

# REGOLAMENTO POLE SPORT 2024

Utilizzato per tutti i circuiti CSEN



Redazione a cura del Settore Tecnico Nazionale Pole dance & Aerial  
Revisione 1 – Gennaio 2024 - UNOFFICIAL



## INDICE

### PARTE 1. - NORME GENERALI RELATIVE AI PARTECIPANTI ALLE COMPETIZIONI

Sezione 1 – Finalità .....	pag. 4
Sezione 2 – NORME PER GLI ATLETI	
Art.2.1 – Diritti degli atleti .....	“
Art. 2.2. – Responsabilità degli atleti .....	“
Art. 2.3. – Dress code degli atleti .....	“
Art. 2.4 – Categorie degli atleti .....	pag. 5
Art. 2.5 – Ritiro dell’atleta .....	“
Art. 2.6 – Squalifica .....	“
Sezione 3 – NORME PER I COACH/ALLENATORI	
Art. 3.1 – Diritti dei coach/allenatori .....	pag. 6
Art. 3.2 – Responsabilità dei coach/allenatori .....	pag. 7
Art. 3.3 – Reclami.....	“
Sezione 4 – NORME E STRUTTURA DELLA GIURIA	
Art. 4.1 – Responsabilità dei giudici .....	“
Art. 4.2 – Composizione della giuria .....	“

### PARTE 2 – COMPOSIZIONE DELLA ROUTINE

Sezione 5 - REGOLE GENERALI MUSICA	
Art. 5.1 – Scelta della base musicale .....	pag. 8
Art. 5.2 – Durata della base musicale .....	“
Art. 5.3 – Invio della base musicale .....	“
Art. 5.4 – Specifiche della base musicale .....	pag. 9
Sezione 6 – REGOLE DI COMPOSIZIONE DELL’ESERCIZIO	
Art. 6.1 – Composizione dell’esercizio .....	“
Art. 6.2 – Specifiche per categoria .....	pag. 10
Art. 6.3 – Specifiche generali degli elementi di difficoltà .....	“
Art. 6.4 – Scelta degli elementi .....	“
Art. 6.5 – Bonus di collegamento .....	pag. 11
Art. 6.6 – Bonus di entrata e uscita .....	“
Art. 6.7 – Floorwork e sua durata .....	“

### PARTE 3 – VALUTAZIONE DELLA ROUTINE

Sezione 7 – DETERMINAZIONE DEL PUNTEGGIO	
Art. 7.1 – Generalità .....	pag. 12
Art. 7.2 – Determinazione del punteggio finale .....	“



Sezione 8 – NORME CHE REGOLANO LE DIFFICOLTA’

Art. 8.1 – Descrizione delle difficoltà .....	“
Art. 8.2 – Composizione del punteggio D .....	“
Art. 8.3 – Scheda delle difficoltà .....	“
Art. 8.4 – Bonus .....	pag. 13
Art. 8.5 – Esercizio corto .....	“
Art. 8.6 – Penalità sugli elementi di difficoltà .....	pag. 14
Art. 8.7 – Bad angle .....	“

Sezione 9 – NORME CHE REGOLANO L’ESECUZIONE E L’ARTISTICITA’

Art. 9.1 – Descrizione del punteggio EA .....	“
Art. 9.2. – Composizione del punteggio EA .....	“
Art. 9.3 – Scheda dell’esecuzione e artisticità .....	pag. 16

Sezione 10 – VALUTAZIONE DEL CAPO GIURIA

Art. 10.1 – Penalità del Capo Giuria .....	pag. 17
Art. 10.2 – Bonus del Capo Giuria .....	“
Art. 10.3 – Scheda del Capo Giuria .....	pag. 18



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

### **SEZIONE 1 – FINALITA'**

Gli obiettivi principali del regolamento del pole sport sono:

1. Offrire uno strumento oggettivo di valutazione delle trick di pole sport a tutti i livelli di competizione, (sia a livello di categoria che di grado della competizione)
2. Standardizzare il metodo di giudizio degli ufficiali di gara
3. Assicurare l'identificazione del/la miglior atleta in ogni competizione
4. Guidare allenatori e atleti nella composizione dell'esercizio
5. Fornire tutte le indicazioni utili, durante la competizione, agli ufficiali di gara, atleti ed allenatori.

### **SEZIONE 2 – NORME PER GLI ATLETI**

#### **Art.2.1 – Diritti degli 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;

#### **Art. 2.2. – Responsabilità degli atleti**

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.

#### **Art. 2.3. – 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:

- Top o body monospalla
- 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);

#### Art. 2.4 – 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 (tranne che per i professionisti e gli U10) è prevista una categoria tecnica, che si specifica di seguito:



- AMATORI 1: 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.
- AMATORI 2: rientrano in questa categoria gli atleti con una esperienza più ampia, ma ancora di livello amatoriale (massimo 2,5 anni). E' compreso, inoltre, in questa categoria il 1° classificato alla categoria AMATORI 1.
- PROFESSIONISTI: 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.  
E' compreso, inoltre, in questa categoria, il 1° classificato alla categoria AMATORI 2.
- TALENTI: rientrano in questa categoria tutta la classe di atleti dotati di maestria e grande capacità all'attrezzo.

La tabella riepiloga le fasce d'età e le possibili iscrizioni nelle diverse categorie tecniche:

Categoria Età	Amatori 1	Amatori 2	Professionisti	Talenti
U10	✓	✓	✗	✗
U14	✓	✓	✗	✓
U18	✓	✓	✗	✓
U30	✓	✓	✓	✓
U40	✓	✓	✓	✓
U50	✓	✓	✓	✓
U60	✓	✓	✓	✓
60+	✓	✓	✓	✓

### Art. 2.5 – 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.

### Art. 2.6 – Squalifica

L'atleta è a rischio squalifica se:

- viene colto a infrangere uno o più parti dell'art. 2.2
- se l'atleta compie più di 4 movimenti fuori categoria nella sua routine di gara.
- In caso di nudità accidentale (dal secondo episodio).

## Sezione 3 – NORME PER I COACH/ALLENATORI

### Art. 3.1 – 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.

### Art. 3.2 – 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 all'atleta dal Capo Giuria (vedi art. 10.1)

### Art. 3.3 – Reclami

In caso di contestazione sulla valutazione dell'esercizio, l'allenatore ha il diritto di esporre le proprie rimostranze al termine della categoria per cui il proprio atleta stà gareggiando.

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

## Sezione 4 – NORME E STRUTTURA DELLA GIURIA

### Art. 4.1 – 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.

### Art. 4.2 – 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 e artisticità (punteggio EA)
- 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

### Sezione 5 - REGOLE GENERALI MUSICA

#### Art. 5.1 – 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

#### Art. 5.2 – 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:

Categoria Età	Amatori 1	Amatori 2	Professionisti	Talenti
U10	1.30 min	1.30 min	-	-
U14	1.45 min	1.45 min	-	2 min
U18	2 min	2 min	-	2.20 min
U30	2 min	2.20 min	2.30 min	2.40 min
U40	2 min	2.20 min	2.30 min	2.40 min
U50	2 min	2.20 min	2.30 min	2.40 min
U60	2 min	2.20 min	2.30 min	Da 2.20 min a 2.40
60+	2 min	2.20 min	2.30 min	Da 2 min a 2.40

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

#### Art. 5.3 – 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.

E' 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: **cognome\_nome\_categoria\_età**





#### Art. 5.4 – 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.

E' 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).

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

#### Sezione 6 – REGOLE DI COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

##### Art. 6.1 – 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
- da U18 a U50 – utilizzo 80% dei pali
- da U51 a 60+ - utilizzo del 60% dei pali

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

L'utilizzo dello spazio del palco non è necessario (si intende tutta la superficie piana), vincolante invece sarà la durata del floorwork, vedi art. 6.5.

##### Art. 6.2 – 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	Amatori 1	Amatori 2	Professionisti	Talenti
U10	4	4	-	-
U14	4	4	-	6
U18	4	4	-	6
18-30	5	5	7	8
31-40	6	6	7	8
41-50	6	6	7	8
51-60	5	5	5	6



60+	4	4	5	6
-----	---	---	---	---

Le categorie di elementi sono distinte in:

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

Rientrano (si veda tabella degli elementi in fondo) 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 ad una penalità da parte della Giuria D.

Categoria Età	Amatori 1	Amatori 2	Professionisti	Talenti
U10	Da 0.1 a 0.3	Da 0.2 a 0.4	-	-
U14	Da 0.1 a 0.4	Da 0.2 a 0.5	-	Da 0.4 a 0.6
U18	Da 0.1 a 0.4	Da 0.2 a 0.5	-	Da 0.4 a 0.8
18-30	Da 0.1 a 0.4	Da 0.3 a 0.7	Da 0.5 a 0.8	Da 0.5 a 1
31-40	Da 0.1 a 0.4	Da 0.3 a 0.7	Da 0.4 a 0.9	Da 0.5 a 1
41-50	Da 0.1 a 0.4	Da 0.3 a 0.7	Da 0.4 a 0.9	Da 0.4 a 1
51-60	Da 0.1 a 0.4	Da 0.2 a 0.5	Da 0.3 a 0.7	Da 0.4 a 0.9
60+	Da 0.1 a 0.4	Da 0.2 a 0.6	Da 0.3 a 0.6	Da 0.3 a 0.8

### Art. 6.3 – 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;
- tenuta dell'elemento 720° (due giri completi), se dichiarati su palo spin;
- Tenuta dell'elemento 360° (un giro completo) se l'elemento è uno spin su statico;
- 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.

### Art. 6.4 – Scelta degli elementi

Gli elementi devono essere scelti tra quelli proposti nella tabella degli elementi (vedi fondo del regolamento), scegliendo **almeno un elemento per categoria**.



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

#### Art. 6.5 – 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.

Esistono cinque tipi di bonus assegnabili durante una routine, per un massimo di 5,5 punti.

- Bonus semplice: assegnato per una combinazione di due elementi della stessa categoria - solo flessibilità o solo forza, sia su palo spin che su palo statico (+ 0,5 punti);
- Bonus composto 1: assegnato per una combinazione di due elementi di categorie diverse: entrambi spin su spin, oppure uno spin su spin e l'altro di forza o flessibilità (+ 1 punto);
- Bonus composto 2: assegnato per una combinazione di due elementi di categorie diverse: spin su statico più un elemento di forza o flessibilità o viceversa, oppure due elementi spin su static (+ 1,5 punti);
- Bonus complesso 1: solo su palo spin - assegnato per la combinazione di 3 elementi di almeno due categorie diverse: flessibilità e forza, di cui uno spin su spin (2 punti);
- Bonus complesso 2: solo su palo statico - assegnato per una combinazione di tre elementi di cui uno spin su statico e gli altri due di flessibilità o forza, oppure due elementi spin su statico e un elemento di forza o flessibilità (2,5 punti).

#### Art. 6.6 – Bonus di entrata e uscita

I bonus di entrata e uscita sono dei bonus aggiuntivi che vengono assegnati dalla Giuria AE se sono riconosciuti dei movimenti alternativi alle comuni salite, discese, tenute al palo.

Possono essere totalizzati un massimo di 10 punti.

Si elencano i movimenti che possono essere riconosciuti, e per i quali può essere assegnato un bonus.

- Jump in: salita sull'attrezzo con un salto da terra; (0,5 ogni volta)
- Jump out: uscita dall'attrezzo con un salto a terra; (0,5 ogni volta)
- Drop: discesa rapida da una parte all'altra dell'attrezzo con un movimento rapido verso il basso deciso e senza interruzioni; (1,5 punti)
- Regrip: SOLO PER PROFESSIONISTI E TALENTI, si intende lo stacco evidente di una o due mani, durante una trick, in fase aerea.  
Un regrip è riconosciuto perché la stessa trick non potrebbe essere mantenuta senza il ripristino della mano al palo. (2 punti)

#### Art. 6.7 – Floorwork e sua durata

La durata del floorwork non deve superare i 20 secondi. Il periodo senza contatto del palo dell'atleta sarà cronometrato.



Il passaggio da un attrezzo all'altro è libero, purchè gradevole. Sono ammessi passi di danza, ginnici, acrobatici, teatrodanza, ecc.

## **PARTE 3 – VALUTAZIONE DELLA ROUTINE**

### **Sezione 7 – DETERMINAZIONE DEL PUNTEGGIO**

#### **7.1 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).

#### **7.2. - Determinazione del punteggio finale**

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

### **Sezione 8 – DETERMINAZIONE DELLE DIFFICOLTA'**

#### **Art. 8.1 – Descrizione della difficoltà**

L'elemento di difficoltà rappresenta una 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. E' importante, quindi non focalizzarsi su elementi "alti" di valore, ma nella certezza, abilità (e serenità) di realizzazione dello stesso.

#### **Art. 8.2 – Composizione del punteggio D**

L'esercizio dell'atleta si compone principalmente delle difficoltà scelte dalla tabella degli elementi, sulla base del numero dichiarabile (vedi art.6.2).

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

#### **Art. 8.3 – 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 2 - 41-50

COD.	DESCRIZIONE	ATTREZZO	VALORE	BONUS	PER GIUDICI
F3	CRADLE	STATICO	0,5	0,5	
FL1	BUTTERFLY	STATICO	1		

NOTE:

---

#### Art. 8.4 – Bonus

I bonus di collegamento (art. 6.5.) 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'altra, senza esitazioni, con un numero di passaggi degli arti o di parti del corpo molto ridotto (1-2 passaggi).

#### Art. 8.5 – Esercizio corto

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

Le penalità sono così classificate:

- Mancanza da 1-2 elemento: - 3 punti
- Mancanza di 3-4 elementi: - 6 punti
- Mancanza di 5-6 elementi: - 9 punti
- Mancanza totale degli elementi: - 12 punti

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



#### **Art. 8.6 – Penalità sugli elementi di difficoltà**

Gli elementi di difficoltà che superano il limite stabilito all'art. 6.2 verranno penalizzati.

Si ricorda che verranno penalizzati sia gli elementi obbligatori fuori valore che gli elementi accessori, di completamento della routine.

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. Oltre i 4 elementi fuori categoria l'atleta verrà squalificato.

#### **Art. 8.7 – 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 AE. (-1 punto)

### **Sezione 9 – NORME CHE REGOLANO L'ESECUZIONE E L'ARTISTICITA'**

#### **Art. 9.1 – Descrizione del punteggio EA**

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, l'intensità scelta per l'esercizio.

#### **Art. 9.2. – Composizione del punteggio EA**

La giuria EA, 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 EA 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 scivolate 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 EQUITA’ 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 EA è inoltre affidato il compito di valutare l’esercizio dell’atleta nella sua complessità, assegnando un punteggio per ogni criterio, sottoelencato. Per ciascun valore sotto descritto 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.

**MUSICALITA’:** 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.

La tabella sotto riportata da un’indicazione sommaria dei punteggi attribuibili all’atleta per questa voce:

0-2	3-4	5-6	7-8	9-10
L’atleta non è assolutamente a ritmo con la base musicale, dimostrando una totale sconessione tra movimenti del corpo e battute.	L’atleta è occasionalmente a ritmo, ma non esprime sufficiente controllo sulla base musicale scelta, andando spesso fuori tempo.	L’atleta è discretamente a ritmo, accompagna i movimenti alla musica, seppur in modo poco definito.	L’atleta dimostra un buon senso del ritmo, valorizzando la maggior parte delle battute della base musicale e armonizzando corpo e melodia	L’atleta è dotato di massimo ritmica e in grado di sfruttare dall’inizio alla fine dell’esercizio la melodia della musica

**INTENSITA’:** con questo valore si valuta la capacità dell’atleta di essere attrattivo nella sua routine. L’atleta dovrà dimostrare MAGNETISMO, ossia l’attitudine a tenere sempre alta l’attenzione dei giudici, dall’inizio alla fine dell’esercizio, senza mai perdere di intensità nei movimenti, nell’espressione e nel senso del ritmo.

La tabella sotto riportata da un’indicazione della scala dei punteggi assegnabili all’atleta per questo valore:



0-2	3-4	5-6	7-8	9-10
L'atleta si dimostra "assente" sul palco. E' totale la mancanza di presenza scenica e di espressività, sia con il volto che i movimenti del corpo.	L'atleta è occasionalmente attento. Sono rari i momenti di attrattività, poiché tende a distrarsi durante l'esercizio o a stancarsi subito.	L'atleta è sufficientemente magnetico. Mostra impegno, seppur con un po' di imbarazzo, a catalizzare l'attenzione su di sé.	L'atleta ha una buona intensità durante la maggior parte dell'esercizio, controlla in modo omogeneo musica, movimenti e non quasi mai l'espressività.	L'atleta ha il totale controllo della routine, sposando perfettamente musica, movimenti e sguardo. Cattura l'attenzione e la mantiene dall'inizio alla fine dell'esercizio.

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.

La tabella sotto riportata da un'indicazione della scala dei punteggi assegnabili all'atleta per questo valore:

0-2	3-4	5-6	7-8	9-10
L'atleta non ha mai il controllo del palo. Le transizioni sono insicure e i movimenti ripetuti perché incerti. Le trick sono appena accennate.	L'atleta ha poca padronanza del palo. Le transizioni risultano poco controllate e i movimenti del corpo poco sicuri.	L'atleta è sufficientemente fluido. Mostra una dinamica al palo discreta, seppur con qualche incertezza, ma complessivamente governa l'attrezzo.	L'atleta ha una buona fluidità al palo, esprimendo controllo dei movimenti e sicurezza nelle transizioni. Sono pochi i momenti di incertezza.	L'atleta è perfettamente fluido al palo. I movimenti del corpo sono sempre precisi e le transizioni impeccabili. Il dinamismo al palo è eccellente.





## Art. 9.3 – Scheda dell'esecuzione e artisticità

## SCHEMA DI VALUTAZIONE – GIURIA EA

Nome e cognome	ILENIA SCIOTTI	Specialità	POLE DANCE
Categoria tecnica.	TALENTI	Categoria d'età.	U18

L'ufficiale di gara EA 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)	3	//////
TP	Transizioni povere (-1 p.ti)	9	TTTTTTTTT
BA	Bad angle (-1 p.ti)	1	B
SC	Scivolata (-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	13	

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

MU	Musicalità	7	
IN	Intensità	8	
DF	Dinamismo e fluidità	6	
	PUNTI TOTALI DA SOMMARE	21	

## SEZIONE 10 – VALUTAZIONE DEL CAPO GIURIA

## Art. 10.1 – 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 secondo l'art. 5.4 (-3 punti);
- In caso di nudità accidentale durante la routine (-5 punti al primo episodio, poi squalifica);
- In caso di mancato rispetto delle direttive sul costume o dress code indicate nel punto 2.3 (-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 (-2 punti);
- Ingresso ritardato (più di 60'') dall'annuncio dell'atleta (- 2punti);



- Decoro dell'atleta, in termini sia di comportamento, sia di mancato dress code indicato nel punto 2.3 al termine della competizione, sia per mancato rispetto da parte dell'allenatore dell'art. 3.2. Se la scorrettezza avviene a termine della competizione, la penalità verrà assegnata in quella successiva a cui parteciperà l'atleta errante (la negligenza del coach segue l'atleta), (-3 punti).

### Art. 10.2 – 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:

- Combinazioni innovative degli elementi al palo (+ 3 punti);
- Routine perfetta (+ 5 punti).

### Art. 10.3 – Scheda del Capo Giuria

#### SCHEDA DI VALUTAZIONE – CAPO GIURIA

Nome e cognome	GIADA FABRIS	Specialità	POLE DANCE
Categoria tecnica.	TALENTI	Categoria d'età.	U18
<b>DESCRIZIONE</b>		<b>PENALITA'</b>	
Base musicale con elementi vietati (-3 p.ti)			
Nudita' accidentale (-5 p.ti)			
Costume non conforme art. 2.3 (- 2 p.ti per voce)			
Mancato saluto al pannello giuria (-3 p.ti)			
Interruzione evidente routine (-2 p.ti ogni volta)			
Uscita dal palco prima del termine della base (-2 p.ti)			
Ingresso ritardato, =+60'' (-2 p.ti)			
Decoro dell'atleta (-3 p.ti)			
<b>DESCRIZIONE</b>		<b>BONUS</b>	
Combinazione innovativa (+3 p.ti)			
Routine perfetta (+5 p.ti)			



# TAVOLA DEGLI ELEMENTI POLE SPORT 2024





## ELEMENTI DI FORZA

VALORE	ELEMENTO	REQUISITI	
0,1	CHAIR	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gambe piegate a 90°</li><li>• Posizione eretta del busto</li><li>• Braccio interno disteso</li></ul>	
0,1	FRONT HOOK	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrambe le ginocchia parallele al pavimento</li><li>• Posizione eretta del busto</li><li>• Braccio interno disteso</li></ul>	
0,1	POLE PLANK (UP SUPPORT)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gambe e busto paralleli al pavimento</li><li>• Braccio interno disteso</li></ul>	
0,1	SCISSOR	<ul style="list-style-type: none"><li>• Busto parallelo al pavimento</li><li>• Gambe distanti almeno 45°</li><li>• Braccio interno disteso</li></ul>	
0,1	OUTSIDE KNEE HOOK (UP SUPPORT)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Solo il braccio superiore a contatto con il palo</li><li>• Corpo parallelo al pavimento</li></ul>	
0,1	NO HANDED SIT TUCK	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gambe raccolte al petto</li><li>• Nessuna mano a contatto con il palo</li></ul>	
0,2	HANDSTAND BUTTERFLY	<ul style="list-style-type: none"><li>• Petto parallelo al palo</li><li>• Braccia distese</li></ul>	
0,2	CUPID	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gamba inferiore ben distesa</li><li>• Nessuna mano a contatto con il palo</li></ul>	
0,2	INVERTED CRUCIFIX	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nessuna mano a contatto con il palo</li></ul>	
0,2	HELLO BOY	<ul style="list-style-type: none"><li>• Busto parallelo al palo</li><li>• gambe ben distese</li></ul>	
0,2	MARTINI	<ul style="list-style-type: none"><li>• braccio superiore in elbow</li><li>• gamba inferiore ben distesa</li></ul>	
0,3	ELBOW CHAIR	<ul style="list-style-type: none"><li>• braccio superiore in elbow</li><li>• gambe a 90°</li></ul>	



0,3	CROSS ANKLE RELEASE	<ul style="list-style-type: none"><li>• nessuna mano al palo</li><li>• petto in linea con le gambe</li><li>• gambe ben distese</li></ul>	
0,3	STRADDLE HOLD (split grip)	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese</li><li>• braccia distese</li></ul>	
0,3	DRAGON FLY (reverse outside knee hang)	<ul style="list-style-type: none"><li>• nessuna mano a contatto con il palo</li></ul>	
0,3	SCORPIO (inside knee hang)	<ul style="list-style-type: none"><li>• nessuna mano a contatto con il palo</li><li>• gamba esterna ben distesa e parallela al pavimento</li></ul>	
0,3	BUTTERFLY FOREARM GRIP	<ul style="list-style-type: none"><li>• petto distaccato dal palo</li><li>• gamba superiore adesa al palo dal tallone al ginocchio</li></ul>	
0,3	INVERTED SIT (thigh hold)	<ul style="list-style-type: none"><li>• posizione delle gambe a scelta</li><li>• nessuna mano al palo</li></ul>	
0,3	HALF FLAGE' ATTITUDE	<ul style="list-style-type: none"><li>• entrambe le gambe piegate</li><li>• petto e gambe paralleli al pavimento</li></ul>	
0,3	CRADLE STRADDLE	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese</li><li>• petto parallelo al pavimento</li></ul>	
0,4	BUTTERFLY EXTENDED	<ul style="list-style-type: none"><li>• gamba superiore in contatto solo alla caviglia</li><li>• braccia ben distese</li><li>• gambe ben distese</li><li>• petto distaccato dal palo</li></ul>	
0,4	RUSSIAN BUTTERFLY	<ul style="list-style-type: none"><li>• gamba superiore adesa al palo dal tallone al ginocchio</li><li>• petto distaccato dal palo</li><li>• braccio superiore in inverted forearm</li></ul>	
0,4	HALF FLAG STRADDLE	<ul style="list-style-type: none"><li>• petto parallelo al pavimento</li><li>• gambe in straddle ben distese</li></ul>	
0,4	HERCULES	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe e braccia ben distese</li><li>• gambe divaricate</li><li>• nessuna mano al palo</li></ul>	
0,4	BRASS MONKEY	<ul style="list-style-type: none"><li>• entrambe le ginocchia parallele al pavimento</li><li>• solo il ginocchio interno è a contatto con il palo</li></ul>	



0,4	GENIE NO HANDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• petto parallelo al pavimento</li> <li>• ginocchia simmetriche</li> <li>• nessuna mano al palo</li> </ul>	
0,4	IGUANA HOLD (STRADDLE OR PENCIL)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese</li> <li>• corpo parallelo al palo</li> </ul>	
0,5	BUTTERFLY ONE HAND	<ul style="list-style-type: none"> <li>• petto distaccato dal palo</li> <li>• braccio inferiore ben disteso</li> </ul>	
0,5	HALF FLAG PASSE'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petto parallelo al pavimento</li> <li>• Gamba superiore distesa e parallela al pavimento</li> <li>• Gamba inferiore piegata</li> </ul>	
0,5	INVERTED DOLL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corpo parallelo al palo</li> <li>• Braccio interno e piede interno (pianta) a contatto con il palo</li> </ul>	
0,5	GEMINI CLIMB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Almeno 3 rip.</li> <li>• Alternanza lati</li> </ul>	
0,5	FLASH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petto, spalle e gamba esterna a kò. parallela al pavimento</li> <li>• Braccio inferiore ben disteso</li> </ul>	
0,5	SHOULDER STRADDLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese</li> <li>• petto e gambe paralleli al pavimento</li> </ul>	
0,5	SHOULDER PENCIL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese</li> <li>• corpo parallelo al palo</li> </ul>	
0,5	TABLE TOP NO HANDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gamba interna piegata a contatto con il palo</li> <li>• gamba esterna e busto paralleli al palo</li> </ul>	
0,6	BUTTERFLY FOOTBALL GRIP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• presa delle braccia in football</li> <li>• gamba interna distesa</li> </ul>	
0,6	TABLE TOP PASSE'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe interna distesa</li> <li>• corpo parallelo al pavimento</li> </ul>	
0,6	BRASS MONKEY PENCIL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• busto parallelo al palo</li> <li>• gambe ben distese</li> </ul>	
0,6	TWISTED GRIP AYESHA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese e parallele al pavimento</li> </ul>	



0,6	BUTTERFLY CHEST PRESS	<ul style="list-style-type: none"><li>• petto parallelo al palo</li><li>• gamba interna parallela al palo</li></ul>	
0,6	SHOULDER MOUNT DEADLIFT (gambe piegate)	<ul style="list-style-type: none"><li>• posizione di partenza statica</li><li>• posizione finale in straddle</li></ul>	
0,6	HALF FLAG EXTENDED	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese</li><li>• corpo parallelo al pavimento</li></ul>	
0,7	ELBOW AEYSHA	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese e parallele al pavimento</li></ul>	
0,7	CUP GRIP AYESHA	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese e parallele al pavimento</li></ul>	
0,7	TOOTHPIKE	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese</li><li>• corpo parallelo al pavimento</li></ul>	
0,7	CATERPILLAR CLIMB	<ul style="list-style-type: none"><li>• almeno 3 rip.</li><li>• In fase di spinta solo il braccio inferiore al palo</li></ul>	
0,7	TWISTED GRIP PENCIL	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese</li><li>• corpo parallelo al palo</li></ul>	
0,7	SHOULDER MOUNT DEADLIFT EXTENDED	<ul style="list-style-type: none"><li>• partenza da posizione statica</li><li>• posizione finale in straddle</li></ul>	
0,7	BUTTERFLY CHEST PRESS EXTENDED	<ul style="list-style-type: none"><li>• petto parallelo al palo</li><li>• gambe ben distese</li></ul>	
0,8	IRON X	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe be distese</li><li>• petto parallelo al pavimento</li></ul>	
0,8	ELBOW PENCIL	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese e parallele al palo</li></ul>	
0,8	STRADDLE CLIMB	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese e parallele al pavimento</li><li>• almeno 3 rip.</li></ul>	
0,8	SHOULDER MOUNT PLANK (gambe divaricate)	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese e parallele al pavimento</li></ul>	
0,8	TABLE TOP PASSE'	<ul style="list-style-type: none"><li>• gamba interna distesa e busto paralleli al pavimento</li></ul>	
0,8	FLAG GRIP INVERT	<ul style="list-style-type: none"><li>• partenza statica in flag grip</li><li>• arrivo con busto parallelo al palo</li></ul>	
0,8	TITANIC	<ul style="list-style-type: none"><li>• nessuna mano a contatto con il palo</li><li>• sono un piede a contatto con il palo</li></ul>	



0,8	TWISTED GRIP DEADLIFT	<ul style="list-style-type: none"> <li>partenza da posizione statica</li> <li>arrivo in straddle o pencil</li> </ul>	
0,8	REVERSE ELBOW PLANK STRADDLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>busto parallelo al pavimento</li> <li>gambe ben distese in posizione straddle</li> </ul>	
0,9	TABLE TOP EXTENDED	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambe ben distese e unite</li> <li>gambe e busto paralleli al pavimento</li> </ul>	
0,9	TOOTHBRUSH	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambe unite e ben distese</li> <li>gambe e busto paralleli al pavimento</li> </ul>	
0,9	SHOULDER PLANK PASSE'	<ul style="list-style-type: none"> <li>una gamba piegata</li> <li>gamba distesa e busto paralleli al pavimento</li> </ul>	
0,9	BACK GRIP PLANK (straddle)	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambe ben distese in straddle</li> <li>corpo e gambe parallele al pavimento</li> </ul>	
0,9	SKYLINE (straddle)	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambe ben distese in straddle</li> <li>corpo e gambe parallele al pavimento</li> </ul>	
0,9	CUP GRIP STRADDLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambe ben distese in straddle</li> <li>corpo e gambe parallele al pavimento</li> </ul>	
0,9	IRON PASSE'	<ul style="list-style-type: none"> <li>gamba superiore piegata</li> <li>corpo e gambe paralleli al suolo</li> </ul>	
0,9	TULIP	<ul style="list-style-type: none"> <li>petto parallelo al pavimento</li> <li>gambe distese appoggiate alle braccia</li> </ul>	
0,9	PENCIL CLIMB	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambe ben distese e unite</li> <li>almeno 3 rip.</li> <li>Corpo parallelo al palo</li> </ul>	
1,0	SHOULDER MOUNT PENCIL	<ul style="list-style-type: none"> <li>petto parallelo al pavimento</li> <li>gambe distese e unite</li> </ul>	
1,0	IRON FLAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>petto parallelo al pavimento</li> </ul>	





		<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe distese e unite</li> </ul>	
1,0	BACK GRIP PLANK (pencil)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese e unite</li> <li>• corpo e gambe parallele al pavimento</li> </ul>	
0,9	SKYLINE (pencil)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese e unite</li> <li>• corpo e gambe parallele al pavimento</li> </ul>	

### ELEMENTI DI FLESSIBILITA'

0,1	BANANA SPLIT 160°(Floor based)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese</li> <li>• apertura gambe 160°</li> <li>• corpo parallelo al pavimento</li> </ul>	
0,1	SCORPIO 160° (inside leg hang)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura gambe 160°</li> </ul>	
0,1	REIKO 160°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• petto parallelo al palo</li> <li>• apertura gambe 160°</li> </ul>	
0,1	BALLERINA SIT ATTITUDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schiena adesa al palo</li> <li>• apertura gambe 160°</li> </ul>	
0,2	HANDSTAND SPLIT 160°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura gambe 160°</li> <li>• braccia ben distese</li> </ul>	
0,2	MARLEY	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entrambe le mani a contatto con le gambe</li> </ul>	
0,2	BALLERINA 160°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• petto parallelo al palo</li> <li>• apertura gambe 160°</li> </ul>	
0,3	BANANA SPLIT 160° (pole straddle)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese, apertura gambe 160°</li> <li>• corpo parallelo al pavimento</li> </ul>	
0,3	HANSTAND SPLIT 180°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• braccia ben distese</li> </ul>	
0,3	REIKO 180°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• petto parallelo al palo</li> <li>• apertura gambe 180°</li> </ul>	
0,3	GARGOYLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• petto parallelo al pavimento</li> <li>• angolo delle ginocchia 90°</li> </ul>	
0,3	CHOPSTICKS 160°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese e parallele al pavimento</li> <li>• apertura gambe 160°</li> <li>• nessuna mano al palo</li> </ul>	
0,3	ALLEGRA SPLIT 160°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese, apertura 160°</li> <li>• braccio interno attorno alla gamba interna</li> </ul>	
0,3	JADE 160°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese</li> </ul>	



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura gambe 160°</li> <li>• corpo parallelo al pavimento</li> <li>• nessuna mano al palo</li> </ul>	
0,3	BANANA SPLIT (elbow grip)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese</li> <li>• corpo parallelo al pavimento</li> <li>• braccia in presa elbow</li> </ul>	
0,4	BANANA SPLIT 180° (on pole)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese, apertura gambe 180°</li> <li>• corpo parallelo al pavimento</li> </ul>	
0,4	DOVE (facing upwards)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese e parallele al pavimento</li> </ul>	
0,4	ALLEGRA SPLIT 180°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese, apertura gambe 180°</li> <li>• braccio interno attorno alla gamba interna</li> </ul>	
0,4	CAPEZIO 160°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gamba davanti ben distesa</li> <li>• apertura gambe 160°</li> <li>• schiena adesa al palo</li> </ul>	
0,4	SPLIT ON POLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese, aderenti al palo</li> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• petto adeso alla gamba alta</li> </ul>	
0,4	CHOPSTICKS 180° (supported)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese, parallele al pavimento</li> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• mano interna al palo</li> </ul>	
0,4	BROKEN DOLL 160°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura 160°</li> <li>• nessuna mano al palo</li> </ul>	
0,4	JADE 180° (supported)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese</li> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• mano interna al punto vita</li> </ul>	
0,5	CAPEZIO 180°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese, apertura 180°</li> </ul>	
0,5	DOVE (facing downwards)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese e parallele al palo</li> </ul>	
0,5	CHOPSTICKS 180°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese, parallele al pavimento</li> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• nessuna mano al palo</li> </ul>	
0,5	ALLEGRA PASSE' 180°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe ben distese</li> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• braccio interno attorno alla gamba interna</li> </ul>	



0,5	JADE 180°	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese, parallele al pavimento</li><li>• apertura gambe 180°</li></ul>	
0,5	SPLIT ON POLE 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese, adese al palo</li><li>• apertura 180°</li><li>• braccia attorno alle gambe</li><li>• schiena parallela al pavimento</li></ul>	
0,5	COCOON 160°	<ul style="list-style-type: none"><li>• gamba esterna agganciata al palo</li><li>• apertura gambe 160°</li><li>• entrambe le mani tengono la gamba interna</li></ul>	
0,5	SCORPIO 160°	<ul style="list-style-type: none"><li>• gamba interna agganciata al palo</li><li>• apertura gambe 160°</li><li>• entrambe le mani tengono la gamba esterna</li></ul>	
0,5	BROKEN DOLL 180°	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li><li>• nessuna mano al palo</li></ul>	
0,5	INVERTED POLE SPLIT	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese, parallele al palo</li><li>• apertura gambe 180°</li><li>• posizione mani al palo a scelta</li></ul>	
0,6	SCORPIO 180°	<ul style="list-style-type: none"><li>• gamba interna agganciata al palo</li><li>• apertura gambe 180°</li><li>• entrambe le mani tengono la gamba esterna</li></ul>	
0,6	COCOON 180°	<ul style="list-style-type: none"><li>• gamba esterna agganciata al palo</li><li>• apertura gambe 180°</li><li>• entrambe le mani tengono la gamba interna</li></ul>	
0,6	CHOPSTICKS 180° PASSE'	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese, parallele al pavimento</li><li>• apertura gambe 180°</li><li>• gamba posteriore in passè</li></ul>	
0,6	ONE HAND FLYING SPLIT	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese</li><li>• apertura 180°</li><li>• solo una mano al palo</li><li>• pianta del piede adesa al palo</li></ul>	



		<ul style="list-style-type: none"><li>• la mano esterna prende la gamba interna</li></ul>	
0,6	FLOOR K 160°	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 160°</li><li>• braccia ben distese</li></ul>	
0,6	HELLO BOY SPLIT	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li><li>• gamba distese e parallele al pavimento</li><li>• busto parallelo al pavimento</li></ul>	
0,6	HANDSTAND SPLIT 180° (one hand)	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li><li>• un braccio a terra, ben disteso</li><li>• l'altro braccio tiene una gamba</li></ul>	
0,6	SNEAKY SPLIT	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li><li>• braccia ben distese</li></ul>	
0,6	ALESYA (supported)	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 160°</li><li>• una mano a contatto con il palo</li><li>• busto parallelo al palo</li></ul>	
0,6	SHOULDER DISMOUNT SPLIT	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li></ul>	
0,6	JANEIRO	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese</li><li>• solo una mano al palo</li></ul>	
0,6	IGUANA BACK BEND	<ul style="list-style-type: none"><li>• entrambe le mani al palo</li><li>• cosce parallele al pavimento</li></ul>	
0,6	FULL BIND SPLIT	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li><li>• nessuna mano al palo</li></ul>	
0,6	PEGASUS (facing downwards)	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li><li>• una mano a contatto con il palo</li><li>• busto rivolto verso il basso</li></ul>	
0,7	CHEEBA SPLIT	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li><li>• braccio interno in elbow</li></ul>	
0,7	MACHINE GUN	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li><li>• solo una mano a contatto con il palo</li><li>• petto parallelo al pavimento</li></ul>	
0,7	DRAGON TAIL SPLIT	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li><li>• petto parallelo al palo</li></ul>	
0,7	ALESYA	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 160°</li><li>• nessuna mano al palo</li><li>• busto parallelo al palo</li></ul>	
0,7	KEEM UNDERARM	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese</li><li>• caviglie a contatto con il palo</li></ul>	



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• busto parallelo al pavimento</li> <li>• nessuna mano al palo</li> </ul>	
0,7	PEGASUS (facing upwards)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• una mano a contatto con il palo</li> <li>• busto rivolto verso l'alto</li> </ul>	
0,7	FLOOR K 180°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• braccia ben distese</li> </ul>	
0,8	DRAGON TAIL FANG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cosce parallele al pavimento</li> <li>• petto parallelo al palo</li> </ul>	
0,8	BACK SPLIT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• braccia ben distese</li> <li>• busto inarcato</li> </ul>	
0,8	BIRD OF PARADISE (facing up or downwards)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• nessuna mano al palo</li> </ul>	
0,8	HANDSPRING SPLIT ON POLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• braccia ben distese</li> <li>• pianta del piede al palo</li> <li>• gambe parallele al pavimento</li> </ul>	
0,8	VERTICAL JADE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• braccio esterno al palo</li> <li>• braccio interno in armpit</li> <li>• gambe parallele al palo</li> </ul>	
0,8	RUSSIAN SPLIT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura gambe 160°</li> <li>• braccia ben distese</li> </ul>	
0,8	WENSON SPLIT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• braccio teso al pavimento</li> <li>• gambe parallele al pavimento</li> </ul>	
0,9	BROKEN SPLIT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• braccio al palo in presa elbow</li> <li>• busto rivolto verso il basso</li> </ul>	
0,9	RUSSIAN SPLIT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• braccia ben distese</li> </ul>	
0,9	SATELLITE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• braccio al palo in presa elbow</li> <li>• gambe parallele al pavimento</li> </ul>	
0,9	FLYING K	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apertura gambe 180°</li> <li>• solo una mano al palo</li> </ul>	
0,9	SPATCHCOCK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nessuna mano al palo</li> </ul>	



		<ul style="list-style-type: none"><li>• caviglie in appoggio al palo</li></ul>	
0,9	BOZINA SPLIT	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li><li>• solo una mano al palo</li><li>• petto parallelo al suolo</li></ul>	
0,9	EAGLE	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li><li>• nessuna mano al palo</li><li>• petto parallelo al palo</li></ul>	
0,9	BACK ELBOW VERTICAL SPLIT	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li><li>• presa al palo in elbow</li><li>• petto parallelo al palo</li></ul>	
0,9	RAINBOW MARCHENKO SPLIT	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li><li>• una mano al palo</li><li>• petto parallelo al pavimento</li><li>• gambe parallele al pavimento</li></ul>	
1,0	RAINBOW MARCHENKO PIKE	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe chiuse e parallele al pavimento</li><li>• una mano al palo</li><li>• petto parallelo al pavimento</li></ul>	
1,0	SUPERMAN CRESCENT	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li><li>• nessuna mano al palo</li><li>• petto parallelo al palo</li></ul>	
1,0	BUI BEND	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese e parallele al pavimento</li><li>• solo una mano al palo</li><li>• braccio al palo ben disteso</li></ul>	
1,0	FLYING K PASSE'	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li><li>• una mano al palo</li></ul>	
1,0	RINALDI	<ul style="list-style-type: none"><li>• apertura gambe 180°</li><li>• una mano al palo</li><li>• pianta del piede inferiore al palo</li><li>• petto parallelo al palo</li></ul>	

**SPIN SU STATIC**

0,1	CHAIR SPIN	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe piegate a 90°</li></ul>	
-----	------------	---	--



0,1	FRONT HOOK SPIN	<ul style="list-style-type: none"><li>• ginocchia parallele al pavimento</li></ul>	
0,1	BACK HOOK SPIN	<ul style="list-style-type: none"><li>• ginocchia parallele al pavimento</li></ul>	
0,1	PENCIL SPIN	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe tese</li><li>• corpo e gambe paralleli al pavimento</li></ul>	
0,2	DIAMOND SPIN	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe piegate, ginocchia parallele al pavimento</li></ul>	
0,2	FORWARD OR BACKWARD ATTITUDE SPIN	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe piegate in attitude e parallele al palo</li></ul>	
0,2	OUTSIDE KNEE HOOK SPIN	<ul style="list-style-type: none"><li>• gamba tesa parallela al pavimento</li></ul>	
0,3	BOOMERANG SPIN	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe tese e parallele al pavimento</li></ul>	
0,3	CHAIR PIKE SPIN	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe tese parallele al pavimento</li></ul>	
0,3	CRADLE TUCK SPIN	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe piegate</li><li>• corpo parallelo al pavimento</li></ul>	
0,3	REVERSE GRAB BODY SPIRAL	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe piegate in attitude</li></ul>	
0,4	CRADLE STRADDLE SPIN	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe tese e parallele</li><li>• corpo parallelo al pavimento</li></ul>	
0,4	REVERSE GRAB PENCIL	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe distese per tutta la durata del giro</li></ul>	
0,5	CRADLE STRADDLE INTO PENCIL	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe in straddle e poi in pencil</li></ul>	
0,5	SHOULDER MOUNT STRADDLE	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe tese e parallele al pavimento</li></ul>	
0,6	CRADLE TUCK INTO BUTTERFLY EXTENDED	<ul style="list-style-type: none"><li>• partenza gambe in tuck, finale in split</li><li>• rispettare i requisiti di entrambe le figure (sezione forza)</li></ul>	
0,6	CUP GRIP PENCIL	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe tese e unite</li><li>• entrambe le mani in cup grip</li></ul>	
0,7	DOUBLE REVERSE GRAB	<ul style="list-style-type: none"><li>• posizione gambe a scelta durante i giri</li><li>• nessun contatto con il pavimento durante i 720°</li></ul>	
0,7	REVERSE GRAB TO FRONT FLIP	<ul style="list-style-type: none"><li>• compimento di un reverse grab</li><li>• durante il flip il corpo dev'essere parallelo al palo</li></ul>	
0,7	PHOENIX CLASSIC	<ul style="list-style-type: none"><li>• posizione gambe a scelta durante il giro</li><li>• arrivo in twisted grip Ayesha</li></ul>	



0,8	IRON X SPIN	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe ben distese</li><li>• corpo parallelo al pavimento</li></ul>	
0,8	REVERSE GRAB TO FLYING K	<ul style="list-style-type: none"><li>• rispetto dei requisiti dei due elementi</li></ul>	
0,9	CUP GRIP TO STRADDLE (Montanaro)	<ul style="list-style-type: none"><li>• posizione di partenza delle gambe a scelta</li><li>• arrivo in straddle sul palo (piedi al palo)</li></ul>	
0,9	IRON PASSE' SPIN	<ul style="list-style-type: none"><li>• una gamba piegata e una ben distesa e parallela al pavimento</li><li>• corpo parallelo al pavimento</li></ul>	
1,0	IRON PENCIL SPIN	<ul style="list-style-type: none"><li>• gambe distese e parallele al pavimento</li><li>• corpo parallelo al pavimento</li></ul>	
1,0	DOUBLE REVERSE GRAB INTO PHONEIX	<ul style="list-style-type: none"><li>• posizione gambe a scelta durante il giro</li><li>• arrivo in twisted grip Ayesha</li></ul>	
1,0	DOUBLE REVERSE GRAB INTO FLYING K	<ul style="list-style-type: none"><li>• arrivo in flying K</li><li>• rispetto dei requisiti degli elementi</li></ul>	