 0,1 gli elementi della categoria di riferimento.

Questa regola è stabilita per una questione di coerenza in merito alla categoria nella quale l'atleta si iscrive, che di equità tra atleti.

Per ogni elemento fuori valore la Giuria D assegnerà una penalità. – 2 punti.

Bad Angle

Un elemento per essere riconosciuto deve essere ben visibile, dalla prospettiva migliore per il giudice, al fine di poter confermare che tutti i requisiti dell'elemento siano soddisfatti.

In caso contrario l'elemento non potrà essere approvato (e di conseguenza nemmeno l'eventuale bonus di collegamento). Verrà inoltre data una penalità dalla Giuria E. (-1 punto)

8- NORME CHE REGOLANO L'ESECUZIONE

Descrizione del punteggio E

Durante l'esercizio l'atleta deve dimostrare un'ottima padronanza di entrambi i pali, una perfetta percezione del proprio corpo e dell'orientamento al palo.

L'atleta deve saper gestire il proprio corpo, mantenendo una postura fiera ed eretta, delle linee del corpo precise (per linee si intendono tutti i segmenti corporei, arti superiori, inferiori, comprese le estremità, spalle e ventre).

Deve inoltre rappresentare la musica scelta, mantenendo il senso del ritmo, la dinamicità e la fluidità adatta per l'esercizio.

Composizione del punteggio E

La giuria E, con un punteggio decrescente da un massimo di 100 punti, assegnerà delle deduzioni ad ogni impurezza dei movimenti dell'atleta.

Si elencano le categorie per le quali la Giuria E assegnerà delle deduzioni:

- LINEE POVERE O SCORRETTE: si intende la perdita di controllo, tono o stabilità degli arti inferiori o superiori, estremità comprese, testa bassa, spalle curve, ventre non trattenuto. (-0,5 punti ogni volta)
- TRANSIZIONI POVERE: si definisce transizione povera ogni passaggio da una trick all'altra con poca sicurezza, una salita al palo incerta, una transizione al palo insicura o confusa. Si intende transizione povera anche l'esitazione dell'atleta a compiere un movimento. (-1 punto ogni volta)
- BAD ANGLE: si intende la cattiva prospettiva dell'atleta a realizzare una trick nella direzione della Giuria. Si penalizza l'atleta quando la posizione di quest'ultimo è tale da non riuscire a identificare la difficoltà al palo o a confermare i requisiti richiesti dall'elemento (-1 punto ogni volta)



- **SCIVOLATA:** Si intende la perdita momentanea e parziale del controllo della posizione sul palo durante una transizione. La scivolata può avvenire con tutte le parti del corpo (arti inferiori, superiori, spalle, ecc.).
Le scivolte volute dall'atleta (discesa controllata dal palo con mani o gambe), non sarà valutata, ma se poco gradevole verrà penalizzata come transizione povera.
(-1,5 punti ogni volta).
- **CADUTA:** Si identifica quando l'atleta perde completamente la presa al palo, cadendo visibilmente a terra, o atterrando da una transizione o figura in un modo chiaramente non voluto e scomposto. (-3 punti ogni volta).
- **MANCATO UTILIZZO DELL'ALTEZZA:** se l'atleta non sfrutta la percentuale di altezza indicata nell'art. 6.1, verrà assegnata una penalità. (-3 punti per attrezzo).
- **MANCATA EQUITÀ' NELL'UTILIZZO DEI PALI:** il mancato utilizzo dei pali in modo equilibrato, mediante la distribuzione delle figure su entrambi gli attrezzi, comporterà ad una penalità.
(-3 punti una tantum).

Alla Giuria E è inoltre affidato il compito di valutare l'esercizio dell'atleta nella sua complessità, assegnando anche un punteggio per la fluidità ed il dinamismo dei trick e delle transizioni e per la costruzione dell'esercizio sulla base musicale. Per ciascun entrambe le voci si può ottenere un massimo di 10 punti, dove 10 indicano un esercizio perfetto e valori vicino allo zero indicano un esercizio scarso e povero di attrattività.

Il punteggio verrà assegnato seguendo come riferimento la tabella sottostante

Da 1 a 3	Da 4 a 6	Da 6 a 8	Da 9 a 10
Insufficiente	Sufficiente	Buono	Ottimo

COSTRUZIONE MUSICALE: con questo valore si valuta la capacità dell'atleta di essere "sincronizzato" con la musica. L'atleta dovrà dimostrare connessione tra i movimenti del proprio corpo (si intendono anche le tenute, le entrate e le uscite dalle trick al palo) e la base musicale.

- **INSUFFICIENTE:** l'atleta non è assolutamente a ritmo, ma completamente disconnesso. Qualsiasi base musicale potrebbe andare bene.
- **SUFFICIENTE:** l'atleta esprime occasionalmente il controllo del ritmo, ma non mancano occasioni per andare fuori tempo.
- **BUONO:** l'atleta dimostra un buon senso del ritmo perdendo pochi accenti.
- **OTTIMO:** l'atleta dimostra eccellente padronanza dell'interpretazione musicale non andando mai fuori tempo.



DINAMISMO E FLUIDITA': Con questa voce si valorizza l'abilità dell'atleta sull'attrezzo nella gestione delle trick al palo in entrata e in uscita. Verrà valutata la maestria dei movimenti, la sicurezza e la precisione delle transizioni dall'inizio alla fine della routine.

- **INSUFFICIENTE**: l'atleta non è mai in grado di eseguire un movimento in maniera controllata e sicura. Non ha mai il controllo dell'attrezzo. I movimenti sono ripetuti ed incerti.
- **SUFFICIENTE**: l'atleta dimostra di avere sufficiente sicurezza, mostrando una dinamica discreta, seppur con qualche incertezza, ma complessivamente è padrone dei suoi movimenti.
- **BUONO**: l'atleta ha una buona fluidità esprimendo controllo dei movimenti e sicurezza nei passaggi. I momenti di incertezza sono pochi.
- **OTTIMO**: l'atleta dimostra eccellente padronanza nel controllo del corpo, i movimenti sono sempre fluidi e le transizioni impeccabili. Il dinamismo è superlativo.



Scheda dell'esecuzione

SCHEDA DI VALUTAZIONE – GIURIA E

Nome e cognome	Specialità
Categoria tecnica.	Categoria d'età.

L'ufficiale di gara E ha un monte di 100 punti dal quale saranno sottratte le seguenti deduzioni:

SIGLA	CRITERIO	PUNTEGGIO	NOTA
LP	Linee povere o scorrette (-0,5 p.ti)		
TP	Transizioni povere (-1 p.ti)		
BA	Bad angle (-1 p.ti)		
SC	Scivolate (-1,5 p.ti)		
CA	Cadute (-3 p.ti)		
MA	Mancato utilizzo altezza pali (-3 p.ti per attrezzo)		
MP	Mancato equità utilizzo pali (-3 p.ti una tantum)		
	PUNTI TOTALI DA DEDURRE		

L'ufficiale di gara E può dare massimo 10 punti per ciascuna delle seguenti voci:

MU	Costruzione musicale		
DF	Dinamismo e fluidità		
	PUNTI TOTALI DA SOMMARE		



9- VALUTAZIONE DEL CAPO GIURIA

Il Capo Giuria ha il compito di attribuire bonus e penalità oltre che a supervisionare il lavoro complessivo della giuria intervenendo e mediando in presenza di discrepanze di giudizi o pareri non allineati.

Penalità del Capo Giuria

Il Capo Giuria attribuirà delle penalità all'atleta che si troverà in fallo in una di queste situazioni:

- Base musicale con elementi vietati (-3 punti);
- In caso di nudità accidentale durante la routine (-5 punti per ogni episodio);
- In caso di mancato rispetto delle direttive sul costume o dress code (-2 punti per ogni voce mancata);
- Mancato saluto al pannello giuria (- 3 punti);
- Interruzione evidente della routine per dimenticanza o altro (-2 punti ogni volta);
- Uscita dal palco prima del termine della base musicale (squalifica);
- Ingresso ritardato (più di 60'') dall'annuncio dell'atleta (squalifica);
- Mancato rispetto del codice etico (squalifica)

Bonus del Capo Giuria

Il Capo Giuria può attribuire dei bonus, con il benestare di tutto il pannello giuria, se ritrova nella routine dell'atleta una di queste condizioni:

- B1- Originalità dei trick e transizioni (+ 3 punti)
- B2 -Routine particolarmente curata e pulita (+ 5 punti);
- B3- Intensità della performance (+5 punti).

B1- Il bonus verrà assegnato quando la costruzione della routine mostrerà passaggi interessanti e non scontati, entrate ed uscite dai trick non banali, scelta di transizioni che rendano l'esercizio memorabile.

B2- Il bonus verrà assegnato quando l'atleta mostrerà grande precisione e pulizia, dimostrando grande fluidità nelle transizioni, piedi e ginocchia sempre tesi, movimenti lunghi e controllati. Inoltre, verrà presa in esame l'attenzione generale nell'utilizzo dello spazio, negli spostamenti tra gli attrezzi, nella cura di tutti i dettagli.

B3- Il bonus verrà assegnato quando l'atleta mostrerà l'attitudine a tenere sempre alta l'attenzione del suo pubblico, senza mai perdere l'intensità nei movimenti, nell'espressione e nella presenza scenica.



Scheda del Capo Giuria

SCHEDA DI VALUTAZIONE – CAPO GIURIA

	Nome e cognome:	Specialità:
	Categoria tecnica:	Categoria d'età:
	DESCRIZIONE	PENALITA'
D1	Base musicale con elementi vietati (-3 p.ti)	
D2	Nudità accidentale (-5 p.ti)	
D3	Costume non conforme art. 2.3 (- 2 p.ti per voce)	
D4	Mancato saluto al pannello giuria (-3 p.ti)	
D5	Interruzione evidente routine (-2 p.ti ogni volta)	
D6	Uscita dal palco prima del termine della base (squalifica)	
D7	Ingresso ritardato, =+60'' (squalifica)	
D8	Mancato rispetto del codice etico (squalifica)	
	DESCRIZIONE	BONUS
B1	Originalità trick /performance (+3 p.ti)	
B2	Routine particolarmente curata e pulita (+5 p.ti)	
B3	Intensità della performance (+5 p.ti)	



Tavola degli Elementi



ELEMENTI DI FLESSIBILITÀ

VALORE	COD		ELEMENTO
1	FL1		Inside leg hang grab 160° • Apertura delle gambe a 160° • Gamba interna al palo • Una mano alla caviglia del piede in basso
1	FL2		Outside leg hang grab 160° • Apertura delle gambe a 160° • Gamba esterna al palo • Una mano alla caviglia del piede in basso
1	FL3		Dove • Entrambe le mani al palo sopra la testa • Gambe e pelvi parallele al pavimento
1	FL4		Front split (a terra) 160° • Apertura delle gambe a 160° • Gambe e braccia tese • La mano del braccio più in alto al palo • Un piede a terra, uno sul palo
1	FL5		Flatline split 160° • Apertura delle gambe a 160° • Gambe e braccia tese • Mani al palo
1	FL6		Diva split (a terra) 160° • Apertura delle gambe a 160° • Gambe e braccia tese • Un piede al suolo • Entrambe le mani al palo • Busto parallelo al palo • Testa verso il soffitto
1	FL7		Diva split reverse (a terra) 160° • Apertura delle gambe a 160° • Gambe e braccia tese • Un piede al suolo • Entrambe le mani al palo • Busto parallelo al palo • Testa verso il pavimento

1	FL8		Ballerina (classic) • Apertura delle gambe a 160° • Gamba più in basso al palo • Ascella interna in contatto con il palo • Nessuna mano al palo
2	FL9		Standing Split 160° • Apertura delle gambe a 160° • Nessuna mano al palo
2	FL10		Bridged Inside leg hang 160° • Apertura delle gambe a 160° • Gamba interna al palo • Entrambe le mani al palo sotto la testa • Schiena lontana dal palo
2	FL11		Bridged outside leg hang 160° • Apertura delle gambe a 160° • Gamba esterna al palo • Entrambe le mani al palo sotto la testa • Schiena lontana dal palo
2	FL12		Diva split (al palo) 160° • Apertura delle gambe >160° • Gambe e braccia tese • Entrambe le mani al palo • Busto parallelo al palo • Testa verso il pavimento
2	FL13		Diva split reverse (al palo) 160° • Apertura delle gambe > 160° • Gambe e braccia tese • Entrambe le mani al palo • Busto parallelo al palo • Testa verso il pavimento
2	FL14		Bow & arrow 160° • Apertura delle gambe a 160° • Gambe e braccia tese • Schiena lontana dal palo
2	FL15		Yoghini • Fianco interno e ascella al palo • Mani in contatto con le caviglie • Cosce parallele al suolo

2	FL16		Marley Entrambe le mani devono afferrare le caviglie
2	FL17		Front split (al palo) 160° - Apertura delle gambe a 160° - Busto parallelo al suolo - Retro caviglia di entrambe le gambe in contatto con il palo
3	FL18		Chopsticks 160° Apertura delle gambe a 160°
3	FL19		Allegra – closed - Apertura delle gambe >160° - Il braccio più in basso dietro il palo - La gamba in alto tesa - Una mano al palo, una mano alla Caviglia del piede più in basso
3	FL20		Jade - Apertura delle gambe >160° - Nessuna mano al palo - Una ascella al palo
3	FL21		Crossbow - Entrambi i gomiti in contatto con il palo - Busto parallelo al suolo - Retro caviglia a contatto con il palo - Gambe tese
3	FL22		Broken doll 160° - Apertura delle gambe a 160° - Nessuna mano al palo - Ascella in contatto con il palo - Gamba fuori dal palo tesa
3	FL23		Crescent moon - Gambe tese e parallele al pavimento - Entrambe le mani al palo

3	FL24		Sneaky split • Apertura delle gambe a 180° • Entrambe le mani al palo • Busto parallelo al suolo
3	FL25		Ballerina Split • Apertura delle gambe a 160° • Gamba più in basso estesa • Ascella interna in contatto con il palo
4	FL26		Allegra extended 180° • Entrambe le gambe tese e apertura a 180° • Il braccio più in basso dietro il palo
4	FL27		Broken doll 180° • Apertura delle gambe a 180° • Nessuna mano al palo • Entrambe le ascelle in contatto con il palo • Gamba non al palo estesa
4	FL28		Jade 180° • Apertura delle gambe a 180° • Nessuna mano al palo • Braccio più in basso teso e parallelo al suolo
4	FL29		Chopstick 180° • Apertura delle gambe a 180°

4	FL30		Emotion Catcher • Apertura delle gambe < 160° • Mano superiore al palo • Ascella in contatto con il palo • Mano inferiore alla tibia
4	FL31		Dragon tail split • Apertura delle gambe a 180° • Gambe tese
4	FL32		Invictus split • Gambe tese • Gamba superiore a contatto con la spalla
4	FL33		Python 160° • Apertura delle gambe a 160° • Braccio interno dietro al palo • Entrambe le mani alle caviglie
4	FL34		Brass Bridge • Ginocchio gamba interna in aggancio al palo • Entrambe le mani al palo oltre la testa con le braccia tese • Gamba esterna parallela al pavimento
5	FL35		Cocoon • Mani in contatto con il piede della gamba libera • Nessuna spalla o ascella al palo • Gamba esterna agganciata al palo

5	FL36		Capezio split • Gambe e braccia tese • Apertura gambe a 180° • Ascella superiore in contatto con il palo • Mani alle caviglie
5	FL37		No Handed Allegra • Apertura delle gambe a 180° • Gambe tese • Ascella inferiore al palo, mano inferiore alla caviglia
5	FL38		Flying K (a terra) 160° • Apertura delle gambe a 160° • Solo una mano e un piede in contatto con il palo • Una mano al suolo
5	FL39		Alesya split 160° • Apertura delle gambe a 160° • Nessuna mano al palo • Ascella braccio interno in contatto con il palo
5	FL40		Meathook straddle split 160° • Apertura delle gambe a 160° • Solo una mano al palo
5	FL41		Plus Sign • Apertura delle gambe a 180° • Piedi e ascella interna in contatto con il palo

5	FL42		Marley leg extended • Entrambe le mani in contatto con le gambe • La gamba più in basso tesa
5	FL43		Chopstick passè 180° • Apertura delle gambe a 180° • Una mano in contatto con il piede
6	FL44		Extended leg Cocoon • Gamba più in basso tesa e mani a contatto con il piede • Spalla e ascella non in contatto con il palo • Gamba esterna al palo
6	FL45		Janeiro • Solo la mano più in basso in contatto con il palo • Gambe divaricate e tese
6	FL46		Iguana Hangout o Fang • I piedi sono in contatto con la testa
6	FL47		Pegasus bent leg • Il Ginocchio della gamba in alto è piegato, la mano afferra la Caviglia. • Testa e spalle rivolte verso il basso

6	FL48		Cheebea split 180° • Apertura delle gambe a 180° • Gomito del braccio superiore in contatto con il palo • Solo la mano del braccio inferior è al palo
6	FL49		Machine gun • Apertura delle gambe a 180° • Busto e gambe in parallelo al pavimento
6	FL50		Dragon tail Fang • Entrambe le gambe oltre la testa • Cosce parallele al pavimento
6	FL51		Alesya split 180° • Apertura delle gambe a 180° • Nessuna mano in contatto con il palo • Ascella braccio interno in contatto con il palo
6	FL52		Baby Spatchcock • Retro collo dietro al palo • Una mano e un piede in contatto con il palo
6	FL53		Oona split (a terra) • Apertura delle gambe a minimo 160° • Gambe tese • Disegnare tra il corpo e il palo un angolo di minimo 45° • Un piede a terra

7	FL54		Marion Amber • Apertura delle gambe < 180° • Presa delle mani a scelta
7	FL55		Pegasus (gambe tese) • Apertura delle gambe a 180°, entrambe le gambe tese • La mano in alto deve afferrare la coscia • Testa e spalle rivolte verso il basso
7	FL56		Flying K • Apertura delle gambe < 160° • Solo una mano e un piede in contatto con il palo • Petto rivolto verso l'alto
7	FL57		Armpit Oversplit 180° • Apertura delle gambe a 180° • La gamba superiore è sostenuta dal gomito del braccio opposto • Piede della gamba in basso dietro al palo
7	FL58		Oona split (al palo) • Apertura delle gambe a minimo 160° • Gambe completamente tese • Disegnare tra il corpo e il palo un angolo di minimo 45°
7	FL59		Jade Variation in Passé • Apertura gambe a 180° • Nessuna mano al palo

7	FL60		Wrist stand split • Apertura delle gambe <160° • Piede inferiore in appoggio sul polso
7	FL61		Jade Bridge • Apertura delle gambe < 160° • Le mani afferrano il palo oltre la testa
7	FL62		Moony • Gambe tese e parallele al palo • Una sola mano a contatto con il palo, mano in basso e fianco interno in contatto con il palo
7	FL63		Bunny split • Braccio superiore dietro la gamba • Gambe completamente estese • Busto a contatto con la coscia anteriore
8	FL64		Thinker Split • Mani al palo • Apertura delle gambe a 180° • Busto parallelo al suolo
8	FL65		Kehong Split face (testa in sù) • Apertura delle gambe a 180° • Torso parallelo al suolo

8	FL66		Bird of Paradise (testa in sù) • Apertura delle gambe a 180° • Nessuna mano al palo
8	FL67		Bird of Paradise (testa in giù) • Apertura delle gambe a 180° • Nessuna mano al palo
8	FL68		Inverted Libellula • Apertura delle gambe a 180° • Gambe tese • Braccio interno passante dietro al palo con mano sulla coscia • mano inferiore che afferra la caviglia
8	FL69		Broken Split • Apertura delle gambe a 180° • Gambe tese e parallele al pavimento
8	FL70		Nataryz split • Apertura delle gambe a 180° • Ascella braccio interno al palo • Mani al polpaccio gamba inferiore • mano inferiore che afferra la caviglia
8	FL71		Eagle • Apertura delle gambe a 180° • Gamba e braccia completamente in estensione al di sopra della testa

8	FL72		Extreme Dragon Tail (gambe indietro) • Gambe tese,divaricare fuori dal palo, parallele al suolo, ditero e oltre la testa • Entrambe le mani al palo
8	FL73		Flowerbud • Entrambi i piedi dietro il palo • Mani al palo sotto i glutei
9	FL74		Inverted Armpit oversplit (niente mani) • Piedi a contatto con il palo • Gambe tese • Nessuna mano in contatto con il palo
9	FL75		Extreme Oona Split • Apertura delle gambe a 180° • Schiena parallela al suolo
9	FL76		Calf Kisser • Apertura delle gambe a180° • Tibia gamba superiore in contatto con il palo • Gamba inferiore tesa
9	FL77		Bondage Split • Apertura delle gambe a 180° • Gambe tese • Entrambe le mani al palo intorno alla gamba anteriore • Gamba in contatto con la spalla

9	FL78		Spatchcock • Nessuna mano o gomito al palo • Caviglie in contatto con il palo
9	FL79		Half Rainbow • Apertura delle gambe a 180° • Gambe completamente tese e parallele al pavimento • Solo una mano al pavimento
9	FL80		Bui Bui • Gambe divaricate e tese • Solo una mano in contatto con il palo • Braccio più in basso teso • Addome e pelvi rivolte al soffitto
9	FL81		Extreme Dove (stag legs) • Piede gamba superiore davanti al palo in contatto con la testa
9	FL82		Satellite split • Apertura delle gambe a 180° • Gambe tese e parallele al suolo • In contatto con il palo il gomito e la parte alta della schiena
9	FL83		Vertical Half Split • Gamba superiore in contatto con il palo • Mani in contatto con il palo dietro il piede superiore

10	FL84		Octopus split • Apertura Gambe a 180° • Mano inferiore in contatto con la caviglia
10	FL85		Over grab twist split • Gambe tese • Petto rivolto verso l'alto
10	FL86		Flamingo bridge • Gambe e braccia tese • Piede superiore sopra la mano
10	FL87		Upright Marchenko • Gambe parallele al pavimento e tese • Solo una mano al palo
10	FL88		Bozina Back Split • Nessuna mano in contatto con il palo • Apertura delle gambe a 180°
10	FL89		Rainbow Marchenko Pike • Gambe parallele al pavimento e tese • Solo una mano al palo

10	FL90		Bendy Heart • Nessuna mano e nessun piede in contatto con il palo • Petto rivolto verso l'alto
10	FL91		Marion • Mano inferiore con il pollice rivolto verso l'alto • Caviglie davanti al palo • Schiena lontana dal palo • Petto rivolto verso l'alto
10	FL92		Falcon • Piede dietro al palo • Gamba inferiore estesa • Una mano in contatto con il palo • Una mano sul retro caviglia
10	FL93		Back Over split • Apertura gambe a 180° (minimo) • Gamba inferiore tesa, pianta del piede al palo • Entrambe le mani in contatto con il palo, dietro la caviglia della gamba superiore

ELEMENTI DI FORZA

VALORE	COD		ELEMENTO
1	F01		Inverted Straddle (Inversione) • Rotazione del corpo a gambe piegate o tese dove il bacino raggiunge il posto della testa e viceversa
1	F02		Jasmine • Braccio inferiore in spinta al palo • Ginocchio superiore in aggancio al palo
1	F03		Cradle • Busto parallelo al pavimento • Pancia in chiusura al palo (pallina) • Gambe piegate o tese
1	F04		Genie • Entrambe le ginocchia al palo • Nessuna mano in presa al palo • Corpo parallelo al pavimento
1	F05		Angel • Ascella in aggancio al palo • Ginocchio interno piegato in aggancio • No mani al palo
1	F06		Layout/Scissor • Gambe entrambe tese • Braccio superiore in tenuta • Corpo teso parallelo al pavimento
2	F07		Inverted Crucifix

			• Nessuna mano al palo • Ginocchia in aggancio incrociato • Corpo che guarda al pavimento
2	F08		Plank • Corpo e gambe (tese) paralleli al pavimento • Braccio inferiore in tenuta al palo •
2	F09		Iguana • Corpo e gambe unite (tese) paralleli al palo • Braccia tese • Corpo rivolto al pavimento
2	F10		Brass Monkey • Ginocchio interno in presa al palo • Ascella in aggancio • Gamba esterna non tocca il palo
2	F11		Cupido • Ginocchio interno in presa al palo • Gambe inferiore tesa (grip del piede) • Nessuna mano al palo
2	F12		Flatline • Gamba interna in aggancio gemini • Corpo e gamba esterna paralleli al palo • Braccio interno in spinta al palo
2	F13		Shoulder Mount Hang • Spalla collo e mani in cup grip in presa al palo • Gambe tese e corpo parallelo al palo

2	F14		Basic Flag Grip Attitude • Braccio superiore in presa di ascella • Braccio inferiore in spinta • Corpo parallelo al pavimento • Gambe piegate
2	F15		Cross Knee Release • Nessuna mano al palo • Un ginocchio in aggancio • Schiena inarcata verso il pavimento
3	F16		Superman • Corpo e gambe paralleli al pavimento • Mano superiore al palo
3	F17		Outside/ Inside Leg (Scorpio/Gemini) • Nessuna mano al palo • Una gamba in aggancio e l'altra parallela al pavimento • Busto che guarda verso l'alto
3	F18		Shoulder Mount Straddle • Gambe in straddle V • Collo spalla e due mani un cup grip in presa al palo • Corpo parallelo al pavimento
3	F19		Cross Ankle Release • Nessuna mano al palo • Tenuta al palo di adduttori e gambe completamente tese
3	F20		Inverted Thigh Hold • Nessuna mano al palo • Gambe tese o piegate

			• Presa di adduttori e ascella del braccio interno
3	F21		Double Knee Hold • Nessuna mano al palo • Entrambe le ginocchia in presa al palo
3	F22		Butterfly • Entrambe le mani al palo • Braccio inferiore in spinta • Braccio superiore in twisted o true grip • Ginocchio in aggancio
3	F23		Pencil Handstand • True o twisted grip • Una mano al palo e una a terra • Gambe tese senza contatto con il palo
4	F24		Iguana Deadlift da terra • Salita di forza da terra con gambe tese o piegate
4	F25		Shoulder Mount Pencil • Gambe tese parallele al palo • Collo spalla e due mani un cup grip in presa al palo
4	F26		Back Support • Corpo parallelo al pavimento • Braccio esterno dietro al busto • Gambe tese o piegate
4	F27		Flag Grip Passé (basic Flag) • Corpo e gamba superiore paralleli al pavimento • Gambe inferiore piegata • Ascella interna in presa al palo
4	F28		Side-Superman (gazelle) • Corpo e gamba superiore paralleli al pavimento • Mano superiore in presa al

			palo Gambe inferiore piegata
4	F29		Butterfly Extended - Entrambe le mani al palo - Braccio inferiore in spinta - Braccio superiore in twisted o true grip - Caviglia in aggancio
4	F30		Handspring Twisted Grip - Mano superiore twisted grip - Bacino parallelo al palo - Gambe in straddle V o pencil
4	F31		Brass Monkey bridge - Gamba interna in aggancio - Gamba esterna tesa parallela al pavimento - Braccia tese e schiena in arch
5	F31		Handstand Sneaky V - Gambe in straddle V - Braccio inferiore in spinta - Braccio superiore sopra la gamba interna - Bacino sopra la testa
5	F32		Shoulder Mount Deadlift - Salita di forza senza slancio - Gambe in straddle V o Pencil
5	F33		Handspring Forearm Grip - Bacino parallelo al palo - Braccio inferiore in Forearm grip - Braccio superiore grip a scelta
5	F34		Methook - Gambe chiuse tese e parallele al pavimento - Una sola mano al palo - Chiusura del busto verso il palo
5	F35		Handspring Inverted Forearm Grip - Bacino parallelo al palo - Braccio superiore in forearm grip

5	F36		Twisted Grip Handspring (da terra) • Salita in handspring da terra con slancio • Braccio superiore in twisted grip
5	F37		Handspring True Grip • Mano superiore in true grip • Bacino parallelo al palo
5	F38		Tabletop (Inside Leg Passé) • Back support grip • Inside leg passé in contatto con il palo • Corpo e outside leg paralleli al pavimento
6	F39		Handspring Cup Grip • Mano superiore in cup grip • Bacino parallelo al palo
6	F40		Twisted Grip Handspring (aerea con slancio) • Partenza dal palo (climb) • Salita in handspring con slancio • Nessun contatto al pavimento durante il movimento
6	F41		Handspring Elbow Grip • Bacino parallelo al palo • Mano superiore in elbow grip
6	F42		Shoulder Mount Extended Deadlift • Salita di fonza senza slancio • Gambe tese durante il movimento
6	F43		Flag Grip Invert • Salita in Flag grip • Gambe piegate o tese durante la salita
6	F44		Straight leg Flag • Corpo e gambe paralleli al

			pavimento • Gambe chiuse e tese • Presa in flag grip
6	F45		Deadlift twisted or true grip (da terra) • Salita di forza senza slancio • Mano superiore in twisted o true grip • Una gamba puo' essere piegata durante la salita
6	F46		Tabletop (Outside Leg Passé) • Back support grip • Outside leg passé senza contatto con il palo • Corpo e inside leg paralleli al pavimento
7	F47		Handstand floor K • Una mano e un piede al palo • Una mano a terra in spinta
7	F48		Shoulder Mount a terra • Una mano in contatto con il pavimento e una mano in cup grip al palo • La mano a terra è il spinta
7	F49		Cup / Elbow Grip Handspring (da terra) • Partenza dal pavimento • Salita con slancio
7	F50		Flag Grip Invert Deadlift • Flag grip • Gambe tese nella salita • Nessuno slancio
7	F51		Twisted o True Grip Aerial Deadlift • Partenza dal palo • Una gamba piegata o entrambe durante la salita • Posizione finale in straddle V o pencil • Nessuno slancio
7	F51		Forearm Grip Deadlift • Partenza dal palo

			• Una gamba piegata o entrambe durante la salita • Posizione finale in straddle V o pencil • Nessuno slancio
7	F52		Iron X • Corpo parallelo al pavimento • Gambe tese • Twisted o true grip
7	F53		Elbow Iron X • Corpo parallelo al pavimento • Gambe in straddle • Elbow grip
7	F54		Iguana Elbow • Mano inferiore e gomito superiore in contatto con il palo • Gambe tese in pencil o straddle • Corpo parallelo al palo
7	F55		Supported Sailor • Una sola mano al palo • Gambe e braccio inferiore tesi • Tenuta con il collo del piede
8	F56		Titanic • Nessuna mano al palo • Palo nell'interno coscia • Un piede in spinta al palo • Schiena eretta
8	F57		Starfish • Corpo parallelo al pavimento • Tenuta al palo con entrambi i piedi
8	F58		Tabletop • Back support grip • Corpo e gambe paralleli al pavimento • Gambe tese chiuse o in straddle
8	F59		Chest press Straddle

			• Petto in spinta verso il palo, schiena inarcata gambe parallele al pavimento • Gambe tese in straddle V
8	F60		Iguana Plank Straddle • Braccia tese • Corpo e gambe paralleli al pavimenti • Gambe in straddle
8	F61		Twisted or true Grip Extended Deadlift • Partenza dal palo • Gambe entrambe tese durante la salita • Posizione finale in straddle V o pencil • Nessuno slancio
8	F62		Forearm Grip Extended Deadlift • Partenza dal palo • Gambe entrambe tese durante la salita • Posizione finale in straddle V o pencil • Nessuno slancio
8	F63		Shoulder Mount Plank (Gambe in straddle) • Corpo e gambe parallele al pavimento • Gambe tese in straddle
9	F64		Tulip • Corpo parallelo al pavimento • Nessun appoggio di gambe o piedi al palo • Braccia e gambe tese
9	F65		Iron Flag Passé • Corpo e gamba superiore paralleli al pavimento • Gambe inferiore in passé • Mano superiore in twisted o true grip
9	F65		Cup Grip X • Corpo parallelo al pavimento • Cup grip • Gambe tese in straddle V

9	F66		Pole Clock (twisted grip) • Posizione aerea • Tenuta delle gambe in straddle e chiusura in jack-knife • Nessuno slancio • Una gamba piegata durante la salita • Ameno 2 giri
9	F67		Toothbrush • Corpo e gambe paralleli al pavimento • Palo dietro al bacino • Gambe unite e braccia simmetriche rispetto al busto
9	F68		Back Flag Hand Variation (Straddle) • Corpo e gambe paralleli al pavimento • Gambe tese in straddle v • Braccio interno in spinta ,braccio esterno in cup grip sopra il dorso
9	F69		Shoulder Mount Plank (Passé) • Corpo e un gamba tesa paralleli al pavimento • Una gamba piegata parallela al palo • Mani un cup grip
9	F70		Cup Grip Deadlift • Partenza dal palo • Una gamba piegata o entrambe durante la salita • Posizione finale in straddle V o pencil • Nessuno slancio
9	F71		Neck Grip Deadlift • Braccio superiore in twisted grip • Collo al palo • Una o entrambe le gambe piegate durante la salita
9	F72		Elbow Shoulder Mount Deadlift

			• Un gomito e collo in presa al palo • L'altra mano afferra la mano del gomito agganciato • Gambe in straddle V
10	F73		Iguana Plank • Corpo e gambe paralleli al pavimento • Gambe tese e unite
10	F74		Iron Flag (grip a scelta) • Corpo e gambe paralleli al pavimento • Gambe tese e unite
10	F75		Shoulder Mount Plank (Pencil) • Corpo e gambe paralleli al pavimento • Gambe tese e unite
10	F76		Back Flag Hand Variation (Pencil) • Corpo e gambe paralleli al pavimento • Gambe tese unite • Braccio interno in spinta ,braccio esterno in cup grip sopra il dorso
10	F77		Cup Grip Extended Deadlift • Partenza dal palo • Gambe entrambe tese durante la salita • Posizione finale in straddle V o pencil • Nessuno slancio
10	F78		Double push plank • Entrambe le mani sopra al petto • Corpo e gambe in straddle V paralleli al pavimento
10	F79		Pole Clock forearm grip • Posizione aerea • Tenuta delle gambe in straddle e chiusura in jack-knife • Nessuno slancio • Una gamba piegata durante la salita

			• Ameno 2 giri
10	F80		Fully extended Pole Clock (twisted grip) • Posizione aerea • Tenuta delle gambe in straddle e chiusura in jack-knife • Nessuno slancio • Gambe entrambe tese durante la salita (unite o straddle) • Ameno 2 giri

ELEMENTI SPIN ON STATIC

Un elemento si definisce spin on static se compie un giro di 360° intorno al palo

VALORE	COD		ELEMENTO
1	S01		Front hook spin • Senso orario del giro • Ginocchio interno in presa al palo
1	S02		Back hook spin • Senso antiorario del giro • Ginocchio interno in presa al palo
1	S03		Fireman spin • Corpo verso il palo e tenuta di adduttori • Entrambe le ginocchia in contatto con il palo • Braccia in trazione in true grip
1	S04		Chair spin • Giro al lato del palo • Gambe piegate chiuse verso il petto • Braccia in leva • Senso del giro a scelta
2	S05		Attitude spin • Caviglia della gamba esterna in contatto con il palo • Braccia in leva ,nessun contatto al palo con il petto o ginocchia
2	S06		Cradle Spin • Ginocchio interno in aggancio al palo (jasmine) • Solo il braccio superiore in presa al palo

2	S07		Carousel o Straddle • Corpo fronte palo • Braccia in leva e petto staccato dal palo • Gambe in diamond o in straddle V
2	S08		One hand chair spin • Una sola mano al palo • Corpo laterale al palo • Gambe piegate chiuse al petto • Giro in senso orario o antiorario
3	S09		Reverse Grab Attitude • Gambe in attitude durante il giro • Corpo davanti al palo
3	S10		Chair Spin Gambe tese • Giro al lato del palo • Gambe tese parallele al pavimento • Braccia in leva
3	S11		Cradle Tuck o Straddle Spin • Gambe piegate al petto o in straddle v • Busto in presa al palo • Corpo parallelo al pavimento
3	S12		One hand Carousel o Straddle spin • Corpo fronte palo • Un solo braccio al palo • Petto staccato dal palo • Gambe in diamond o in straddle V
4	S13		Pencil Spin • Corpo fronte palo • Mani in true grip • Corpo e gambe tese paralleli al palo
4	S14		Spinning Inverted Straddle • Nessun contatto con ginocchia o caviglie al palo • Gambe parallele al pavimento

			• Posizione finale tenuta 2 secondi
4	S15		Reverse Grab Pencil o Straddle • Gambe tese in pencil o straddle V durante l'intero movimento • Corpo davanti al palo
4	S16		Reverse Grab Pencil o Straddle • Gambe tese in pencil o straddle V durante l'intero movimento • Corpo davanti al palo
5	S17		Reverse grab to Inverted Straddle • 360° di rotazione per entrare nel movimento • Rotazione del corpo verso il palo • Nessun piede a terra durante il movimento
5	S18		Cup Grip Spin • Mano esterna in cup grip • Gambe tese e unite e corpo in pencil
5	S19		Cradle to Extended Butterfly • Rotazione di 360° in cradle • Sviluppo della rotazione in butterfly Extended con l'aggancio della caviglia della gamba esterna • Nessun ginocchio in aggancio durante il movimento
5	S20		Spinning Shoulder Mount • Gambe in straddle durante la rotazione • Corpo e gambe paralleli al pavimento • Mani in cup grip

6	S21		Reverse Grab to Front Flip • Rotazione di 360° prima di toccare il pavimento • Mani al palo durante il flip • Nessuno stop durante il movimento
6	S22		Reverse Grab to Walkover • Rotazione di 360° prima di arrivare al pavimento • Mani al palo durante la rovesciata • Nessuno stop durante il movimento
6	S23		Phoenix Classic • 360° di rotazione per entrare in posizone • Posizione finale in handspring twisted grip (straddle, pencil o jack knife) • Tenuta della posizione finale per 2 secondi
7	S24		True grip phoenix • 360° di rotazione per entrare in posizone • Posizione finale in handspring true grip (straddle, pencil o jack knife) • Tenuta della posizione finale per 2 secondi
7	S25		Double Reverse Grab • 720° di rotazione per entrare nel movimento • Regrip delle mani dopo la prima rotazione di 360° senza mettere i piedi a terra
7	S26		Reverse grab to Spinning Shoulder Mount • 360° di rotazione per entrare in shoulder mount • Gambe in straddle V durante la rotazione • Gambe e corpo paralleli al pavimento

7	S27		Reverse Grab to Flying K • 720° di rotazione per entrare nel movimento • Posizione finale in flying K
8	S28		Chinese phoenix • 720° di rotazione per entrare in posizione • Posizione finale in handspring cup grip straddle, pencil o jack knife)
8	S29		Double Reverse Grab into Phoenix • 720° di rotazione per entrare in posizione • Posizione finale in handspring twisted grip (straddle, pencil o jack knife) • Regrip delle mani dopo la prima rotazione di 360° senza mettere i piedi a terra
8	S30		Cup Grip to Twisted Grip Phoenix • 720° di rotazione per entrare nel movimento • Posizione finale in handspring twisted grip • Partenza in cup grip pencil regrip del braccio superiore
9	S31		Flyby • 360° di rotazione • Regrip del braccio inferiore dopo il lancio in cup grip pencil
9	S32		FlyBy into Phoenix • 720° di rotazione per entrare in posizione • Posizione finale in handspring twisted grip (straddle, pencil o jack knife)
9	S33		Fly By into Chinese Phoenix • 720° di rotazione per entrare in posizione • Posizione finale in handspring cup grip (straddle, pencil o jack knife)

10	S34		Fly by into double reverse grab to phoenix • 1080° di rotazione per entrare nel movimento • Posizione finale in handspring twisted grip (straddle, pencil o jack knife)
10	S35		Fly By into Forearm Grip Handspring • 720° di rotazione per entrare in posizione • Rotazione del corpo verso il palo dopo il fly by • Posizione finale in handspring forearm grip
10	S36		Double Flyby • 720° di rotazione • Doppio regrip del braccio inferiore
10	S37		Double Fly By into Phoenix • 1080° di rotazione per entrare in posizione • Posizione finale in handspring twisted grip (straddle, pencil o jack knife)

ELEMENTI DINAMICI

Tutti gli elementi dinamici devono mostrare una fase aerea dinamica e fluida.

Tutti i jump out prevedono l'atterraggio in piedi.

Tutti i regrip prevedono una kippe del bacino.

VALUE	COD		ELEMENT
1	D01		Ball Drop Sit Position • Posizione di partenza in sit position. Nessuna mano al palo • Minimo un metro di drop
1	D02		Pole Walkover Floor Based • Una mano al palo in twisted grip e una mano a terra • Nessun contatto con spalla o collo
1	D03		Cradle to Inside Leg • Posizione iniziale in extended cradle, rotazione per agganciare inside leg (gemini) • Nessuna pausa nel movimento
1	D04		Kippe to Knee Hang (Jasmine) • Posizione di partenza in true grip e petto al palo • Kippe per spostare indietro il corpo • Agganciare il ginocchio superiore al palo
2	D05		Inverted Straddle to Ball Drop • Posizione iniziale in straddle V, posizione finale in hip hold • Minimo un metro di drop • Nessun contatto al pavimento • Nessuna mano al palo

2	D06		Kippe to Inverted Straddle • Posizione di partenza in true grip e petto al palo • Kippe per spostare indietro il corpo • Posizione finale in Inverted Straddle
2	D07		Shoulder mount regrip • Posizione iniziale in Shoulder mount • Regrip per cambiare la mano (<i>almeno due cambi</i>) • Il collo rimane al palo
2	D08		Outside /Inside leg (Scorpio/Gemini) passaggio senza mani (o viceversa) • Outside o Inside leg hang in posizione iniziale • Passaggio all'altra gamba rimanendo sullo stesso lato e senza mani al palo • Nessuno stop durante il movimento • Almeno due cambi di gambe
3	D09		Gemini o Scorpio Switch (cambio di busto) • Inside o outside leg hang in posizione iniziale • Passaggio all'altra gamba portando il busto al lato opposto del palo • Nessuno stop durante il movimento
3	D10		Superman Drop • Posizione iniziale in superman, posizione finale in inside leg hang (gemini) • Nessuna mano al palo e nessuno stop nel movimento
3	D11		Butterfly to Knee Hook • Posizione iniziale in butterfly • Rotazione in senso orario al palo agganciando il ginocchio della

			gamba opposta • Braccio inferiore al palo durante il passaggio
3	D12		Crucifix Drop • Posizione iniziale e finale in crucifix inverted • Nessuna mano al palo nel movimento • Minimo un metro di drop
3	D13		Shoulder Mount into Dismount Split regrip • Posizione iniziale in shoulder straddle • La mano superiore si stacca dal palo per il passaggio della gamba e poi lo riafferra
4	D14		Shoulder Mount Jump Out • Posizione iniziale in shoulder mount • Mani e spalla si staccano dal palo nella fase di volo prima che i piedi tocchino terra
4	D15		Crucifix Jump Out • Posizione iniziale in inverted crucifix • Jump out dal palo non toccando con le mani a terra nell'atterraggio
4	D16		Angel to Ballerina (air pirouette) • Posizione iniziale in angel; posizione finale in ballerina o pole sit • Le gambe compiono un movimento completo a ventaglio durante la rotazione del corpo

4	D17		Twisted handspring to shoulder ReGrip • Posizione iniziale in twisted handspring • Cambio il braccio inferiore in cup grip (regrip) • Aggancio il collo corrispondente al braccio di trazione durante il movimento
5	D18		Jade Drop • Posizione iniziale e finale in jade con le gambe a 180° • Nessuna mano al palo durante il movimento • Minimo un metro di drop
5	D19		Sneaky Drop • Partenza con il ginocchio interno in aggancio al palo • Slancio della gamba libera • Rotazione del corpo verso il pavimento staccando la mano superiore • Nessuna mano a terra nell'atterraggio
5	D20		Twisted handspring ReGrip to forearm handspring (o viceversa) • Partenza in twisted handspring • Cambio (regrip) il braccio inferiore in forearm grip
5	D21		Flic Flac a terra • Partenza da in piedi • Flic arrivando in verticale straddle V
5	D22		Iguana to twisted handspring • Posizione iniziale in Iguana • Regrip in twisted ruotando il

			corpo verso il palo Nessun piede al palo durante il movimento
5	D23		Twisted Grip or true grip Full Twist to Ballerina - Rotazione del corpo di 360° - Una sola mano al palo - Posizione finale in ballerina o pole sit
6	D24		Elbow Grip ReGrip cup grip (o viceversa) - Partenza in elbow handspring - Cambio (regrip) il braccio superiore in cup grip
6	D25		Basic Chinese Cartwheel - Partenza in Flying K - Posizione finale in twisted handspring - La gamba superiore non in contatto con il palo
6	D26		Chopstick Drop - Partenza in chopstick split - Nessuna mano al palo - Minimo un metro di drop
6	D27		Forearm Back Flip (Da terra) - Partenza da terra - Braccio inferiore in forearm grip braccio superiore in cup grip - Nessuna mano a terra nell'atterraggio
6	D28		Front Flip Jump Out - Outside leg in aggancio - Braccio inferiore in spinta - Rotazione del corpo sul braccio superiore che si sgancia prima

			dell'atterraggio
6	D28		Twisted handspring to reverse elbow grip • Partenza in twisted handspring • Cambio (regrip) il braccio superiore in reverse elbow
7	D29		Fonji A • Posizione iniziale in Shoulder Mount • Posizione finale in Flag Grip • Rotazione del corpo di 180° sull'asse orizzontale
7	D30		Inverted Aysha Drop • Nessuna mano al palo • Minimo un metro di drop • Partenza in twisted handspring arrivo in inverted crucifix
7	D31		Forearm Back Flip (dall'alto) • Partenza dal palo • Braccio inferiore in forearm grip braccio superiore in cup grip • Arrivo a terra, nessuna mano in appoggio
7	D32		Titanic Drop • Posizione iniziale in Titanic • Posizione finale in Inside Leg Hand (Gemini) • Rotazione del corpo sul piano verticale • Nessuna mano al palo durante il movimento
7	D33		Twisted handspring ReGrip to cup grip • Partenza in twisted handspring

			• Cambio (regrip) il braccio superiore in cup grip
7	D28		Iguana Fall • Partenza in Iguana • Posizione finale inverted straddle • Nessun piede al palo durante il movimento
8	D29		Pole Flic-Flac (da terra) • Partenza da terra • Posizione finale in twisted grip handspring
8	D30		Forearm Split Back Flip • Partenza dal palo in forearm split • Braccio inferiore in forearm grip braccio superiore in cup grip • Arrivo a terra, nessuna mano in appoggio
8	D31		Fonji B • Posizione iniziale in Flag Grip • Posizione finale in Shoulder Mount • Rotazione del corpo di 180° sull'asse orizzontale
8	D32		Forearm Cartwheel on Pole • Partenza e arrivo al palo • Rotazione delle gambe a ventaglio di 180° • Arrivo dal lato opposto rispetto alla partenza
8	D33		Serra Flip Out • Partenza busto rivolto verso terra • Rotazione inarcata del corpo e atterraggio senza mani o ginocchia a terra

8	D34		Sailor Drop • Partenza in sailor arrivo in hip hold • Nessuna mano al palo durante il drop • Minimo un metro di drop • Nessun contatto al pavimento
9	D35		Janeiro to shoulder mount • Posizione iniziale in Janeiro • Rotazione di 180° sull'asse orizzontale • Posizione finale in Shoulder mount
9	D36		Forearm Back Flip to Ballerina Sit • Partenza dal palo • Braccio inferiore in forearm grip braccio superiore in cup grip • Posizione finale in ballerina sit
9	D37		Fonji A+B o viceversa • Fonji completa con rotazione di 360° divisa in due momenti
9	D38		Front Flip • Posizione iniziale in Flag Grip, • Posizione finale in Forearm grip • Rotazione 360°
9	D39		Flag Grip to Cup Grip Handspring (kamikatzze) • Posizione iniziale in Flag Grip, • Posizione finale in Cup Grip Handspring
10	D40		One hand back flip (da terra) • Braccio interno in forearm in presa al palo • Braccio esterno libero

10	D41		Russian Split Drop • Posizione iniziale Russian split • Minimo un metro di drop • Posizione finale in pole sit
10	D42		Forearm split backflip to ballerina sit • Partenza dal palo in forearm split • Braccio inferiore in forearm grip braccio superiore in cup grip • Posizione finale in ballerina sit
10	D43		Fonji 180° • Posizione iniziale e finale in Flag Grip • La posizione finale è sul lato opposto del palo rispetto a quella di partenza • Cambio delle braccia durante il movimento
10	D43		Handstand to Shoulder Mount Straddle (o viceversa) • Posizione iniziale in handstand • Posizione finale in shoulder mount
10	D45		Shoulder Mount To Flip Out (Gainer) • Posizione iniziale in shoulder mount • Rotazione di 360° • Arrivo in piedi senza mani a terra

ELEMENTI SPIN SU SPIN

Per la categoria Spin su Spin vengono presi in considerazione tutti gli elementi delle categorie forza e flessibilità.



SCHEDA DIFFICOLTA' POLE GYMNASTIC

NOME ATLETA:

CATEGORIA:

CODICE	DESCRIZIONE	ATTREZZO	VALORE	BONUS	PER GIUDICI

PUNTEGGIO DIFFICOLTA'	
BONUS:	
DEDUZIONI:	
PUNTEGGIO TOTALE:	