

CODICE NEWS del 23/8/2021

10.3.7. Esigenze Specifiche delle Difficoltà (ESD)

Per tutti i gruppi di difficoltà

Ogniqualevolta il giudice rilevi:

- Evidente perdita di equilibrio all'arrivo nei salti o nei giri;
- Rotazioni incomplete di un valore maggiore di un quarto di giro;
- Toccate del corpo al suolo non previste negli arrivi in piegamento

e ogniqualevolta la difficoltà non rispetti il requisito minimo dello specifico gruppo, il valore della difficoltà dovrà essere dimezzato.

GR1

- Nei piegamenti le spalle devono essere in linea con le braccia;
- Nelle sventagliate e negli elicotteri, inizio e fine difficoltà devono essere con la fronte nella direzione concorde con l'inizio della difficoltà stessa;

GR2

- Tutti gli elementi dovranno essere tenuti almeno due (2) secondi.

GR3

- Gli elementi che arrivano su due piedi devono finire in posizione eretta;
- Negli elementi con arrivo in piegamento, mani e piedi devono arrivare contemporaneamente;
- Negli elementi che arrivano in spaccata le mani si devono trovare ai lati della stessa;
- In tutti i salti, anche nel salto raccolto, gli arti inferiori (nel salto raccolto le ginocchia) devono essere paralleli al suolo. Nei salti in spaccata per l'apertura degli arti inferiori sono sufficienti 160°.

GR4

- Minima apertura dei vertical: 160°;
- Tutti i giri devono essere eseguiti sull'avampiede;
- I vertical devono essere eseguiti con il piede della gamba di appoggio completamente a terra.

GR5

- Gli elementi devono essere eseguiti senza falli, ad esempio:
 - La capovolta avanti deve essere eseguita con le gambe chiuse e l'arrivo in piedi senza l'aiuto delle mani;
 - La capovolta indietro può essere sia a gambe chiuse che aperte;
 - La ruota deve essere perfettamente allineata con arrivo fronte opposta alla partenza e con bacino passante per la verticale.
 - La rondata deve mostrare una fase di volo tra l'appoggio delle mani e l'arrivo dei piedi a terra.
- L'inizio e la fine degli elementi acrobatici deve essere in stazione eretta a meno che essi non rappresentino un elemento coreografico.