

**REGOLE DI COMPETIZIONE PER
FREEFLY ESORDIENTI 2019**

SKYDIVE FANO ASD ALIMARCHE

REGOLE DI COMPETIZIONE PER "FREEFLY ESORDIENTI" 2019

Scopi della Competizione:

- sviluppare e promuovere la categoria Esordienti anche per le Discipline Artistiche,
- promuovere e sviluppare la Disciplina Artistica del FreeFly tra i paracadutisti con minore esperienza,
- presentare un'immagine visivamente attrattiva dei lanci di gara e dei punteggi, sia ai competitori, che agli spettatori, che ai media,
- scambiare esperienze e rafforzare le relazioni tra i partecipanti alla gara.

2. DEFINIZIONI DI PAROLE E FRASI USATE IN QUESTE NORME

- 2.1. **Squadra:** una squadra di Freefly Esordienti è composta da 3 (tre) elementi, 2 (due) Atleti e un Operatore Video. Di questi solo uno può avere già avuto esperienze in precedenti competizioni di Discipline Artistiche Ufficiali, Categoria Assoluti.
- 2.2. **Heading:** la direzione verso cui è rivolta la parte anteriore del busto (petto) dell'atleta
- Grip:** un contatto stazionario chiaramente riconoscibile della/e mano/i di un performer su una specifica parte del corpo dell'altro performer, fatto in modo controllato.
- Dock:** un contatto stazionario chiaramente riconoscibile del/i piede/i di un performer su una specifica parte del corpo dell'altro performer, compiuto in modo controllato.
- Separazione Totale:** è quando tutti i competitori mostrano nello stesso tempo il rilascio di ogni grip e dock e nessuna parte delle loro braccia e gambe ha contatto con un altro corpo.
- 2.3. **Movimento (figura):** un cambiamento nella posizione del corpo e/o una rotazione intorno a uno o più assi o una posa statica.
- 2.4. **Routine:** una sequenza di movimenti (figure) compiuta durante il tempo di lavoro
- 2.5. **Compulsory Routine (Routine Obbligatoria):** una routine in cui la squadra deve dimostrare predeterminate capacità.
- 2.6. **Free Routine (Routine Libera):** una routine in cui i movimenti sono interamente a discrezione della squadra.
- 2.7. **Tempo di lavoro:** il periodo, durante un salto, in cui le squadre devono svolgere la loro routine. Il tempo di lavoro inizia nell'istante in cui un elemento della squadra si stacca dall'aeromobile. Il tempo è determinato dai giudici e termina dopo un periodo prefissato, come specificato nel paragrafo 3.1.

3. LA GARA

- 3.1. - altezza uscita 13.000 piedi - 3960 m - AGL, **il tempo di lavoro è di 40 secondi**,
- è prevista un'unica categoria unica non diversa in base al sesso.

3.2 Obiettivo della gara

- 3.2.1. L'obiettivo della Squadra è di registrare una sequenza di movimenti in caduta libera con i meriti tecnici e artistici più elevati possibile.

4. ROUTINES

4.1. La competizione si articola in ROUTINES OBBLIGATORIE e ROUTINES LIBERE

4.2. Numero di Rounds

4.2.1. Gara Completa:

Lancio di Prova

Routine obbligatoria: 2 Rounds

Routine libera: 2 Rounds

4.2.2. Minimi di Gara: 1 Round

4.3. Routine. :

La sequenza di gara sarà: F – C – C – F

(C = COMPLUSORY, routine obbligatoria, F = FREE routine libera)

4.4 Squadre

4.4.1. Le squadre possono essere formate di elementi di entrambi i sessi.

5. REGOLE GENERALI

5.1. **Procedure d'uscita:** non ci sono limitazioni riguardo all'uscita, eccetto quelle imposte dal Capo Pilota per motivi di sicurezza.

5.1.1. Quando un membro del team ha lasciato l'aereo, il lancio sarà valutato e sarà assegnato un punteggio.

5.2 Ordine di Lancio

5.2.1. L'ordine di lancio iniziale sarà estratto a sorte e mantenuto fino all'inizio dei Round di Finale.

5.2.2. Questo sistema sarà mantenuto per tutta la competizione, eccetto che eventuali cambiamenti logistico ritenuti necessari dal Capo Giudice e dal Direttore di Gara.

5.3. Rinuncia al lancio

5.3.1. Una Squadra può scegliere di rinunciare a saltare per qualsiasi ragione pertinente e può atterrare con l'aereo. Se un lancio viene interrotto e il Direttore di Gara decide che la ragione è pertinente, deve essere ridata al più presto alla Squadra una nuova opportunità di saltare.

5.4. Routine Obbligatoria

5.4.1 La R. O. consiste in Sequenze di Movimenti Obbligatorie come descritti nei rispettivi Addendum A e in più altri movimenti a discrezione della Squadra.

5.4.2. L'ordine di esecuzione delle routine obbligatorie scelte per ogni R. Obbligatoria e gli altri movimenti, è lasciato alla discrezione della squadra.

5.5. Routine Libera

Il contenuto d'ogni R. Libera è scelto interamente dalla squadra

5.5.1 Ai Teams si richiede di consegnare una descrizione della loro Free Routine(s) e l'ordine di esecuzione delle sequenze Compulsory (per entrambi i Rounds) al capo giudice prima di iniziare il lancio di prova. Alle squadre è richiesto di consegnare al Capo Giudice, prima dell'inizio della Competizione, una descrizione delle Routines Libere (Free Routines) . Tale descrizione dovrebbe includere la stima del valore di difficoltà delle routine libere. A tale scopo il Capo Giudice fornirà ai competitori una scheda "standard" (vedi Addendum D). Il non aver eventualmente tenuto conto di consegnare la propria "FRD", non inciderà sul punteggio assegnato. Deviazioni dalla "FRD" da parte della squadra, non influenzeranno il punteggio.

5.6. Registrazione Air-to-Air

- 5.6.1. L'Operatore Video in caduta libera assicurerà al filmato tutta la chiarezza necessaria perché la performance possa essere mostrata e il salto giudicato. E' responsabilità dell'O.P. mostrare l'inizio del tempo di lavoro e assicurarsi della compatibilità dell'equipaggiamento video con il sistema che permette di giudicare e assegnare i punteggi.
- 5.6.2. Ai fini di questo regolamento, l'equipaggiamento video in caduta libera, "per attrezzature video freefall" si intende il sistema completo usato per registrare la prova video della performance del Team, che include la videocamera ogni mezzo di registrazione, cavi e batteria. L'attrezzatura video deve essere in grado di registrare con una qualità video HD 1080 con un minimo di 25 frames al secondo attraverso una memory card (minimo class 10) approvata dal Video Controller. La videocamera deve essere fissata al casco in modo stabile. Non sono ammesse videocamere girevoli o movibili ne meccanicamente ne manualmente. Non sono leciti, durante i lanci di gara, effetti di rollio, inclinazione o beccheggio, regolazioni meccaniche o digitali dello zoom, o qualsiasi effetto digitale (escluso "steady-shot" o altri sistemi di stabilizzazione dell'immagine). L'inosservanza di tali requisiti comporterà l'assegnazione di un punteggio di zero (0) punti per la squadra.
- 5.6.3 L'Operatore Video, appena prima dell'uscita, deve filmare la lavagnetta all'interno dell'aereo su cui sono riportati il numero del round e la data. La registrazione deve continuare mostrando il salto, senza interruzioni. La mancanza di tali requisiti comporta l'assegnazione di un punteggio di zero (0) punti per il round.
- 5.6.5. un Controllore Video sarà nominato dall'organizzatore dell'evento e approvato dal capo giudici prima dell'inizio dei lanci prova ufficiali. Prima che inizi la competizione, il controllore video potrà ispezionare gli strumenti video delle squadre per verificare che siano conformi agli standard. Le ispezioni che non ostino alla competizione potranno essere effettuate in qualunque momento, anche durante la gara, come stabilito dal capo giudici. Se qualche elemento dell'equipaggiamento video delle squadre non è giudicato idoneo dal controllore verrà dichiarato inutilizzabile per la competizione.
- 5.6.6. L'equipaggiamento per i Lanci di Prova ufficiale o per la Competizione, prima di essere usato deve essere presentato al Controllore Video per l'ispezione. Se qualche equipaggiamento video non risponde ai requisiti di performance stabiliti dal Controllore Video, tali equipaggiamenti saranno dichiarati inutilizzabili per la competizione. Dopo l'ispezione iniziale, il Controllore Video può riesaminare qualsiasi equipaggiamento video ritenga opportuno, in un momento che non interferisca con la performance della Squadra e nel modo determinato dal Giudice alla Prova o dal Capo Giudice.
- 5.6.7. Al più presto possibile dopo ogni lancio, l'operatore video deve consegnare l'equipaggiamento video (incluso il supporto usato per la registrazione) all'apposita postazione perché possa essere riversato. L'evidenza video deve restare disponibile, per la visione o per essere riversata, fino alla pubblicazione dei punteggi definitivi.

- 5.7. Prima dell'inizio del Lancio Prova Ufficiale sarà stabilito un Pannello di Controllo Video (VRP), formato dal Capo Giudice, dal Direttore di Gara. Le decisioni prese dal VRP sono inderogabili e non possono essere soggette a reclami o revisioni.

5.8 Rejumps

- 5.8.1. Nel caso in cui la prova video sia considerata insufficiente, ai fini del giudizio, dalla maggioranza del Pannello dei Giudici, l'equipaggiamento video sarà consegnato direttamente al VRP per decidere le condizioni e circostanze di tale situazione. In questo caso, una situazione di rejump sarà assegnata come in seguito:
- 5.8.1.1. Nel caso in cui il VRP determini che vi è stato un abuso intenzionale delle regole da parte della squadra, non sarà assegnato alcun rejump e la squadra riceverà un punteggio di zero (0) punti per quel lancio
- 5.8.1.2. Nel caso in cui il VRP stabilisca che l'insufficienza della prova video sia dovuta a condizioni meteo o altra causa non controllabile dalla squadra, alla stessa sarà assegnato un rejump.
- 5.8.1.3. Nel caso che il VRP determini che l'insufficienza della prova video sia dovuta a fattori che potevano essere controllati dalla squadra, non sarà assegnato alcun rejump e la squadra riceverà un punteggio basato sulla prova video disponibile.
- 5.8.2. Contatto o altri tipi d'interferenza tra competitori e/o l'operatore video nella squadra non saranno motivo di rejump.
- 5.8.3. Problemi con l'equipaggiamento dei competitori (escluso l'equipaggiamento video) non saranno motivo di rejump.
- 5.8.4. Avverse condizioni meteo durante il lancio non sono motivo di protesta. In ogni caso, un rejump può essere assegnato causa condizioni meteo avverse, a discrezione del capo Giudice.

6. REGOLE DI GIUDIZIO

- 6.1 **Generale:** una volta che ogni membro del team ha lasciato l'aereo, il salto sarà valutato e sarà emesso un giudizio
- 6.2. **Punteggio delle Routine Libere.** I Giudici attribuiscono a ognuno dei seguenti Criteri di Giudizio un punteggio da 0 a 10 espresso fino a un punto decimale, tenendo conto delle seguenti linee guida:

TECNICA

Difficoltà: il grado di difficoltà di tutti i movimenti, transizioni e del lavoro di gruppo del salto. La difficoltà include, ma non si esaurisce in essa, la capacità di muoversi in verticale ed orizzontale, di realizzare rotazioni multiple a testa in giù, a testa in su, sul fianco ed ogni altra possibile transizione così come combinare le abilità tecniche e creare effetti complessi di movimento che includano il video.

Precisione, controllo: capacità del Team di dimostrare il controllo delle abilità di movimento, stabilità e accuratezza del video e appropriato controllo dell'inquadratura del video e della vicinanza di tutti i membri del team incluso il video.

Esempi relativi alla Tecnica:

- Gli Atleti mantengono stretta prossimità durante tutti i movimenti
- Sono utilizzate tutte le superfici: (es. si vola di pancia, di schiena, in piedi, a testa in giù e di lato).
- Sono dimostrate costante interazione e continuo lavoro di squadra.
- La routine presenta un'ampia varietà di capacità.

PRESENTAZIONE

Creatività: la realizzazione della Routine, coreografia originale e/o nuova presentazione di vecchi movimenti. La Routine e' fluida con un inizio ed una fine ben definiti ed un utilizzo totale del tempo di lavoro. La Routine e' piacevole esteticamente da vedere con varieta' dinamica.

video: buon uso dell'angolo del video, creativita' e interattivita' nonche' uso della luce per amplificare la qualita' del video. Immagine chiara e a fuoco. Nessuna parte del casco o delle attrezzature video vengono mostrate .

Esempi relativi alla Presentazione

- Capacità di utilizzare elementi del panorama a terra, nuvole e /o effetti luce per valorizzare il video.
- La routine ha un inizio definito, un buon uso del tempo di lavoro e una fine definita.
- La routine scorre in modo gradevole. E' dimostrato un alto livello di creatività nel senso di nuovi movimenti, coreografie originali, introduzione di nuovi twist o variazioni piacevoli in movimenti già noti.
- La routine è gradevole ed esteticamente piacevole da vedere.

6.3. Routine Obbligatoria

I Giudici attribuiscono al Performer e al Camera Flyer, un punteggio fra 0 e 10, fino a un punto decimale, per la Presentazione (come per la Free Routine) e un altro punteggio per ognuna delle 4 Sequenze Compulsory, usando le seguenti linee guida:

| | |
|----------|--|
| 10 punti | Movimento eseguito e filmato in modo fluido senza errori evidenti |
| 8 punti | Movimento eseguito e filmato con piccoli errori |
| 5 punti | Movimenti eseguito e filmato con numerosi errori medi |
| 3 punti | Movimento eseguito e filmato con numerosi errori gravi |
| 0 punti | Movimento non eseguito non identificabile o immagine video non giudicabile |

6.3.1. Dopo la visione, ogni Giudice assegnerà un punteggio solamente alle sequenze riconosciute. Se un movimento è eseguito per una sequenza obbligatoria e riconosciuto come tale dai Giudici, il punteggio avrà inizio, il giudizio di ogni sequenza avrà inizio quando i Giudici vedranno il team iniziare la sequenza dalla posizione iniziale descritta (dopo una transizione dal movimento precedente con o senza uno stop momentaneo). Il giudizio di ogni sequenza finisce quando il Giudice vede completare o abbandonare le richieste performance della sequenza.

6.5. Regole di Giudizio

- 6.5.1. I salti saranno giudicati utilizzando un sistema di registrazione air-to-air
- 6.5.2. Un pannello Giudici valuta ciascuna performance della squadra. Dove possibile, un round completo verrà giudicato dallo stesso pannello.
 - 6.5.2.1. Routine Obbligatorie: i lanci saranno giudicati da tutti i giudici
 - 6.5.2.2. Routines Libere Free Routines: tutti i giudici valuteranno la tecnica e la presentazione.
- 6.5.3. I giudici visioneranno una volta il salto ed eventualmente una seconda volta. I giudici devono visionare il round 1, una volta, per tutti i team, e successivamente ogni salto del round 1 una seconda volta (con una eventuale terza visione, a discrezione del giudice dell'evento) prima di emettere il punteggio. Tutte le visioni devono essere a velocità normale.

- 6.5.4. Il Cronometro sarà manovrato dai Giudici o da persona(e) incaricata dal Capo Giudice e il tempo partirà dal momento in cui un membro della squadra si stacca dall'Aeromobile. Alla fine del tempo di lavoro, dopo ogni visione sarà applicato il fermo immagine, in base al tempo preso alla prima visione. I Giudici possono correggere la loro valutazione dopo che il lancio è stato giudicato. Le correzioni della valutazione può essere fatta solo prima che il Capo Giudice abbia firmato il foglio del punteggio.
- 6.5.5 Se il Giudice non è in grado di determinare l'inizio del tempo di lavoro, si seguirà la seguente procedura. Il tempo partirà quando il camera flyer si stacca dall'aeromobile e una penalità di -20% sarà dedotta dal punteggio del lancio.
- 6.6. Lanci Prova**
- 6.6.1 ogni team effettuerà il lancio di prova prima della competizione. Nei lanci di prova si utilizzerà lo stesso aeromobile, lo stesso pannello giudici e lo stesso sistema di voto dei lanci ufficiali.
- 6.6.2. per i lanci prova il capo team potrà indicare anticipatamente prima del lancio gli esercizi che si intendono eseguire. Se per ragioni climatiche non è possibile fare i lanci prova, i Teams possono consegnare un precedente lancio prova per l'assegnazione del punteggio.

ADDENDUM – A

SEQUENZE OBBLIGATORIE DI FREEFLY REQUISITI DI ESECUZIONE E CRITERI DI GIUDIZIO

- L'ordine in cui saranno eseguite le Compulsory Routines è determinato dalla Squadra
- La squadra prima dell'inizio della competizione deve sottoporre al Capo Giudice l'ordine di esecuzione delle Sequenze Compulsory.
- Nella posizione face to face (faccia a faccia) si richiede che i Performer debbano avere le loro teste allo stesso livello guardandosi l'un l'altro.
- Essere allo stesso livello significa che il centro dei loro corpi deve essere allo stesso livello.
- Il giudizio di ogni sequenza comincia quando i giudici vedono la squadra cominciare la sequenza dalla posizione di inizio descritta (dopo una transizione dal movimento precedente con o senza uno stop momentaneo).
- Il giudizio di ogni sequenza finisce quando i giudici vedono la squadra completare o abbandonare i requisiti di esecuzione di quella sequenza.
- Il Video Operatore deve rimanere alla giusta distanza dal centro dei due Performer durante tutta la sequenza di ogni Compulsory, tranne quando la descrizione della Sequenza prescriva espressamente che non sia così
- Le immagini del video devono essere dritte con il cielo nella parte superiore della ripresa in ogni Sequenza di Compulsory, eccetto quando la descrizione della sequenza prescriva espressamente che non sia così.

FF - ROUND 2- PRIMO ROUND OBBLIGATORIO

FF-1. Totem

- Entrambi i performer sono in orientamento head up e guardano nella stessa direzione.
- Uno dei performer appoggia entrambi i piedi sulle spalle dell'altro (con le piante dei piedi sulla porzione che va dal collo al deltoide) in modo controllato

Requisiti del Video Operatore

- Il Video deve mostrare i performer frontalmente, deve rimanere sul posto e a livello durante l'intera sequenza.

FF-2. Sequenza Bison

- Un performer è orientamento con il ventre verso il terreno, l'altro con la schiena orientata verso il terreno uno di fianco all'altro.
- I performer effettuano una presa sulla mano opposta (destra con sinistra o viceversa).
- Dopo aver effettuato la presa richiesta, entrambi i Performer rilasciano simultaneamente la loro presa ed effettuano simultaneamente un giro barrel roll di 360° mantenendo lo stesso livello e la stessa distanza.
- Alla fine del barrel roll i performer effettuano nuovamente la stessa presa sulla mano opposta e nello stesso momento.
- La distanza tra i due Performer deve rimanere la stessa durante la sequenza.

Requisiti del Video Operatore

- Il video deve trovarsi in linea con l'asse destro o sinistro del corpo dei performer e mostrare i performer lateralmente, leggermente più in alto.

FF-3. Sequenza Gears

- Entrambi i performers sono in posizione head-up, uno davanti l'altro.
- Viene effettuata una presa (grip) mano destra con piede destro (o mano sinistra con piede sinistra) tra i due performer.
- Dopo aver effettuato la presa richiesta, entrambi i Performer effettuano simultaneamente un Flip di 360° mantenendo lo stesso livello e la stessa distanza.
- Alla fine del Flip i performer effettuano nuovamente la stessa presa mano destra con piede destro (o mano sinistra con piede sinistro).
- La distanza tra i due Performer deve rimanere la stessa durante la sequenza.

Requisiti del Video Operatore

- Il Video deve mostrare i performer lateralmente, deve rimanere sul posto e a livello durante l'intera sequenza.

ROUND 3 –SECONDO ROUND DI OBBLIGATORIE

FF-4. Sequenza Oil Drill

- Uno Performer si trova in orientamento Head Up e l'altro Performer in orientamento Head Down, uno davanti l'altro.
- Entrambi i performer effettuano una presa (grip) uno sulla mano dell'altro (mano destra con mano destra o mano sinistra con mano sinistra)
- Dopo aver effettuato la presa entrambi i performer effettuano un mezzo eagle, effettuando un mezzo flip sul posto invertendo gli orientamenti head up/head down.
- Effettuano nuovamente la stessa presa uno sulla mano dell'altro (mano destra con mano destra o mano sinistra con mano sinistra)

Requisiti del Video Operatore

- Il Video deve mostrare i performer lateralmente, deve rimanere sul posto e a livello durante l'intera sequenza.

FF-5. Sole to Sole (pianta del piede con pianta del piede)

- Uno dei performer è in orientamento head up. L'altro performer è in orientamento head down, uno davanti all'altro.
- Entrambi i performer effettuano un contatto (dock) con la pianta del piede, piede destro con piede destro (o piede sinistro con piede sinistro).

Requisiti del Video Operatore

- Il video deve trovarsi in linea con l'asse destro o sinistro del corpo dei performer e mostrare i performer di lato, allo stesso livello.

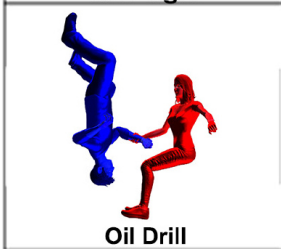
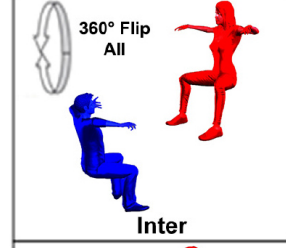
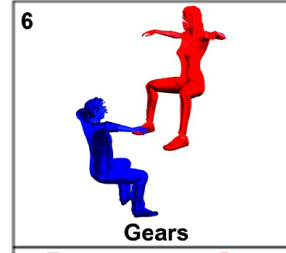
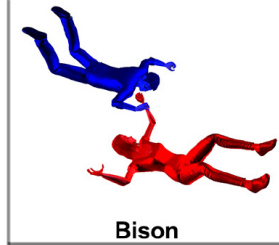
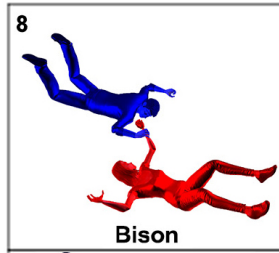
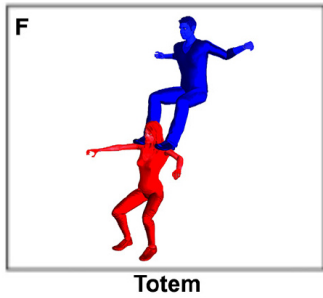
FF-6. Doppia Presa a Testa in Giù (Head Down Star)

- Entrambi i performers sono in posizione head-down, uno davanti l'altro.
- Entrambi i performer effettuano una doppia presa (grip) uno sulle mani dell'altro (mano destra con mano sinistra/mano sinistra con mano destra)
- I performer devono essere a livello.

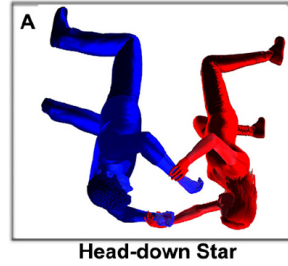
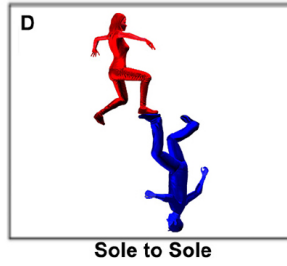
Requisiti del Video Operatore

- Il Video deve mostrare i performer lateralmente, a livello.

Round 2



Round 3



ADDENDUM B

FREEFLY ESORDINTI 2019 ORIENTAMENTI BASICI E POSIZIONI DEL CORPO

DEFINIZIONE PARTI DEL CORPO

Il corpo è costituito da tutto il Performer e dalla sua attrezzatura.

Il corpo del paracadutista è definito nelle parti specificate, come segue:

- testa: la parte del corpo sopra il collo.
- spalla: la parte superiore del corpo tra il collo e la parte superiore del braccio.
- busto: il corpo, incluse le spalle e il paracadute, ma escludendo le braccia, gambe, testa e collo.
- braccio: tutto il braccio dall'imbrago del paracadute, compresi braccio, avambraccio, polso e mano (la spalla è esclusa).
- braccio superiore: la parte del braccio tra la spalla e il gomito.
- braccio inferiore: la parte del braccio tra il gomito e polso.
- mano: la parte del braccio seguente il polso.
- gamba: tutta la gamba dall'imbrago del paracadute, compresa la coscia, il ginocchio, la gamba e il piede.
- gamba superiore (coscia): la parte della gamba compresa tra il nastro cosciale dell'imbrago del paracadute e il ginocchio.
- ginocchio: la parte della gamba tra la coscia e la gamba.
- parte inferiore della gamba: la parte della gamba tra il ginocchio e la caviglia.
- piede: la parte della gamba seguente la caviglia.
- piante del piede: quella parte del piede su cui una persona poggia quando è in piedi.

Le prese possono essere fatte e i punti di contatto si possono avere su queste parti.

ORIENTAMENTI

Ci sono sei (6) i diversi orientamenti di base (non compresi gli orientamenti diagonali) che un corpo può avere rispetto al vento relativo (o al terreno quando si è a velocità terminale senza movimenti orizzontale). Questi definiscono in quale modo il torso sia orientato.

B-1. Orientamento pancia in giù

Il torso è orizzontale, frontalmente, rivolto verso il vento relativo.

B-2. Orientamento back-down

Il torso è orizzontale, sul dorso, rivolto al contrario rispetto il vento relativo.

B-3. Orientamento Sideways

Il torso è orizzontale, sul suo lato, con entrambi i lati rivolti verso il vento relativo. Alla velocità terminale senza movimento orizzontale, il petto è rivolto verso l'orizzonte.

B-4. Orientamento Head-up

Il busto è verticale con la testa in alto, in direzione opposta al vento relativo.

B-5. Orientamento testa in giù

Il busto è verticale con la testa rivolta direttamente verso il vento relativo.

B-6. Orientamento diagonale

L'orientamento diagonale rispetto alla linea dell'orizzonte e del terreno a velocità terminale. Il torso è in diagonale rispetto alla linea dell'orizzonte e del terreno, ad un angolo tra i sei (6) orientamenti di base. Il tronco può essere con la testa in alto o in basso. La parte anteriore del busto può essere puntato verso il suolo, verso il cielo o qualsiasi direzione intorno all'asse del corpo testa-coda.

ROTAZIONI SUGLI ASSI

La maggior parte dei movimenti comportano una sorta di moto di rotazione del corpo. Un totale di cinque (5) assi sono utilizzati per descrivere i sei (6) eventuali movimenti rotatori di base.

C-1. Assi del Vento: Ci sono due (2) assi inerziali che rimangono fissi rispetto al vento relativo (o al terreno quando alla velocità terminale non vi sono movimenti orizzontali).

Asse Verticale: L'asse verticale rimane parallelo al vento relativo, (indicato dal cielo alla terra quando alla velocità terminale non vi sono movimenti orizzontali).

Asse Orizzontale: L'asse orizzontale rappresenta un asse perpendicolare (90°) al vento relativo, (indicando l'orizzonte quando alla velocità terminale non vi sono movimenti orizzontali). Può avere qualsiasi direzione (verso qualsiasi punto dell'orizzonte).

C-2. Assi del Corpo

Ci sono tre assi (3) del corpo che rimangono fissi rispetto al corpo del Performer.

Asse del Corpo Testa-Coda: L'asse del corpo testa-coda è orientato longitudinalmente, indicando dalla testa alla fine della spina dorsale, lungo il torso del Performer. (Nella posizione di layout, la testa ed i piedi sono sulla stessa linea. Quando il corpo è flesso sui fianchi, questo asse è allineato con la colonna vertebrale e non include le gambe.)

Asse del Corpo anteriore-posteriore: L'asse del corpo anteriore-posteriore è orientato in avanti ed indietro, indicando dal davanti a da dietro, normalmente attraverso il ventre del Performer.

Asse del Corpo sinistra-destra: L'asse del corpo sinistra-destra è orientato lateralmente, che passa da sinistra a destra, normalmente attraverso fianchi dell'Performer.

BASICHE AZIONI DI ROTAZIONE

Ci sono sei (6) azioni di rotazione di base. La torsione si combina con azioni di rotazione aggiungendo una rotazione intorno all'asse testa-coda del corpo durante una rotazione attorno all'asse del corpo sinistra-destra o fronte-dietro.

D-1. Giri Piatti

I Giri Piatti comportano una rotazione attorno all'asse anteriore-posteriore del corpo quando tale asse sia allineato con l'asse verticale. La direzione del performer cambia. Il corpo può essere a pancia in giù o sotto sopra durante l'esecuzione di un giro piatto.

D-2 Pirouette

Le Piroette comportano una rotazione attorno all'asse testa-coda del corpo quando tale asse sia allineato con l'asse verticale. La direzione del performer cambia. Il corpo può essere a testa in su o a testa in giù mentre esegue una pirouette.

D-3 Barrel Rolls

Il Barrel Roll è una rotazione attorno all'asse testa-coda del corpo quando tale asse sia allineato con l'asse orizzontale. Un barrel roll può iniziare e terminare con l'orientamento del ventre verso il basso, di schiena o lateralmente.

D-4 Cartwheels

Il Cartwheel è una rotazione che passa dalla testa ai piedi, intorno all'asse anteriore-posteriore del corpo quando tale asse è allineato con l'asse orizzontale. Il corpo passa sugli orientamenti testa in su, lateralmente e/o testa in giù mentre di esegue un cartwheel. Un cartwheel non deve necessariamente iniziare né terminare in un esatto orientamento head-up, laterale o testa in giù. Un cartwheel è considerato completo quando la testa ha percorso 360° attorno all'asse orizzontale dal punto in cui è iniziato. Un cartwheel può essere eseguita a destra o a sinistra.

D-5. Loop

Un Loop è una rotazione che passa dalla testa ai piedi intorno all'asse sinistra-destra quando tale asse sia allineato con l'asse orizzontale. Il corpo passa attraverso gli orientamenti testa in su, pancia in giù, testa in giù e/o di schiena nel corso del loop. Un Loop può iniziare e terminare in un orientamento testa in su, pancia in giù, testa in giù e/o di schiena. Un Loop non ha bisogno di iniziare né finire esattamente in head-up, a pancia in giù, a testa in giù e/o di schiena. Un Loop è considerato completo quando la testa ha percorso 360° attorno all'asse orizzontale dal punto in cui viene iniziato. Ci sono due (2) tipi di Loop (i Loop vengono indicati con la direzione in cui vengono iniziati, nel caso di loop con twist/torsione, la direzione in cui loop termina può essere diversa dalla direzione con cui ha avuto inizio.)

Back Loop: Un Loop all'Indietro è una rotazione che inizia con il busto diretto all'indietro.

Front Loop: Un Loop anteriore è una rotazione che inizia con il busto diretto in avanti.

D-6. Loop Lateralali (Loop con orientamento laterale)

Un Loop con orientamento laterale è una rotazione attorno all'asse del corpo sinistra-destra quando tale asse sia allineato con l'asse verticale. Ad esempio, un pinwheel è un vero loop laterale.

D-7. Twist (Torsioni)

I Twist combinati con rotazioni aggiungono una rotazione intorno all'asse testa-coda del corpo durante una rotazione attorno all'asse del corpo sinistra-destra o fronte-retro, allineati anche con l'asse orizzontale o verticale. Ci sono due (2) categorie di base di Twist.

Twist Verticali: Un Twist verticale è una rotazione che passa dalla testa ai piedi attorno all'asse orizzontale (loop o cartwheel) in combinazione con una rotazione intorno all'asse del corpo testa-coda. Un singolo o full twist è definito come una rotazione di 360° attorno all'asse del corpo testa-coda nel corso di un loop o di un cartwheel di 360°. Il numero di Twist che si hanno all'interno di un loop o di un cartwheel è pari al numero di rotazioni in twist (torsioni) completate dopo che sia stata eseguita una rotazione di 360° in looping o in cartwheel, misurata dal momento in cui il Twist è iniziato rispetto al loop o al Cartwheel. I Twist possono essere iniziati in qualsiasi posizione nel loop o nel cartwheel e in qualsiasi direzione.

Twist Orizzontali: Il Twist Orizzontale è una rotazione intorno all'asse verticale (giro piatto o loop laterale) insieme a una rotazione attorno all'asse del corpo testa-coda. Un singolo o un full twist è definito come una rotazione di 360° attorno all'asse del corpo testa-coda durante un giro piatto o un loop laterale di 360°. Ad esempio, un Flip Through è un Twist Orizzontale.

MOVIMENTI CIRCOLARI

Fondamentalmente ci sono due (2) tipi di Movimenti Circolari che il Performer può seguire rispetto all'altro membro della squadra, che può essere effettuata sia infacing che outfacing. I Movimenti Circolari possono essere all'interno di altri movimenti (ad esempio Carousel).

In-face: La parte frontale del busto è rivolta verso l'interno verso il lato concavo del movimento, mentre ci si muove attorno ad un centro immaginario.

Out-face (cieco): La parte anteriore del busto è rivolta verso l'esterno dal lato concavo del movimento, mentre ci si muove attorno ad un centro immaginario.

E-1. Carving

Il corpo del Performer traccia un percorso circolare attorno ad un centro immaginario su di un piano approssimativamente orizzontale. Il Carving viene eseguito mentre si è a testa in giù, head-up o in altri orientamenti.

E-2. Orbita Verticale

Il corpo del Performer traccia un percorso circolare attorno ad un centro immaginario su di un piano verticale. Eagles e Reverse Eagles sono due (2) forme comuni di Orbite Verticali che coinvolgono anche ruotando attorno all'asse del corpo Sinistra-Destra.

Eagle: Un Eagle inizia con ogni membro della squadra in orientamento opposto, rivolto lontano o verso l'altro. Un Eagle può essere eseguito dal Performer con il loro Video Operatore o dai due Performer tra di loro. I membri del team si muovono in un'Orbita Verticale seguendo la direzione della testa, passando verso il basso, head-up, a pancia in giù e/o a testa in giù (in questo ordine, se infacing, mantenendo il continuo contatto visivo). Un Eagle può iniziare da qualsiasi orientamento in questa progressione. Un Mezzo Eagle si ha quando è completa un'orbita verticale di 180°. Un Full Eagle si ha quando è completa un'orbita vertical di 360°.

Reverse Eagle: Un Reverse Eagle inizia con ogni membro della squadra in orientamento opposto, rivolto lontano o verso l'altro. Un Reverse Eagle può essere eseguita da un Performer con il loro Video Operatore o dai due Performer tra di loro. I membri del team si muovono in un'Orbita Verticale seguendo la direzione dei piedi, passando verso il basso, a testa in giù, a pancia in giù e/o head-up (in questo ordine, se infacing, mantenendo un continuo contatto visivo). Un Reverse Eagle può iniziare da qualsiasi orientamento in questa progressione. Un Mezzo Reverse Eagle si ha quando è completa un'orbita verticale di 180°. Una Full Reverse Eagle si ha quando è completa un'orbita vertical di 360°.