



# CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

## REGOLAMENTO DI GARA

Il presente regolamento, valevole per la competizione “Campionato Nazionale di Spirale Aerei”.

Le ASD partecipanti alla gara, nonché gli atleti devono essere affiliati CSEN. Non sarà possibile la partecipazione alla gara per singoli atleti, non iscritti alle ASD.

1

SPECIALITA' DI GARA	
GARA TECNICA	GARA ARTISTICA
Spirale Aerea – gara singoli/a squadre virtuale	Gruppo Spirale Aerea (utilizzo di 2 attrezzi contemporaneamente)
Spirale Aerea Gold – gara singoli/a squadre virtuale	

## PARTE I – REGOLE COMUNI

### Requisiti minimi campo gara

- Presenza di spogliatoio sia maschile che femminile
- Presenza di uno spazio dove gli atleti possano scaldarsi e prepararsi nelle ore precedenti la loro routine, è possibile anche contingentare gli ingressi in area warm-up permettendo l'accesso 1 ora prima della propria routine

Per informazioni: [campionatospiraleaerea@gmail.com](mailto:campionatospiraleaerea@gmail.com)



## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

2

- Presenza di uno spazio adeguato al pubblico che assiste alla competizione, se presente.
- Un campo gara ben definito da palco o segnaletica orizzontale. Il campo gara non deve confondersi con gli spazi di ingresso del pubblico/atleti, deve essere protetto e in sicurezza. Il campo gara dovrà avere le seguenti dimensioni: 8 mt lunghezza, 8 mt profondità.
- I pannelli giuria devono essere schermati dal pubblico e protetti da transenne o barriere che ne impediscano l'avvicinarsi di spettatori
- Altezza minima richiesta per l'appendimento: 700 cm
- In caso si utilizzi di sistema di carrucole è obbligatorio utilizzare una corda semistatica o statica.
- L'organizzatore deve mettere a disposizione appendimento e moschettone per aggancio e sgancio dell'attrezzo.
- Non è obbligatorio mettere a disposizione gli attrezzi aerei.
- Non è obbligatorio mettere a disposizione lo Swivol.
- L'atleta potrà portare il proprio attrezzo e scegliere l'altezza che preferisce tenendo conto dell'altezza massima comunicata dall'organizzatore.
- Per la categoria Varsity l'allenatore può salire sul palco come spotter all'atleta senza interagire durante la routine con l'atleta stesso.
- **SICUREZZA DEGLI ATLETI:** Utilizzo **OBBLIGATORIO** dei materassi anticaduta h 40 cm larghezza 2metri X 2 metri fornito dall'organizzazione

Per informazioni: [campionatospiraleaerea@gmail.com](mailto:campionatospiraleaerea@gmail.com)



## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

3

IN NESSUNA SPECIALITA' AEREA È POSSIBILE GAREGGIARE SENZA MATERASSO DI SICUREZZA. Gli ufficiali di gara non valuteranno eventuali perdite di equilibrio dovute ai materassi presenti in campo gara. Gli atleti dovranno considerare la presenza del materasso durante la creazione della propria routine e non saranno penalizzate eventuali perdite di equilibrio o movimenti poco fluidi in discesa dovuti alla presenza del materasso.

### **DOCUMENTI NECESSARI PER L'ISCRIZIONE ALLA GARA**

- documento di identità in corso di validità dell'atleta
- scheda iscrizione
- scheda difficoltà
- musica in formato mp3
- certificato medico. N.B. il certificato medico per lo svolgimento dell'attività agonistica non è necessario. E' sufficiente il certificato per la pratica sportiva rilasciato dal medico curante/pediatra di libera scelta in corso di validità.
- bonifico iscrizione alla gara. Il bonifico dovrà essere effettuato dalle ASD e non dai singoli atleti.

### **ABBIGLIAMENTO E MUSICA**

L'abbigliamento prevede un tutino con gambe coperte fino alla caviglia.

Per informazioni: [campionatospiraleaerea@gmail.com](mailto:campionatospiraleaerea@gmail.com)



## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

4

Consentite scollature e trasparenze, purchè siano coperte le parti intime dell'atleta e sia rispettato il senso della comune decenza. Non sono ammessi gioielli (orecchini, collane ecc..). Non sono ammessi oggetti di scena. I capelli dovranno essere raccolti ed essi, o eventuali decorazioni, non dovranno scendere oltre la linea delle orecchie.

La musica non dovrà contenere parolacce o contenuti sessuali espliciti, incitare all'odio o alla violenza o avere contenuti politici o comunque offensivi.

Due o più diverse musiche potranno essere mixate. Sono consentite musiche inedite o con effetti sonori. Le registrazioni dovranno soddisfare gli standard professionali in materia di suono riproduzione.

La traccia musicale avrà durata secondo lo schema di seguito riportato

VARSITY SILVER/GOLD	Min Da 2'.20" max 2'.30"
VARSITY AMATORE - COMPETITIVE	Min Da 3'.20" max 3'.30"
JUNIOR A – JUNIOR B – SENIOR – MASTER 40+ - MASTER 50+ SILVER	Min Da 2'.20" max 2'.30"
JUNIOR A – JUNIOR B – SENIOR – MASTER 40+ - MASTER 50+ GOLD/AMATORE/COMPETITIVE	Min Da 3'.20" max 3'.30"

Per informazioni: [campionatospiraleaerea@gmail.com](mailto:campionatospiraleaerea@gmail.com)



## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

La routine dovrà iniziare con il primo tono della musica e concludersi con l'ultimo tono della musica.

### PARA ATLETI

5

I para atleti, dotati di certificazione medica comprovante il loro stato, sono suddivisi per età e per

1. Limitazioni di carattere fisico
2. Limitazioni di carattere sensoriale (sordità – cecità)
3. Limitazioni di carattere cognitivo (ad es. Atleti affetti da sindrome di down)

Per età la suddivisione prevede la categoria under 18 e senior.

Il para atleta potrà avere uno o più spotter sul palco per assistenza. In caso di assistenza da parte dello spotter non sono previste penalità.

I para atleti non hanno la scheda difficoltà, pertanto, saranno valutati esclusivamente nella parte artistica e non in quella tecnica o dell'esecuzione.

### DIVISIONE GARE ED ATLETE E COSTRUZIONE DELLA ROUTINE – GARA TECNICA

SILVER	3 obbligatori
GOLD	4 obbligatori
AMATORI	4 obbligatori + 1 playspiral
COMPETITIVE	5 obbligatori + 1playspiral

Per informazioni: [campionatospiraleaerea@gmail.com](mailto:campionatospiraleaerea@gmail.com)



## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

Gli obbligatori scelti dovranno necessariamente essere riportati in ordine di esecuzione nelle tabelle difficoltà, dove dovrà essere inserita anche la figura (in piccolo) dell'elemento.

6

CATEGORI A	SILVER – GOLD – AMATOR I	COMPETITIV E
Varsity da 6 anni a 10 anni non compiuti il primo giorno di gara	Difficoltà da 0.1 a 0.3	Difficoltà da 0.1 a 0.6
JUNIOR A da 10 anni a 14 anni non compiuti il primo giorno di gara	Difficoltà da 0.1 a 0.4	Difficoltà da 0.1 a 0.7
JUNIOR B da 14 anni a 18 anni non compiuti il primo giorno di gara	Difficoltà da 0.1 a 0.5	Difficoltà da 0.2 a 0.9

Per informazioni: [campionatospiraleaerea@gmail.com](mailto:campionatospiraleaerea@gmail.com)



## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

SENIOR da 18 anni	Difficoltà da 0.1 a 0.5	Difficoltà da 0.3 a 1
MASTER 40+ da 40 anni	Difficoltà da 0.1 a 0.5	Difficoltà da 0.2 a 0.7
MASTER 50+ da 50 anni	Difficoltà da 0.1 a 0.4	Difficoltà da 0.2 a 1

7

### Divisione degli atleti

**SILVER:** atleti che non hanno mai gareggiato in competizioni simili e con l'utilizzo dello stesso attrezzo. Atleti di livello tecnico base/principianti che da poco tempo hanno iniziato a praticare la specialità, eseguono movimenti accademici di bassa difficoltà tecnica, e che nella scheda difficoltà non hanno tutti gli elementi di difficoltà massima.

**GOLD:** atleti che hanno gareggiato in competizioni simili e con l'utilizzo dello stesso attrezzo in categorie di basso livello (silver o equipollenti), o che, pur non avendo mai gareggiato, offrono una padronanza di elementi e movimenti tecnici di livello intermedio, e che nella scheda difficoltà hanno elementi di difficoltà massima.

Per informazioni: [campionatospiraleaerea@gmail.com](mailto:campionatospiraleaerea@gmail.com)



## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

**AMATORI:** atleti che hanno già gareggiato in competizioni simili con l'utilizzo dello stesso attrezzo o che, pur non avendo mai gareggiato, offrono una padronanza di elementi e movimenti tecnici di livello intermedio-avanzato.

**COMPETITIVE:** atleti che hanno già gareggiato in competizioni simili con l'utilizzo dello stesso attrezzo o che, pur non avendo mai gareggiato, offrono una padronanza

[Per informazioni: campionatospiraleaerea@gmail.com](mailto:campionatospiraleaerea@gmail.com)





## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

di elementi e movimenti tecnici di livello avanzato. Atleti che sono in grado di eseguire elementi e movimenti tecnici di livello Avanzato

### SPOSTAMENTO DI CATEGORIA TECNICA

Al termine di una routine o della rotazione di atleti di una categoria, gli ufficiali di gara possono decidere con accordo unanime di tutto il pannello lo spostamento di un'atleta da una categoria a quella superiore se l'atleta ha presentato Elementi tecnici, Movimenti e combinazioni di difficoltà elevata rispetto alla categoria scelta.

N.B. si precisa che l'eventuale spostamento di categoria dell'atleta comporterà l'applicazione della penalità per scheda tecnica errata.

### **gara tecnica a squadre virtuale**

Qualora una palestra iscritta alla competizioni porti in gara almeno 2 atlete nella stessa categoria, le stesse gareggeranno sia individualmente che nella competizione a squadre virtuale. La squadra potrà essere composta da un numero variabile di atlete (tutte appartenenti alla stessa categoria). Il punteggio finale sarà dato dalla media ponderata sul numero di atlete dei punteggi delle singole esibizioni (es. Atleta 1 punteggio 100, atleta 2 punteggio 130, atleta 3 punteggio 80 – totale  $310 : 3 = 103,3$ ).



## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

### **GARA DI GRUPPO – GARA ARTISTICA**

La gara di gruppo consiste nella realizzazione di una stessa routine da parte di un minimo di 2 atleti ad un massimo di 4 atleti (non più di 2 atleti per la spirale aerea). La routine dovrà essere effettuata in perfetto sincrono. Si intende per sincrono non solo l'esecuzione contemporanea delle medesime figure, ma anche l'esecuzione armonica e studiata di figure speculari o coreografate. (ad es. esecuzione del medesimo elemento con opposte gambe in split). Non sono previsti elementi obbligatori, ma nella scheda difficoltà dovranno essere riportati i bonus tecnici (ad es. drop/play spiral ecc..) eseguiti nella routine dagli atleti – I bonus dovranno essere effettuati da tutti gli atleti in gara. E' prevista esclusivamente la divisione per età e non la suddivisione silver/gold/amatori/competitive. Gli atleti non potranno comunicare tra loro durante la routine.

E' ammessa la presenza mista di uomini e donne nella stessa routine.

### **GIURIA E METODO DI VALUTAZIONE**

La giuria sarà composta da 4 membri.

**Il capo giuria** coordina le attività, assegna le deduzioni di seguito indicate. E' responsabile di eventuali ricorsi avverso le decisioni prese collegialmente dalla giuria stessa.

Penalità del capo giuria:

Per informazioni: [campionatospiraleaerea@gmail.com](mailto:campionatospiraleaerea@gmail.com)



## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

- Caduta/scivolamento dall'attrezzo -3 punti per ogni
- Fine performance prima del termine della musica - 3 punti
- Interruzione performance - 3 punti per ogni
- Ingresso ritardato dell'atleta (oltre 60" dalla chiamata) - 3 punti
- Musica che non rispetta i parametri di tempo e contenuto stabiliti - 3 punti
- Atleta canta/parla durante l'esibizione. Non è consentita alcun tipo di interazione (con parole o gesti) tra l'atleta ed il coach (o tra gli atleti nella gara di gruppo) durante l'esibizione. -2 punti per ogni
- Nudità accidentale o voluta - 3 punti per ogni
- Errata compilazione della scheda difficoltà - 3 punti
- Pulizia mani, aggiustamento costume o capelli. - 1 punto per ogni
- Elementi acrobatici non ammessi o eccedenza degli stessi rispetto a quanto previsto (-1 punto per ogni)
- Mantenimento di una posizione per un tempo eccessivo in attesa di un accento musicale (-1 per ogni)

10

**Il giudice tecnico per la gara tecnica** valuta gli elementi obbligatori inseriti nella scheda difficoltà, nonché i bonus tecnici. Ogni elemento obbligatorio è valutato con una valutazione da 1 a 5.

Per informazioni: [campionatospiraleaerea@gmail.com](mailto:campionatospiraleaerea@gmail.com)



## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

Da 1 a 2 scarso	Da 2 a 2,5 sufficiente	Da 3 a 3,5 buono	Da 4 a 4,5 molto buono	5 eccellente
-----------------------	---------------------------	------------------------	---------------------------------	-----------------

11

Il totale del voto tecnico ottenuto sarà moltiplicato per la somma dei coefficienti di difficoltà delle figure scelte. A tale risultato saranno aggiunti i bonus.

1 bonus per ogni 2 elementi obbligatori eseguiti di seguito, senza soluzione di continuità;

2 bonus per ogni 3 elementi obbligatori eseguiti di seguito, senza soluzione di continuità;

Non sarà possibile portare più di 6 bonus in ogni routine.

Per i bonus tecnici specifici si rimanda alle sezioni dei singoli attrezzi.

Gli elementi non dichiarati, seppur eseguiti, non saranno presi in considerazione.

I bonus non dichiarati, seppur eseguiti, non saranno presi in considerazione.

**Per la gara di gruppo**, il giudice tecnico non valuterà gli elementi obbligatori ma i seguenti elementi, assegnando un punteggio da 0 a 30 per ognuno, punteggio a cui saranno aggiunti i bonus tecnici che dovranno essere eseguiti da tutti gli atleti.

- Sincrono della routine
- Perfetta congruenza degli elementi eseguiti da tutti gli atleti (ad es. se all'interno della routine è prevista una spaccata, questa dovrà essere effettuata con il

Per informazioni: [campionatospiraleaerea@gmail.com](mailto:campionatospiraleaerea@gmail.com)



## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

medesimo angolo di apertura da tutti gli atleti del gruppo)

12

**Il giudice dell'esecuzione** valuterà la performance nel suo complesso, deducendo punti al punteggio complessivo.

Il giudice dell'esecuzione valuterà:

- Esecuzione tecnica all'attrezzo e linee scorrette.  
Sarà valutato il controllo del corpo durante l'esecuzione e quindi: punte dei piedi non tirate (a meno che la punta flex non sia una precisa scelta coreografica ben individuabile), gambe non tese (le inversioni a gambe piegate non costituiscono penalità per le categorie silver e gold), postura ingobbata o poco controllata, camminata non controllata o non costruita durante la coreografia
- Transizioni sull'attrezzo ed a corpo libero  
Sarà valutata la "pulizia" generale dell'atleta sia sull'attrezzo che nelle eventuali parti a terra. L'atleta dovrà mostrare sicurezza e fluidità nei movimenti.
- Mancato utilizzo dell'attrezzo in ogni sua parte

Il giudice dell'esecuzione potrà detrarre al max 15 punti (5 per ogni punto sopra indicato), secondo la tabella sotto indicata:

-0 eccellente	- 0,5 molto buono	Da -1 a - 1,5 buono	Da -2 a -2,5 soddisfacente	Da -3 a -4 accettabile	-5 inaccettabile
------------------	----------------------	------------------------	-------------------------------	---------------------------	---------------------

**Il giudice artistico** assegnerà un punteggio max di 60 punti così suddiviso

Per informazioni: [campionatospiraleaerea@gmail.com](mailto:campionatospiraleaerea@gmail.com)



## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

- Musicalità, senso del ritmo ed interpretazione musicale (max 11 punti)
- Presenza scenica (max 11 punti)
- Dinamismo e fluidità (max 11 punti)
- Bilanciamento coreografico (max 11 punti)
- Originalità della performance e ricercatezza del brano musicale (max 11 punti)

13

Da 0 a 2 inaccettabile	Da 2 a 5 Scarso	Da 5 a 6 Sufficiente	Da 7 a 8 buono	Da 8 a 10 Molto buono	11 eccellente
---------------------------	-----------------------	-------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------

Il giudice artistico, inoltre, può assegnare i seguenti bonus:

- Mix di stili di danza (max 3 punti)
- Tutino in linea con la spirale (max 2 punti).

Per informazioni: [campionatospiraleaerea@gmail.com](mailto:campionatospiraleaerea@gmail.com)



## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

### **PARTE II – REGOLE SPECIFICHE PER SINGOLO ATTREZZO**

14

#### **SPIRALE AEREA**

Nella Spirale aerea non è ammesso il floorwork che, qualora eseguito, darà luogo ad una penalità di 3 punti. Il contatto con il pavimento potrà durare al max 5 secondi e consistere nell'esecuzione di poche figure necessarie ai fini scenici della coreografia o per al fine di riprendere fiato prima di un successivo caricamento.

Ne consegue che non sono ammessi elementi acrobatici i quali, se eseguiti, comporteranno una penalità.

La routine dovrà contenere almeno 1 figura per ogni categoria (Gruppo A, Gruppo B e Gruppo C).

L'atleta dovrà partire dall'apice inferiore e salire fino all'anello più alto o viceversa.

La routine dovrà contenere figure in power ed in slow spin e contenere figure interne ed esterne all'attrezzo. Nel caso in cui tali obbligatori non fossero inseriti nella scheda, questa sarà considerata errata.

Le figure in slow spin dovranno essere tenute per un giro completo della spirale. Le figure in power spin, invece, per due giri completi dell'attrezzo.

E' possibile il caricamento della spirale da parte del coach, nel caso in cui l'atleta inizi la sua performance sui gradi alti

Per informazioni: [campionatospiraleaerea@gmail.com](mailto:campionatospiraleaerea@gmail.com)



## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

15

dell'attrezzo.

Nel caso in cui l'attrezzo effettui rotazioni estremamente ovalizzate e l'atleta non riesca in autonomia a riportare in perpendicolare la rotazione, è consentito, con l'assenso del capo giuria, l'intervento del coach a salvaguardia dell'atleta. Tale interruzione non implicherà nessuna penale, e l'atleta potrà iniziare di nuovo la performance.

### **BONUS TECNICI**

In aggiunta ai bonus generici, in questo attrezzo verranno considerati bonus tutti i playspiral eseguiti per le categorie silver e gold, mentre per le categorie amatori e competitive daranno luogo a bonus esclusivamente i playspiral successivi al primo.

N.B. per la Spirale Aerea il bonus artistico del tutino in linea con la performance è sostituito con un bonus di equivalente valore per il tutino in linea con la Spirale.

**Per gli elementi obbligatori vedere Appendice 1.**

### **SPIRALE AEREA GOLD**

Con utilizzo di handloop e fettucce. La traslazione tra i vari anelli senza l'utilizzo di handloop o fettucce è possibile esclusivamente mediante l'utilizzo di due figure statiche sull'attrezzo.

N.B. per la Spirale Aerea il bonus artistico del tutino in linea con la performance è sostituito con un bonus di equivalente

Per informazioni: [campionatospiraleaerea@gmail.com](mailto:campionatospiraleaerea@gmail.com)





## CAMPIONATO NAZIONALE DI SPIRALE AEREA

valore per il tutino in linea con la Spirale.

E' possibile il caricamento della spirale da parte del coach, nel caso in cui l'atleta inizi la sua performance sui gradi alti dell'attrezzo.

Nel caso in cui l'attrezzo effettui rotazioni estremamente ovalizzate e l'atleta non riesca in autonomia a riportare in perpendicolare la rotazione, è consentito, con l'assenso del capo giuria, l'intervento del coach a salvaguardia dell'atleta. Tale interruzione non implicherà nessuna penale, e l'atleta potrà iniziare di nuovo la performance. E' vietato l'utilizzo di di handloop al collo.

Per maggiori informazioni e per prendere visione degli elementi obbligatori, si prega di prendere contatti con l'organizzazione.

# Ingressi (gruppo A)

## *Slow Spin*

*I1 ss STAR1*

Valore 0,1



*I2 ss STAR2*

Valore 0,2



*I3 ss GRU*

Valore 0,3



## APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

*I4 ss*

*SIDE ENTRANGE*

Valore 0,4



*I5 ss*

*PLANK2*

Valore 0,5



## *Power Spin*

*17 ps HAPPY CHAIR*

Valore 0,1



*18 ps EXTENDED BODY*

Valore 0,2



*19 ps CAROUSEL*

Valore 0,3



## APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

I10 ps

*COMPASS*

Valore 0,4



I11 ps

*VERTICAL*

Valore 0,5



I13 ps

*ROMBUS*

Valore 0,6



## APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

*I14 ps*

*JUMP*

Valore 0,7



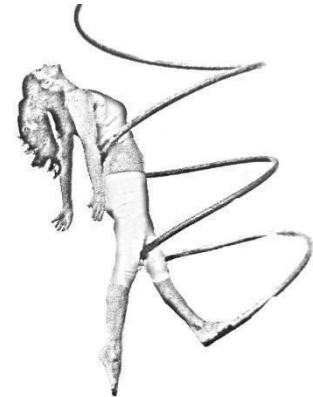
# Strenght elements (gruppo B)

## *Inside Strenght*

*IS1 ss*

*BACK BALCONY<sub>1</sub>*

Valore 0,1



*IS2 ss*

*FRONT BALCONY*

Valore 0,1



*IS3 ss*

*SUPERMAN*

Valore 0,2

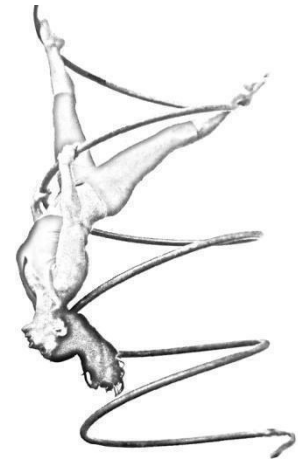


# APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

*IS4 ss*

*VERTICAL*

Valore 0,3



*IS5 ss*

*BACK BALCONY<sub>2</sub>*

Valore 0,4



*IS6 ss*

*BALANCE*

Valore 0,5





## APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

*IS7 ss*

*LONGBOW*

Valore 0,6



*IS8 ss*

*FLY*

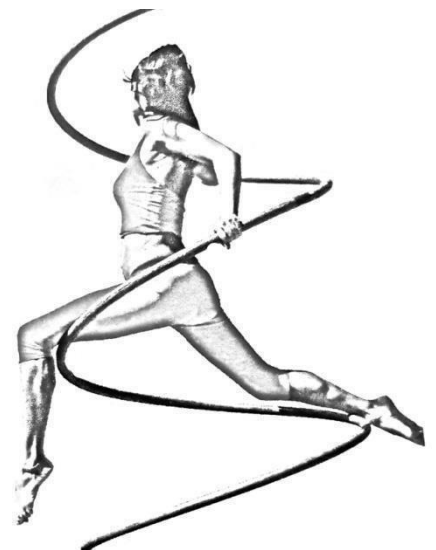
Valore 0,6



*IS9 ss*

*SPY*

Valore 0,6



## APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

*IS10 ss*

*INSIDE PIGEON*

Valore 0,6



*IS11 ss*

*WALKING*

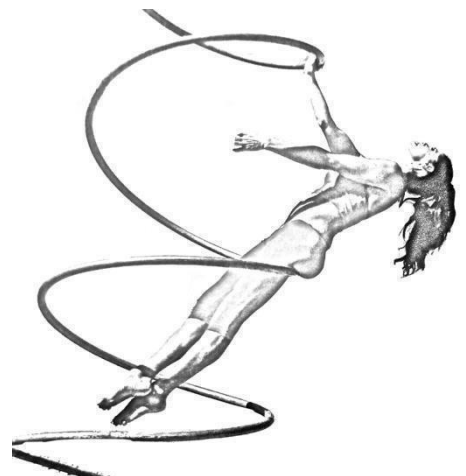
Valore 0,6



*IS12 ss*

*OBLIQUE*

Valore 0,6

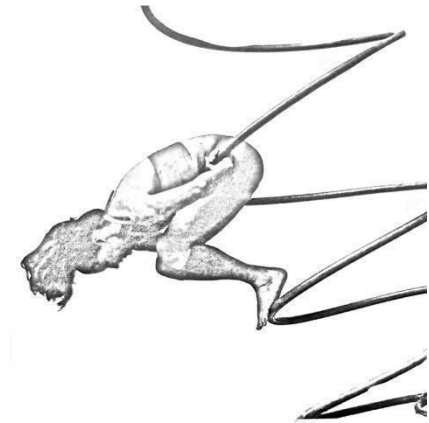


## APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

*IS13 ss*

*UP SIDE DOWN*

Valore 0,7



*IS14 ss*

*BASKET*

Valore 0,7



*IS15 ss*

*RELAX*

Valore 0,7

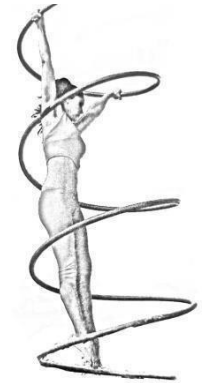


## APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

*IS16 ss*

*CENTRAL HELD PENCIL*

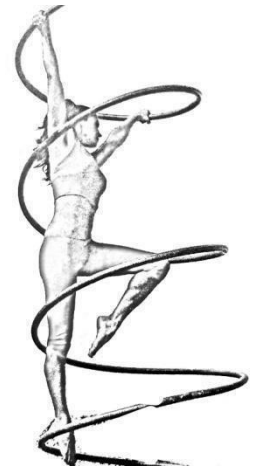
Valore 0,7



*IS17 ss*

*CENTRAL HELD GRU*

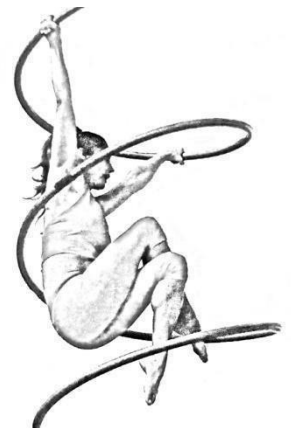
Valore 0,7



*IS18 ss*

*CENTRAL HELD CHAIR*

Valore 0,7



## APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

*IS19 ss*

*QUEEN*

Valore 0,8



*IS20 ss*

*CORNER SUPPORT*

Valore 0,8



*IS21 ss*

*AIR PLANCHE*

Valore 0,8



## APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

*IS22 ss*

*SPLITAIR*

Valore 0,8



13

*IS26 ss*

*ANGEL REVERSE 1*

Valore 0,9



*IS28 ss*

*AIR PLANK<sub>1</sub>*

Valore 1,0



## APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

*IS30 ss*

*COBRA*

Valore 1,0



## Outside Strenght

OS1 ps

*BUTTERFLY1*

Valore 0,6

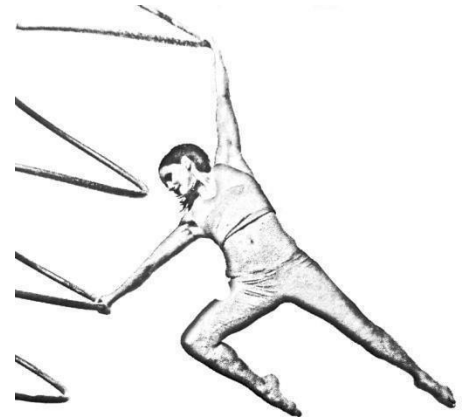


15

OS2 ps

*BUTTERFLY2*

Valore 0,6



OS3 ps

*BUTTERFLY ONE HAND*

Valore 0,6





## APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

OS4 ps

*WALKING ON AIR*

Valore 0,6



OS5 ps

*U TURN*

Valore 0,2



OS6 ps

*FOUR*

Valore 0,1



OS7 ps

*EXTERNAL PIGEON*

Valore 0,3



OS8 ps

*BASKET2*

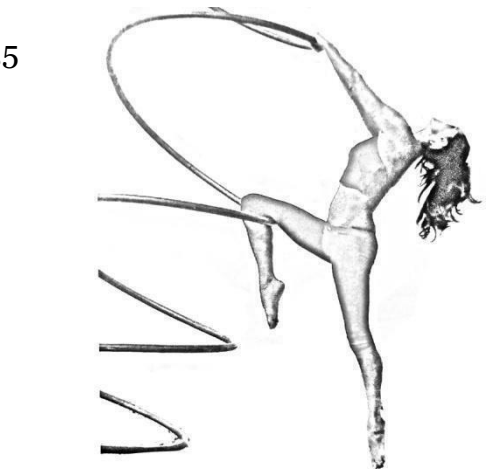
Valore 0,4



OS9 ps

*FRONT CUPIDO*

Valore 0,5



OS10 ps

*RIGHT ANGLE1*

Valore 0,4



OS11 ps

*RIGHT ANGLE2*

Valore 0,5



OS12 ps

*AIR ROMBUS*

Valore 0,5



## APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

OS13 ps

*PENCIL AIR1*

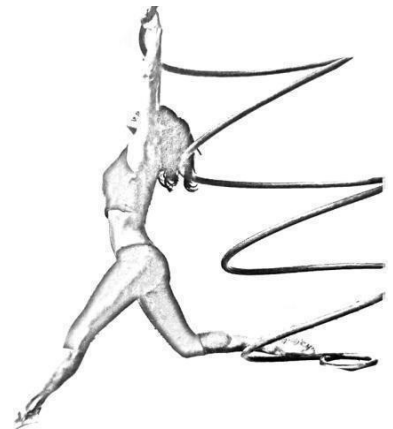
Valore 0,7



OS14 ps

*PENCIL AIR2*

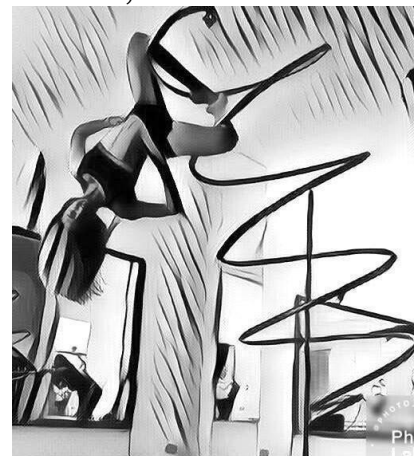
Valore 0,8



OS18 ps

*FROG IN REVERSE*

Valore 1,0



# APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

OS23 ps

*TRIANGLE*

Valore 1,0



OS23 ps

*HOOCK*

Valore 1,0



# Flex elements (gruppo C)

## *Inside Flex*

*IF1 ss*

*SPLIT FRONT<sub>1</sub>*

Valore 0,1



*IF2 ss*

*SPLIT FRONT<sub>2</sub>*

Valore 0,2



*IF3 ss*

*SQUARE FRONT*

Valore 0,3



## APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

*IF4 ss*

*SAGITTAL SQUARE*

Valore 0,3



*IF5 ss*

*INSIDE SQUARE*

Valore 0,3



*IF6 ss*

*SPLIT1*

Valore 0,3



## APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

*IF7 ss*

*SPLIT2*

Valore 0,4



*IF8 ss*

*SPLIT FRONT IN SPIRAL1*

Valore 0,5



*IF9 ss*

*SPLIT FRONT IN SPIRAL2*

Valore 0,5



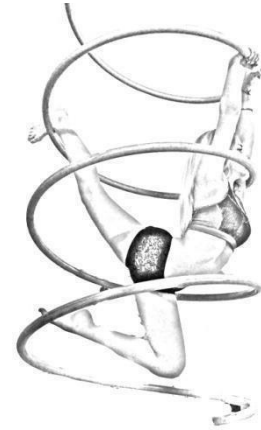


## APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

*IF10 ss*

*CAT*

Valore 0,5



*IF11 ss*

*SAGITTA SPLIT*

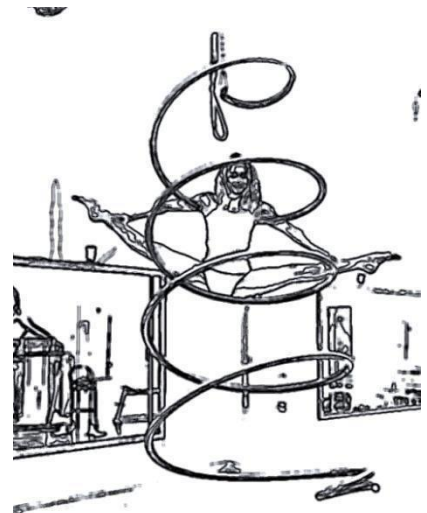
Valore 0,6



*IF12 ss*

*RUBLE SPLIT*

Valore 0,7



*IF13 ss*

*BALANCE SPLIT*

Valore 0,8



*IF14 ss*

*NECK SPLIT<sup>1</sup>*

Valore 0,9



*IF17 ss*

*BALANCED BOW*

Valore 1,0



*IF21 ss*

*CUPID SPLIT*

Valore 1,0



## Outside Flex

OF1 ps

*SPLIT FRONT*

Valore 0,1



OF2 ps

*FROG1*

Valore 0,2



OF3 ps

*FROG2*

Valore 0,3



## APPENDICE 1 - SPIRALE AEREA

OF4 ps

*CUPIDO*

Valore 0,4



OF5 ps

*RIGHT ANGLE*

Valore 0,5



OF6 ps

*SCISSORS*

Valore 0,6



OF7 ps

*AIR ROMBUS*

Valore 0,7

