



**GARE CSEN**  
**Pattinaggio Artistico**  
**Livello**  
**PROMOZIONALE**

**NORME GENERALI**

**NON Possono accedervi gli atleti che durante l'anno abbiano preso parte a gare ufficiali FISR (Campionati Provinciali, Regionali e Italiani).**

**Per l'esecuzione dei programmi di gara possono essere utilizzati anche brani musicali cantati**

**CATEGORIE DI APPARTENENZA E RELATIVE DIFFICOLTA'**

**BASIC PULCINI**

**BASIC COCCINELLE**

**BASIC MARMOTTE**

**MASTER CLASSIC**

**MASTER PROFESSIONAL**

**MASTER EXCELLENT**

**MASTER EXCELLENT PLUS 1**

**MASTER EXCELLENT PLUS 2**

**MASTER EXCELLENT PLUS 3**

**MASTER EXCELLENT PLUS 4**

**SKATER PROFESSIONAL**

---

## PARAGRAFO N. 1



Gli atleti della categoria Basic saranno suddivisi in categorie per anno di nascita (maschi e femmine gareggeranno separati).

Gli atleti delle categorie Master saranno suddivisi come riportato di seguito:

2017/2018; 2015/2016; 2013/2014; 2011/2012; 2009/2010; 2008 e precedenti

Nel caso di gruppi con un numero di partecipanti inferiore a 5, il gruppo sarà unito con l'anno di nascita successivo o precedente.

Nel caso in cui gli iscritti in un gruppo superano il numero di 16 lo stesso potrà essere suddiviso in sottogruppi (Es. Basic 2009/2010 Gruppo A- Basic B 2009/2010 Gruppo B) o in anni di nascita (Es. Master 1 A 2017 – Master 1 A 2016). La suddivisione è a cura del CUG.

L'atleta che abbia già preso parte ad altre gare (escluse quelle previste nell'art. 1) nella stagione in corso dovrà iscriversi alla categoria che presenta le stesse difficoltà tecniche o superiori.

TABELLA 2:

### Durata dei programmi di gara:

CATEGORIA	DURATA
BASIC	2 min. (+/- 10 sec.)
MASTER CLASSIC	2 min. (+/- 10 sec.)
MASTER PROFESSIONALE/EXCELLENT	2/3 Da 2:00 a 2:30 min. (+/- 10 sec.)
MASTER EXCELLENT PLUS	Da 2.30 a 3:00 min. (+/-10 sec.)
SKATER PROFESSIONAL	Da 3:00 a 3:30 min. (+/-10 sec.)

### 3) DIFFICOLTA' PER CATEGORIA

#### GRUPPI BASIC



#### BASIC PULCINI

- Possono essere eseguiti i seguenti elementi
- • Salto a piedi uniti verso l'alto (Max 4 salti in tutto il programma)
- • "Apri e chiudi" in avanti (passo catena-limoni)
- • Bilanciato in avanti in posizione verticale con gamba libera flessa avanti (Madonnina o indianino)
- • Piegamento in avanti su due piedi (Carrellino a 2 piedi)
- • Affondo avanti in curva
- • Trottola verticale a piedi pari (due piedi) (Max 2 trottole)
- Tutto il percorso deve essere pattinato IN AVANTI
- Non sono ammesse figure o esercizi non elencati nel pacchetto



## BASIC COCCINELLE

Possono essere eseguiti i seguenti elementi

- Salto a piedi uniti verso l'alto (Max 4 salti in tutto il programma)
- "Apri e chiudi" in avanti (passo catena-limoni)
- Bilanciato in avanti in posizione verticale con gamba libera flessa avanti (Madonnina o indianino)
- Bilanciato in avanti in posizione orizzontale con gamba libera tesa indietro (Angelo avanti)
- Piegamento in avanti su un piede (Carrellino a 1 piede)
- Bilanciato in avanti su filo interno con gamba libera tesa ed incrociata dietro (cigno)
- Affondo avanti in curva
- Trottola verticale a piedi pari (due piedi) (Max 2 trottole)

Tutto il percorso deve essere pattinato IN AVANTI

Non sono ammesse figure o esercizi non elencati nel pacchetto.



## BASIC MARMOTTE

Possono essere eseguiti i seguenti elementi

- Salto a piedi uniti verso l'alto e/o da mezzo giro (Max 8 salti in tutto il programma)
- Un cerchio pattinato con passo incrociato in avanti
- "Apri e chiudi" in avanti e/o indietro (passo catena-limoni)
- Bilanciato in avanti e/o indietro in posizione verticale con gamba libera flessa av. (Madonnina o indianino)
- Bilanciato in avanti e/o indietro in posizione orizzontale con gamba libera tesa indietro (Angelo avanti e/o indietro)
- Piegamento in avanti su un piede (Carrellino a 1 piede avanti e/o indietro)
- Bilanciato in avanti e/o indietro su filo interno con gamba libera tesa ed incrociata dietro (cigno)
- Affondo avanti in curva avanti e/o indietro
- Mezzaluna (papera)
- Trottola verticale a piedi pari (due piedi) (Max 2 trottole)

Tutto il percorso può essere eseguito SIA AVANTI CHE INDIETRO

SONO CONSENTITI PASSI DI PIEDE BASE: TRE AVANTI ESTERNO-TRE AVANTI INTERNO – MOHAWK (non sono ammesse sequenze di passi)

Non sono ammesse figure o esercizi non elencati nella categoria.

## GRUPPI MASTER



## MASTER CLASSIC

Possono essere eseguiti i seguenti elementi

- Salto semplice - sequenze di max 3 salti (max 2 )+ 3 salti singoli
- Sono consentite tutte le figure di base (mezzaluna, anfora, ecc.)
- Trottola verticale a piedi pari (due piedi) (Max 2)

Oltre questi elementi tecnici sono consentiti gli elementi indicati nella categoria primi passi C.

SONO CONSENTITI PASSI DI PIEDE BASE: TRE AVANTI ESTERNO-TRE AVANTI INTERNO – MOHAWK (non sono ammesse sequenze di passi)

Non sono ammesse figure o esercizi non elencati nella categoria.



## MASTER PROFESSIONAL

Possono essere eseguiti i seguenti elementi

- Salti: semplice/toeloop - sequenze e/o catene di max 3 salti (max 3) + 5 salti singoli
- Sono consentite tutte le figure di base (mezzaluna, anfora, ecc.)
- Trottole verticali a piedi pari (due piedi) (Max 2)

Oltre questi elementi tecnici sono consentiti gli elementi indicati nella categoria primi passi C.

**SONO CONSENTITI PASSI DI PIEDE BASE: TRE AVANTI ESTERNO-TRE AVANTI INTERNO – MOHAWK**

(non sono ammesse sequenze di passi)

Non sono ammesse figure o esercizi non elencati nella categoria.



## MASTER EXCELLENT

Possono essere eseguiti i seguenti elementi

- Salti: semplice/toeloop/salchow sequenze e/o catene di max 3 salti (max 3)+ 5 salti singoli)
- Trottole: due piedi e/o trottole verticale interna indietro (Max 3)
- Sono consentite tutte le figure

Devono essere inseriti:

una serie di angeli

una sequenza di passi (cerchio/diagonale/ serpentina)



## MASTER EXCELLENT PLUS 1

Possono essere eseguiti i seguenti elementi

- Salti: Semplice-Salchow-Toeloop-Flip-Rittberger
- Max 2 catene di 3 salti.
- Max 5 salti singoli non più di 3 volte lo stesso salto
- Flip e Rittberger possono essere eseguiti solo singolarmente
- Trottole: due piedi e/o trottole verticale interna indietro (Max 3)

Devono essere inseriti:

una serie di angeli una sequenza di passi (cerchio/diagonale/serpentina)



## MASTER EXCELLENT PLUS 2

Possono essere eseguiti i seguenti elementi

- Salti: Tutti i salti da un giro (ogni salto può essere ripetuto max 3 volte)
- Max 2 catene di 3 salti + 5 salti singoli
- Trottole: verticali singole (Max 3)

Devono essere inseriti:

una serie di angeli una sequenza di passi (cerchio o diagonale o serpentina)



### MASTER EXCELLENT PLUS 3

Possono essere eseguiti i seguenti elementi

- Salti: Tutti i salti da un giro (Max 14 salti complessivi tra salti singoli ed in catena)
- Max 2 catene di 5 salti (Le catene devono essere diverse tra loro)
- Lo stesso salto non può essere ripetuto più di tre volte (compresi quelli in catena)
- Trottole verticali cambiate e/o saltate (Max 3 trottole – Max un cambio)

Una delle tre trottole deve essere singola

Devono essere inseriti:

una serie di angeli una sequenza di passi (cerchio o diagonale o serpentina)



### MASTER EXCELLENT PLUS 4

Possono essere eseguiti i seguenti elementi

- Salti: Tutti i salti da un giro -Axel (Max 14 salti complessivi tra salti singoli ed in catena)
- Max 2 catene di 5 salti (Le catene devono essere diverse tra loro)
- Lo stesso salto non può essere ripetuto più di tre volte
- L'Axel si può eseguire soltanto singolo
- Trottole :sono consentite al max 3 -verticali anche cambiate e/o saltate (max 2 cambi)
- -abbassata interna indietro singola

Devono essere inseriti:

una serie di angeli

una sequenza di passi (cerchio o diagonale o serpentina)



### CATEGORIA SKATERS PROFESSIONAL ( livello 6)

#### DIFFICOLTA' ESEGUIBILI:

Possono essere eseguiti i seguenti elementi

- Salti doppi: Salcow-Toeloop-Flip-Rittberger-Axel
- Max 2 catene di 3 salti.
- Max 5 salti doppi non più di 3 volte lo stesso salto
- Trottole: interna indietro, esterna indietro, esterne avanti, abbassata e angelo



## **VALUTAZIONE DELLA GARA**

Nella valutazione sarà tenuto massimo conto **in primo luogo** DELLA SICUREZZA, PRECISIONE TECNICA E VELOCITA' DI ESECUZIONE DELLE DIFFICOLTA' di Pattinaggio Artistico (salti, trottole e serie di passi) e, a seguire, DELLA ADERENZA AL TEMA MUSICALE SCELTO, DELLA PERSONALITA' ED IMPATTO CON IL PUBBLICO DELL'ATLETA IN PISTA .

**EVENTUALI DIFFICOLTA' NON AMMESSE MA ESEGUITE NON AVRANNO EFFETTO SUL PUNTEGGIO (NON VERRANNO CONSIDERATE) MA VERRANNO SEGNALATE SUL REFERTO DI GARA.**



## **REGOLE SPECIFICHE**

- a) E' obbligatorio che gli atleti siano in regola con la Certificazione Medica agonistica e che la stessa sia giacente presso la Sede della Società.
- b) Maschi e Femmine potranno gareggiare nella stessa categoria o in categorie separate a discrezione della società organizzatrice.
- c) I brani musicali possono essere cantati.
- d) Non c'è limite al numero di atleti presentabili alla gara; tuttavia la società organizzatrice può, per motivi organizzativi, prevedere un numero max. di partecipanti. Qualora la gara risultasse avere più di 50 atleti è necessario ricorrere alle Semifinali e Finali.
- e) Il Trofeo può essere svolto anche solo parzialmente a seconda delle esigenze delle società.

## **CONCOMITANZA DEI TROFEI PROMOZIONALI E GARE AGONISTICHE CSEN**

La partecipazione degli Atleti tesserati alle gare del Campionato Nazionale Promozionale o del Campionato CSEN a Livelli di difficoltà è stabilita da apposita specifica normativa. Non è comunque permesso nella stessa gara la partecipazione al medesimo Atleta a competizioni del Campionato Promozionale ed a competizioni del Campionato CSEN a Livelli di difficoltà

## **C.S.E.N.**

**Centro Sportivo Educativo Nazionale**

**Ente di Promozione Sportiva**

**Ric. CONI DPR 02/08/1974 n. 530**

**Ente riconosciuto dal ministero degli Interni**

**(D.M. 559/C 3206 – 12000 – A (101) – 1992**

**Ente iscritto al n. 77 Registro Nazionale Ministero del Lavoro e Politiche Sociali  
(Legge 383/2000)**

**Referente Nazionale Sig. Mario Miconi**

**[miconi.mario@gmail.com](mailto:miconi.mario@gmail.com) – 335 427208 – 0862 314511**

**Comitato Regionale Abruzzo**

**Via Regina Elena n, 129**

**65123 Pescara**

**Tel. 085 4214867**

**Presidente Regionale Dott. Ugo Salines**

