



SETTORE FIGURA-- STAGIONE 2025-2026

REGOLAMENTO GARE FASCIA BRONZE

SOLO DANCE

Approvato con Del. 202 CF del 5 settembre 2025

La solo dance si divide in due categorie:

- Under 15

Durata del programma 1.50 +/- 10 sec.

Tempo di riscaldamento 4 minuti.

- Over 15

Durata del programma 2.30 +/- 10 sec.

Tempo di riscaldamento 5 minuti.

La giuria deve essere composta da almeno 2 allenatori: uno allenatore di 1° livello danza e/o TS danza, l'altro che abbia conoscenza della disciplina e regolamenti.

Uno dovrà chiamare gli elementi e insieme dovranno assegnare i GOE.

LINEE GUIDA PER COMPONENTS:

I components saranno divisi in: Skating Skills e Performance.

Ogni component è suddiviso in tre voci:

SKATING SKILLS:

- impostazione di base (allineamento verticale degli appoggi, piegamento)

- scorrevolezza

- multidirezionalità

PERFORMANCE:

- struttura del programma

- musicalità

- interpretazione

Ogni voce potrà raggiungere:

- il massimo di 1,5 punto per la categoria under 14

- il massimo di 2,5 punti per la categoria over 15

- Il giudice potrà scendere di un intervallo di punteggio di 0,25 fino a 0. Il punteggio massimo raggiungibile sarà:

- per la categoria under 14: 9 punti (4,5 Skating Skills e 4,5 Performance);

- per la categoria over 15: 15 punti (7,5 Skating Skills e 7,5 Performance).

Under 15 (l'atleta non deve aver compiuto 15 al 1 Luglio 2010)	<ul style="list-style-type: none">- Dsp max level 1- SqTw max level 1: uno dei due twizzle con una different features; massimo un passo fra il primo e il secondo Tw.- Edge element max level 1- ChSt nell'asse corto
Over 15 (l'atleta deve aver compiuto 15 anni prima del 1 Luglio 2010 e non deve aver compiuto 21 anni al 1 luglio 2004)	<ul style="list-style-type: none">- Dsp max level 3- SqTw max level 3: con tre different features; massimo 1 passo fra il primo e il secondo Tw.- Due Edge element di due tipi differenti max level 3- ChSt nell'asse lungo- ChSl minimo 3 secondi

Per essere chiamata Dance Spin (Dsp) deve avere minimo 3 giri continui eseguiti in qualsiasi posizione su



1 piede e prende base value.

Non sono ammesse trottole saltate e non si possono effettuare cambi o uscite saltate per ottenere un livello.

Permesso un solo cambio di piede.

Dsp base value	3 giri continui in qualsiasi posizione su un piede.
Dsp level 1	3 giri continui eseguiti in una posizione difficile.
Dsp level 2	3 giri continui eseguiti in una posizione difficile e 3 giri eseguiti in difficult features di una posizione base diversa dalla prima.
Dsp level 3	3 diverse difficult features di tre posizioni base diverse O 2 diverse difficult features + entrata difficile/uscita difficile

La Choreographic Character Step Sequence (ChSt) deve essere eseguito sull'asse corto per la categoria under 15 e nell'asse lungo per la categoria over 15.

Nella ChSt è possibile toccare il ghiaccio con qualsiasi parte del corpo, NON è possibile fare retrogressioni. Nella caso in cui vengano fatti degli sliding all'interno della ChSt devono durare massimo 3 secondi.

Il Choreographic Sliding Movements (ChSl) deve durare minimo 3 secondi e un massimo di 7 secondi, può essere eseguito su qualsiasi parte del corpo.

Il set di Twizzle per essere considerato tale deve essere composto da due Twizzle con filo d'ingresso diversi fra di loro e su due curve diverse; dev'esserci almeno due giri in entrambi i Twizzle.

Il set di Twizzle deve essere Sequential Twizzle (SqTw) per la categoria under 15 e Solo Twizzle per la categoria over 15.

Nei SqTw è consentito un solo passo fra il primo Twizzle e il secondo. Max level 1 negli under 15 e max level 3 negli over 15.

Twizzle level base	Minimo 2 giri in entrambi i Twizzle senza difficult features.
Twizzle level 1	Minimo 2 giri in entrambi i Twizzle e una difficult features
Twizzle level 2	Minimo 2 giri in entrambi i Twizzle e due difficult features di due gruppi diversi O Una difficult feature + entrata difficile
Twizzle level 3	Minimo 3 giri in entrambi i Twizzle e tre difficult features di tre gruppi diversi O Due difficult features + entrata difficile/uscita difficile



Le features dei Twizzle si dividono in 3 gruppi:

Gruppo A - difficult braccia

- braccia sopra la testa; non possono toccarsi le due braccia. È possibile alzare solo un braccio e l'altro tenerlo davanti staccato dal corpo.
- braccia stese davanti con le mani che si toccano; le braccia non devono essere a contatto con il corpo.
- braccia in movimento continuo
- braccia stese dietro la schiena con le mani che si toccano

Gruppo B - difficult gambe

- gamba libera stesa tenuta laterale; minimo 45 gradi. La gamba deve rimanere in posizione per i giri richiesti, non deve oscillare.
- gamba presa dietro
- gamba preso davanti
- gamba libera incrociata davanti con i piedi che si toccano

Gruppo C - difficult entrata/uscita

- entrata saltata.
- entrata preceduta da due difficult turns consecutivi (non è richiesto il clear Edge) eseguiti su un piede solo.
- uscita saltata.
- uscita seguita da due difficult turns consecutivi (non è richiesto il clear Edge) eseguiti su un piede solo.

Gli Edge Elements devono essere eseguiti per un minimo di 4 secondi e un massimo di 7 secondi in una posizione chiara fra quelle elencate.

Nel caso della categoria over 15 è necessario eseguire due diversi Edge elements.

Gli Edge elements comprendono:

- Spirali con la gamba libera più alta di 90 gradi..
- Ina Bauer
- Luna
- Crouch: carrettino in varie posizioni con la schiena parallela al ghiaccio e con la gamba libera stesa davanti, dietro o lateralmente appoggiata o sollevata dal ghiaccio.

Queste sono le posizioni per ottenere il livello base.

N.B la posizione camel viene considerata come posizione NON difficile, quindi l'edge element sarà massimo LEVEL BASE.

Per essere considerate posizioni difficili è necessario che:

- spirali: valgono come difficult l'anfora (il pattino della gamba libera deve superare la testa), presa dietro/laterale/frontale con il pattino della gamba libera superiore alla testa.
- Ina bauer: deve essere eseguita sul filo esterno.
- Luna: deve essere eseguita sul filo esterno.
- Crouch: deve essere eseguito sul filo esterno/interno e la schiena deve essere parallela al ghiaccio.

N.B se l'edge element NON viene eseguito su un chiaro filo verrà considerato LEVEL BASE.



Edge Element level base	Tre secondi in una posizione base fra quelle elencate.
Edge element level 1	Tre secondi in una posizione difficile fra quelle sopra elencate
Edge element level 2	Tre secondi in una posizione difficile fra quelle sopra elencate + movimento continuo delle braccia
Edge element level 3	Tre secondi in una posizione difficile fra quelle sopra elencate + movimento continuo delle braccia + entrata difficile/uscita difficile

Il movimento continuo delle braccia deve coinvolgere entrambe le braccia.

L'uscita è entrata difficile possono essere saltate o precedute/seguite da due difficult turn (non è richiesto il clear Edge) consecutivi eseguiti su un piede o una serie di passi continui che creino un'entrata/uscita inaspettata.



Scale of Values - Solo Dance BRONZE

Dance Spin (DSp)

	-2	-1	0	1	2
DSpB	1,5	1,75	2	2,25	2,50
DSp1	2,5	3	3,50	4	4,50
DSp2	3	3,5	4	4,5	5
DSp3	3,5	4	4,50	5	5,50

Set of Twizzles (SqTw)

	-2	-1	0	1	2
SqTwB	1,5	1,75	2	2,25	2,50
SqTw1	2	3	4	5	6
SqTw2	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5
SqTw3	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5

Edge Elements (Ee)

	-2	-1	0	1	2
EeB	1	1,25	1,50	1,75	2
Ee1	2,5	3	3,50	4	4,60
Ee2	3	3,5	4	4,50	5
Ee3	4	4,50	5	5,50	6

Choreographic Character Step (ChSt)

	-2	-1	0	1	2
ChSt1	0,75	1	1,25	1,5	1,75

Choreographic Sliding Movements (ChSl)

	-2	-1	0	1	2
ChSl1	0,75	1	1,25	1,5	1,75