

COPPIA ARTISTICO

Gli elementi fondamentali all'interno di una coppia artistico sono:

- La presenza di una coppia formata da un uomo ed una donna
- Una sostanziale differenza di peso e di altezza fra i due (20-30 cm almeno)
- Un importante lavoro di preparazione atletica
- La scelta dei partner avviene anche secondo la fisicità dei genitori, e in base alla predisposizione **CARATTERIALE** degli atleti (**PREDISPOSIZIONE A DARSÌ ALL'ALTRO** e **COMPLICITÀ**)
- L'allenatore di coppia artistico deve sapere che il suo compito è gestire due persone con due personalità differenti e due differenti famiglie e non deve farsi sopraffare dalla personalità degli atleti. Alla fine è l'allenatore che prende le decisioni

Le difficoltà presenti all'interno di un programma di coppia artistico si differenziano tra le **DIFFICOLTA' PURE**, cioè esercizi **IN PRESA**, che i due partner non possono compiere senza l'altro (sollevamenti, lanciati, spirali e trottole d'incontro), le **SERIE di PASSI** e la parte individuale (**SALTI PARALLELI** e **TROTTOLE STACCATE**)

Nella parte contenente i salti paralleli e le trottole staccate per far sì che la coppia sembri una cosa sola la distanza che ci deve essere fra i due partner deve essere **1 metro e ½ - 2 metri**

SPIRALE

- Esercizio puro che si compie in presa.
- Il maschio inizialmente deve imparare a fare l'esercizio da solo, cioè la CHIOCCIOLA o PIVOT : ampio bilanciato esterno indietro destro che mano a mano si stringe; l'uomo allontana il più possibile la gamba libera e poi inizia a stringere il cerchio premendo il filo e stringendo la gamba libera. Una volta che il cerchio si è fatto più piccolo viene piegata la gamba sinistra per appoggiare il PUNTALE dritto: questo è il centro della circonferenza disegnata dal piede destro.
Un errore del pivot consiste nell'appoggiare tutto il peso sul piede sinistro durante l'appoggio del freno. Al momento della puntata infatti il peso rimane totalmente sul piede destro, per poi essere distribuito gradualmente anche sulla gamba sinistra via via che il cerchio si stringe, ma rimane comunque in parte maggiore sulla gamba destra.
Durante tutta la durata della chiocciola l'uomo mantiene una tensione costante e continua del braccio in presa.
- In presa gli arti sono assolutamente TESI
- Il BACINO dell'uomo deve essere minimo all'altezza del GINOCCHIO
- Entrambi i partner disegnano una circonferenza perciò i PIEDI PORTANTI (dx) di entrambi sono PARALLELI tra loro; le due circonferenze sono CONCENTRICHE
- Il maschio deve compiere ALMENO 1 ROTAZIONE nella giusta posizione
- Si inizia a contare i giri da quando sia la femmina che il maschio si pongono nella posizione richiesta
- L'USCITA è LIBERA
- La spirale può essere: ad ANGELO, della MORTE INDIETRO ESTERNA, della MORTE AVANTI INTERNA
- Nella spirale ad angelo la gamba libera della femmina deve essere come minimo parallela al pavimento
- Nella spirale della morte indietro esterna il bacino della femmina è come minimo all'altezza del ginocchio
- Nella spirale della morte avanti interna la femmina con il suo corpo disegna il raggio della circonferenza, risulta quindi più pesante per il maschio. Da regolamento in questa spirale la femmina può sollevare 1 RUOTA (deve avere quindi almeno 3 ruote appoggiate a terra)

SOLLEVAMENTI

- Esercizio puro
- Esistono di 2 tipi: BASSI in cui la femmina con il bacino non supera la testa del maschio (vengono eseguiti dalle categorie ALLIEVI e CADETTI), ALTI in cui il maschio distende completamente le braccia e la femmina supera la testa del maschio, vengono eseguiti dalle categorie JEUNESSE, JUNIOR e SENIOR.
- La femmina è obbligata a partire da SALTII CODIFICATI e ad atterrare su un piede e sulle ruote (no freno)
- La femmina deve tenere le braccia TESE
- Il maschio esegue dei MOHAWK tacco-tacco (il piede sinistro apre ed il destro chiude), piatti e senza filo perché deve avere una velocità costante dall'inizio alla fine
- Il maschio non deve mai mettere il FRENO, quindi deve lasciare il peso al centro del pattino
- Quando il maschio pone la femmina a terra, deve immediatamente alzare una gamba e porsi in BILANCIATO
- Tra i sollevamenti bassi esistono l'AXEL DRITTO (o AXEL LIFT) ed il FLIP SAGITTALE (o FLIP LIFT), il LOW KENNEDY ed il LOW MILITANO
- Nell'AXEL LIFT dopo la partenza dell'axel, la femmina esegue una DIVARICATA FRONTALE, mentre l'uomo ha il braccio destro semipiegato per permettere alla femmina di stare bene in appoggio ed il sinistro piegato al petto (no gomito alzato perché non deve sostenere con il braccio la gamba della femmina); più la divaricata frontale è ampia, stabile e con le punte ben distese e più valore ha il sollevamento
- Nel FLIP LIFT la femmina dopo la puntata fa una DIVARICATA SAGITTALE SINISTRA (la gamba avanti è la sinistra), il maschio assume la stessa posizione dell'axel lift
- Per quanto riguarda il LOW KENNEDY la partenza della femmina è uguale a quella del KENNEDY (sollevamento alto). Dopo la puntata fa una ½ rotazione, dopodiché assume la posizione di DIVARICATA FRONTALE. Il maschio ha ancora il braccio destro semipiegato ed il sinistro piegato al petto

- Nel LOW MILITANO la femmina parte da un rittberger, per assumere poi una posizione con gamba sinistra semipiegata e la destra ipertesa. In questo sollevamento la femmina deve sorreggersi con le sue braccia; entrambe le braccia devono essere tese ed appoggiate
- Tra i sollevamento alti vediamo il FINTO LACCIO in cui la femmina dopo la partenza dell'AXEL fa una semplice ripresa sinistra avanti, e slancia la gamba destra tesa. Assume poi la posizione di DIVARICATA FRONTALE (posizione opposta rispetto al maschio), con le braccia più unite possibile ma leggermente tese e le gambe leggermente avanti per non sbilanciarsi durante la rotazione. Scende come nell'arrivo di un salto. Il maschio parte in MASSIMA ACCOSCIATA
- I sollevamenti possono anche essere COMBINATI; in questo caso è necessario che la femmina mantenga ogni posizione per almeno 2 giri

LANCIATI

- Esercizio puro
- La femmina parte da dei SALTI CODIFICATI
- L'uomo deve compiere $\frac{1}{2}$ GIRO COMPLETO durante la preparazione del lancio, e dopo aver lanciato la femmina può anche stare su 2 piedi
- Tutti i lanciati corretti hanno una GIUSTA PARABOLA, quindi la femmina dopo il lancio si stacca ed esegue la parabola da sola. Non c'è però parabola se il maschio non lancia correttamente e la donna compie le rotazioni da sola
- La femmina spinge con entrambe le braccia perché altrimenti il maschio non riesce a farla salire, però il braccio sinistro è più importante dell'altro (non nel twist lutz) perché stacca più tardi, cioè rimane in presa, in spinta per più tempo
- Il maschio deve piegarsi e può usare 1 PUNTALE e/o può fare la PAPERERA (per esempio nel twist lutz) per completare il $\frac{1}{2}$ giro di preparazione; la femmina invece non deve anticipare e non deve premere fili

- **AXEL LANCIATO:** in questo lanciato è importante che la femmina appoggi nella ripresa il piede sinistro a metà della traiettoria dei piedi del maschio (tra il piede destro ed il piede sinistro). Il maschio inoltre deve aspettare che lei faccia la ripresa e si deve piegare il più possibile; inoltre non deve andare in controtempo e non deve forzare il lanciato; con il braccio destro deve avvolgere tutta la schiena di lei e la fa scorrere
- **RIT LANCIATO:** entrambi sono all'indietro, con il piede destro della femmina davanti al piede destro del maschio. Poi lui mette il freno e la fa scorrere e passare (apre di $\frac{1}{4}$ il piede sinistro).
- Dal 2016 il **TWIST LUTZ** non è più considerato nella lista dei lanciati. E' un esercizio a parte, un misto tra un lanciato ed un sollevamento alto, perché la femmina viene lanciata, si stacca dall'uomo con la massima distensione della braccia, esegue le rotazioni e viene ripresa prima di toccare terra.

Il maschio solitamente utilizza la tecnica della papera e va in **MASSIMA ACCOSCIATA** (come nei sollevamenti)

La femmina deve assolutamente divaricare entrambe le gambe, la divaricata può essere sia **SAGITTALE** che frontale.

All'arrivo del twist lutz l'uomo riprende la donna e non importa che assuma la posizione di bilanciato

La donna atterra all'indietro sulle 4 ruote del piede destro, in **TENUTA OPPOSTA** o leggermente di fianco (i fianchi dei partner all'arrivo devono essere **PARALLELI**)

TROTTOLE D'INCONTRO

- Esercizio puro
- Esistono di 4 tipi: VERTICALI (identica posizione del maschio e della femmina, arti portanti tesi), CIRCASSO (abbassate, a seconda di come sono le gambe libere dei partner possono essere: PARALLELE, cioè gli arti liberi sono paralleli oppure OPPOSTE, cioè gli arti liberi sono opposti, ad es. in una circasso parallela il maschio esegue una trottola interna indietro abbassata e la femmina una esterna indietro abbassata con la gamba libera dietro), ANGELO, SOLLEVATE
- Sono fondamentali le traiettorie di entrata; la traiettoria da eseguire è ROTONDA, cioè i due partner diventano una persona sola in una CIRCONFERENZA
- Ogni partner esegue una SEMICIRCONFERENZA in SENSO OPPOSTO alla stessa VELOCITA'
- Il TRE di CENTRATURA dopo la semicirconferenza deve essere eseguito insieme, e va eseguito attraverso la completa distensione della portante
- Nello short program vanno eseguite almeno 3 rotazioni
- Se viene eseguita una sola posizione (trottola singola) le rotazioni minime devono essere 3
- Nelle COMBINAZIONI di trottole d'incontro il maschio può stazionare con i piedi per terra al massimo per 1 GIRO (altrimenti viene annullata la trottola)
- Solo in una trottola è permesso all'uomo di mettere il FRENO, cioè nell'entrata della BELLA ADDORMENTATA
- L'USCITA è libera