CORSO UISP

ESERCIZI OBBLIGATORI

Candida Cocchi

DEFINIZIONE

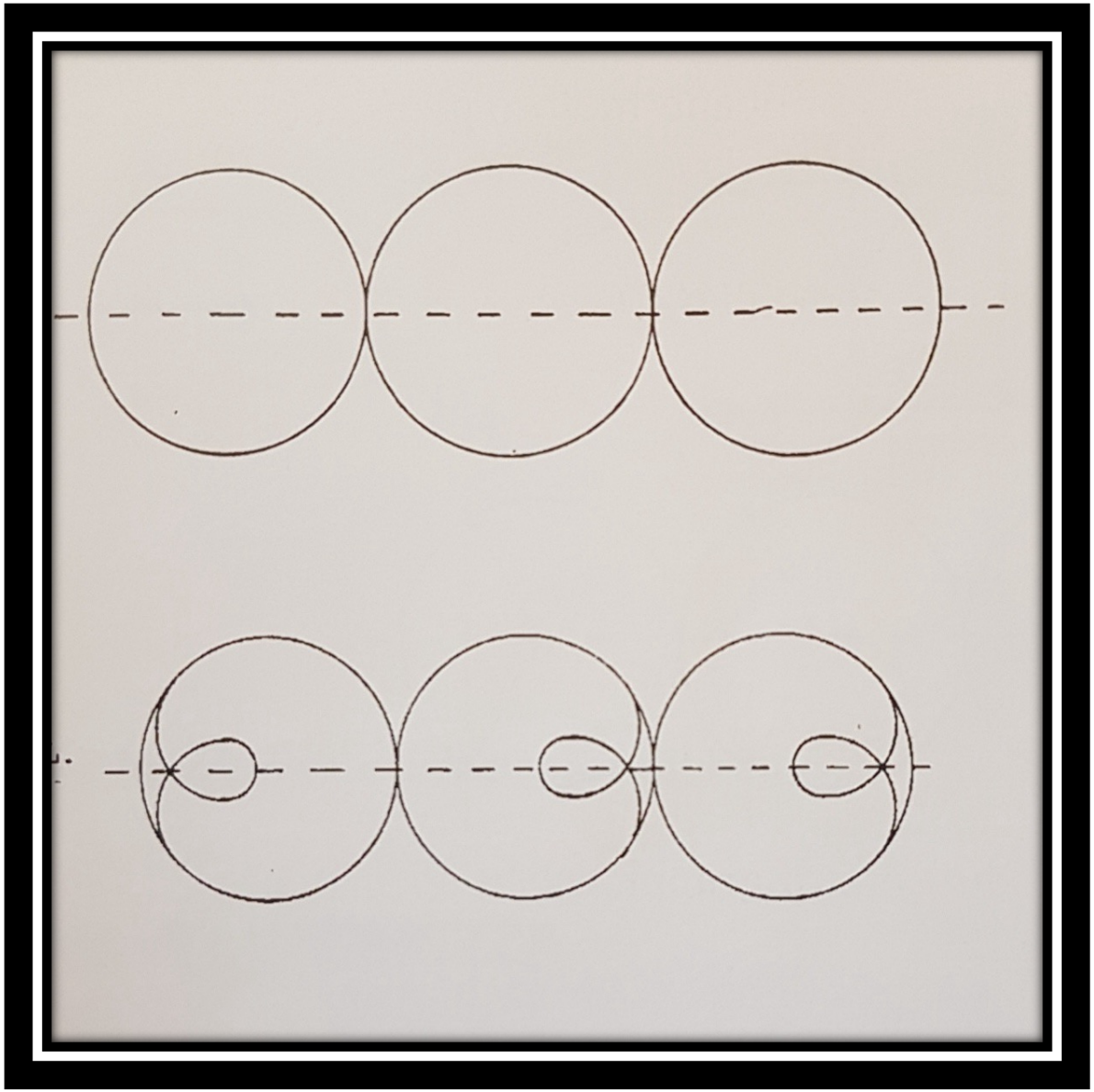
Gli **ESERCIZI OBBLIGATORI** o **ESERCIZI di SCUOLA**, sono dei particolari esercizi eseguiti su cerchi tracciati per terra che l'atleta, dopo essere partito da fermo, percorre su un solo piede eseguendo quando richiesto particolari difficoltà.

Gli esercizi obbligatori vengono eseguiti su due o tre cerchi tangenti ed aventi i centri su una medesima retta, detta

ASSE LONGITUDINALE DEI CERCHI

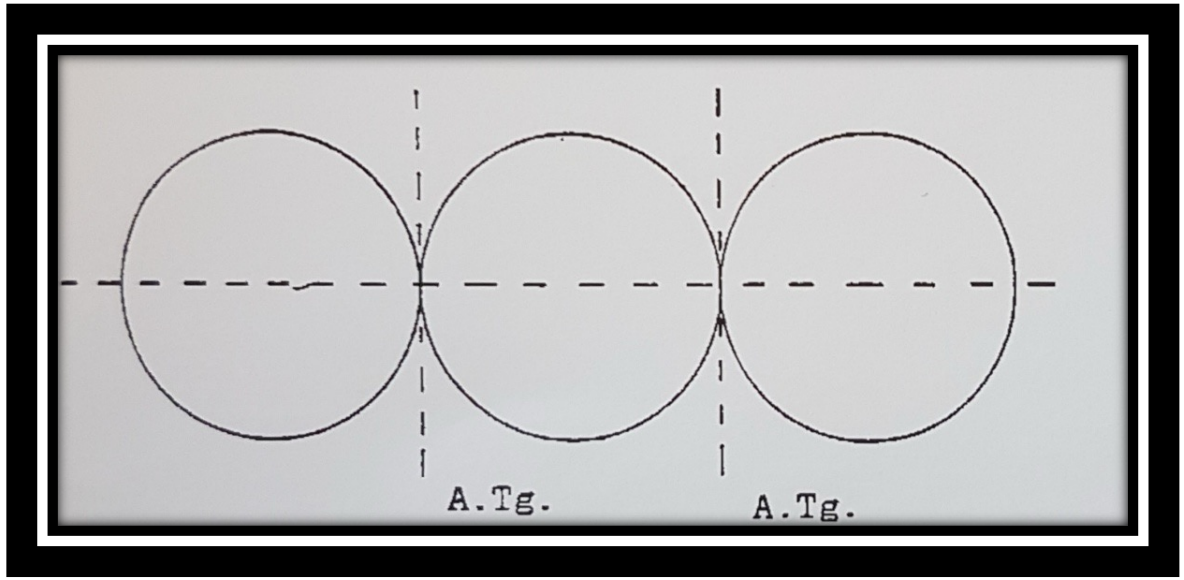
Candida Cocchi

ASSE LONGITUDINALE



Candida Cocchi

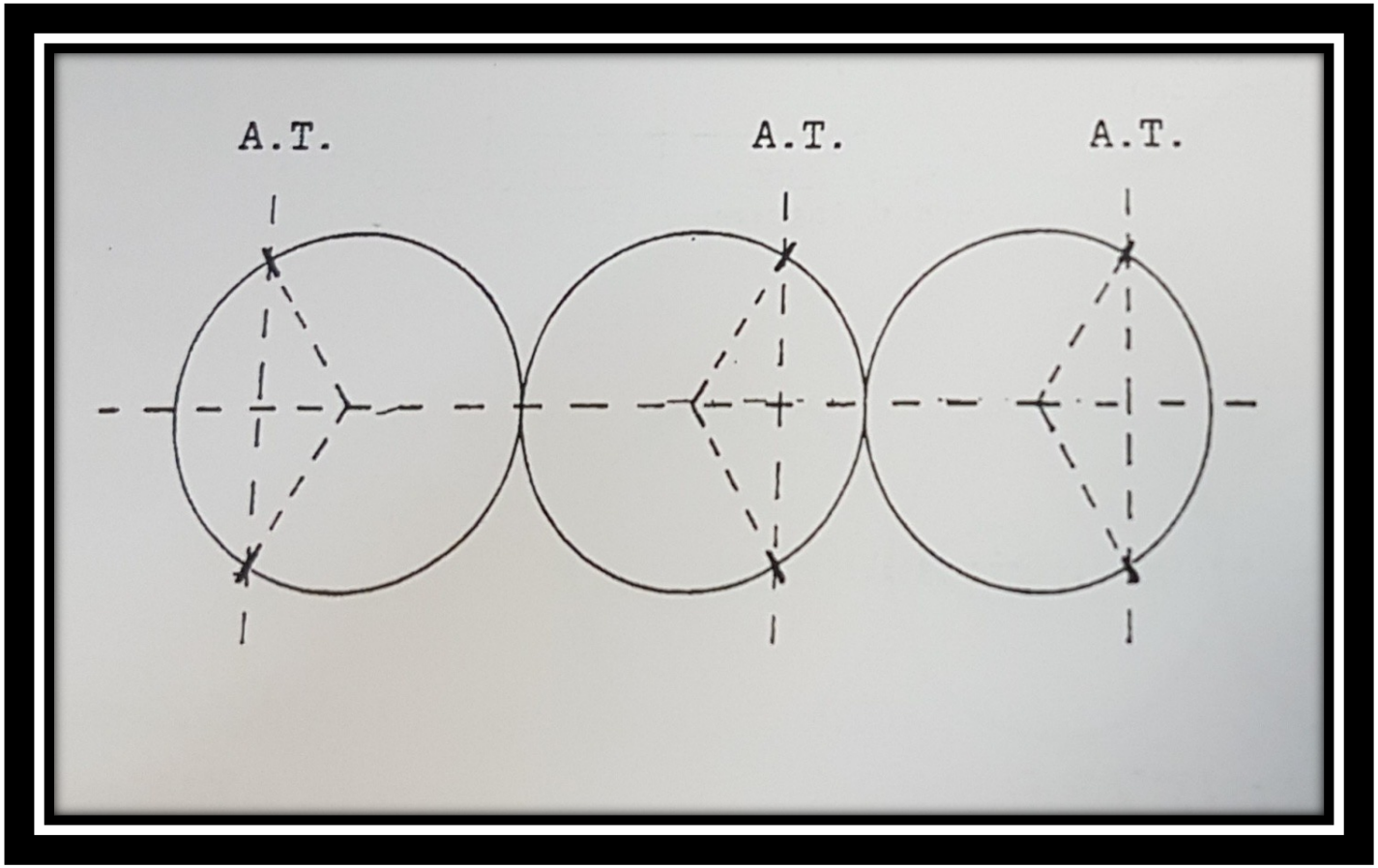
Si definisce **ASSE di TANGENZA** la retta passante per il punto di tangenza di due cerchi e perpendicolare all'asse longitudinale degli stessi



Si definisce **ASSE DEL DOPPIO TRE** la retta, parallela all'asse di tangenza, passante per i punti posti a 1/3 e 2/3 della circonferenza, calcolati dal punto di tangenza di due cerchi.
Sui punti di intersezione tra l'asse trasversale e il cerchio vengono tracciati due segmenti in direzione del raggio

Candida Cocchi

ASSE del DOPPIO TRE



Candida Cocchi

Dopo queste definizioni passiamo ad analizzare ciò che riguarda l'atleta in relazione agli esercizi Obbligatori.

Per questo motivo è necessario dare un breve cenno di alcune nozioni fondamentali di base:

BARICENTRO

Il baricentro di un corpo è un particolare punto dello spazio appartenente al corpo stesso, nel quale si può supporre sia applicato tutto il peso del corpo. Naturalmente nel corpo umano la sua posizione è variabile , non essendo questo rigido, ma cambia con la possibilità di assumere infinite configurazioni.

La posizione di qualsiasi parte del corpo umano può essere definita facendo riferimento a tre piani tra loro perpendicolari:

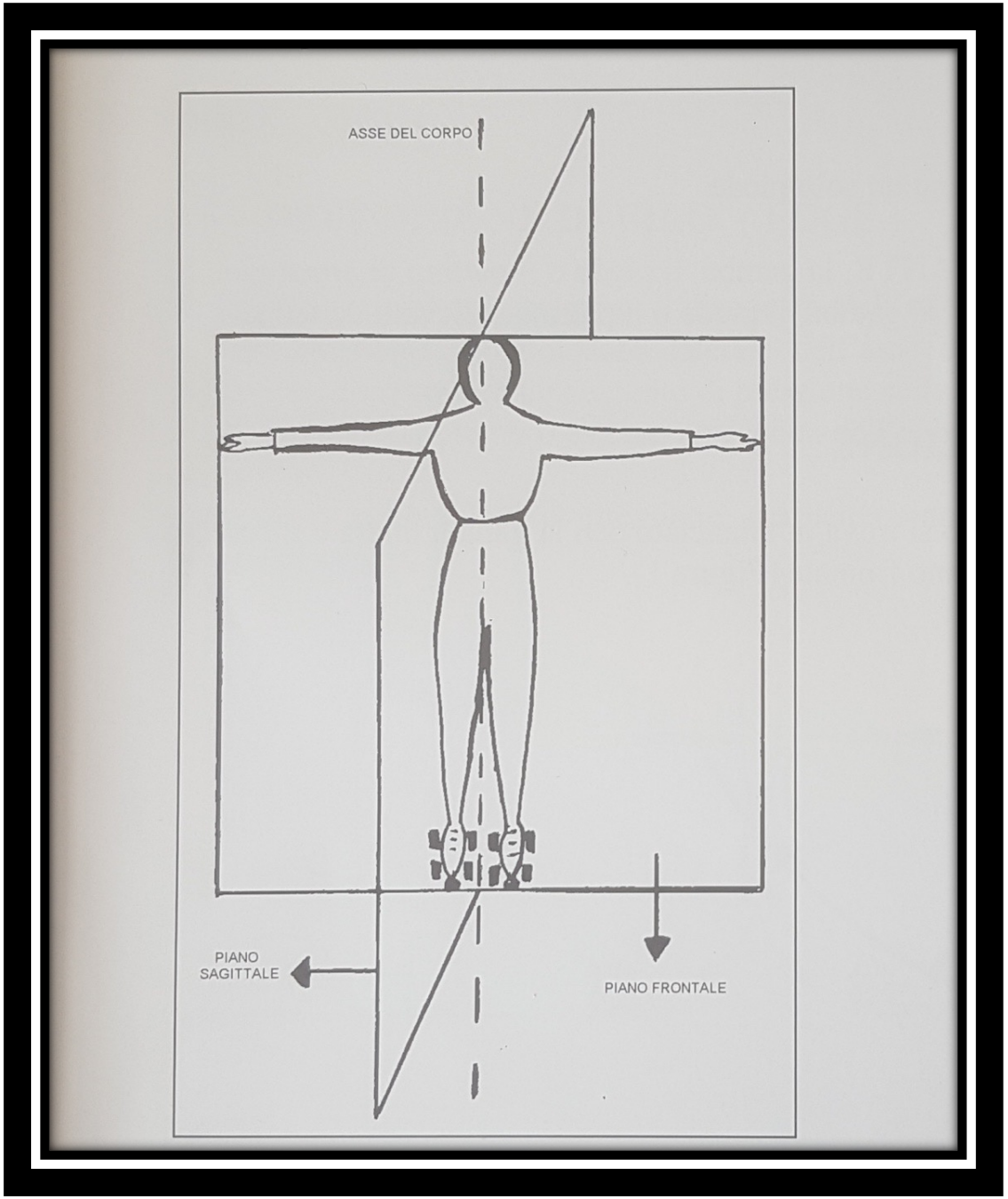
- Il **PIANO SAGITTALE** che divide il corpo in due metà, destra e sinistra

- Il **PIANO FRONTALE** , perpendicolare a quello sagittale, divide il corpo in due metà, anteriore e posteriore

- Il **PIANO TRASVERSALE** che divide il corpo in parte superiore e inferiore

L’intersezione tra due piani genera un ASSE.

L’intersezione tra piano sagittale e frontale genera l’ **ASSE LONGITUDINALE**, fondamentale per l’analisi dei movimenti del pattinatore in quanto è l’asse che individua l’INCLINAZIONE ed è l’asse attorno al quale si compiono i movimenti di rotazione e di torsione



Candida Cocchi

POSIZIONE BASE DEL PATTINATORE

La posizione base è quella che permette al pattinatore di rispettare le regole fisiche di cui sopra si è parlato, e in particolare per ciò che riguarda il concetto di ASSE del CORPO, mediante il quale effettua inclinazioni, torsioni, ecc.

Questa posizione consiste nel ricercare la massima estensione del corpo verso l'alto, mantenuta con la contrazione della muscolatura **dorsale** e **addominale**

Candida Cocchi

Per una **corretta posizione** e un **buon aspetto estetico** vanno osservate alcune regole:

- la **testa** e il **tronco** normalmente sono tenuti in posizione eretta con naturalezza ; il **dorso** deve ricercare un live appiattimento della curva dorsale (**nuca e curvatura dorsale devono essere in linea**)

- le **mani** devono essere la prosecuzione della linea delle braccia, con i palmi rivolti verso il basso ad un altezza che può variare da appena sotto le spalle ai fianchi, e devono essere naturalmente distese ed unite

- la **gamba portante** può essere tenuta leggermente semipiegata mentre la **gamba libera** è tesa sopra la traccia

- i **glutei** devono essere in tensione

Alcune tecniche di posizione possono variare a seconda delle scuole di insegnamento.
Importante è che il risultato tecnico ed estetico sia corretto, e che la posizione sia funzionale al momento della gara.

La relazione più importante che esiste fra **obbligatori** e **libero** riguarda la POSTURA, che deriva dall'impostazione della danza classica.

Tra le differenze c'è sicuramente il fatto che negli obbligatori l'impostazione è più rigida mentre nel libero si lavora di più sui molleggi. Per quanto riguarda la gamba libera nel libero non è sempre rispettato il posizionamento che viene usato di solito negli obbligatori

BILANCIATO

L’atleta assume la posizione di bilanciato
quando si trova in equilibrio su un solo piede

POSIZIONE e CONTROPOSIZIONE

Si dice che un atleta è in **POSIZION**E quando si trova in bilanciato con la gamba libera e il braccio corrispondente dalla stessa parte rispetto al piano frontale



Candida Cocchi

Si dice che un atleta è in **CONTROPOSIZIONE**, quando si trova in bilanciato con la gamba libera e il braccio corrispondente da parti opposte rispetto al piano frontale



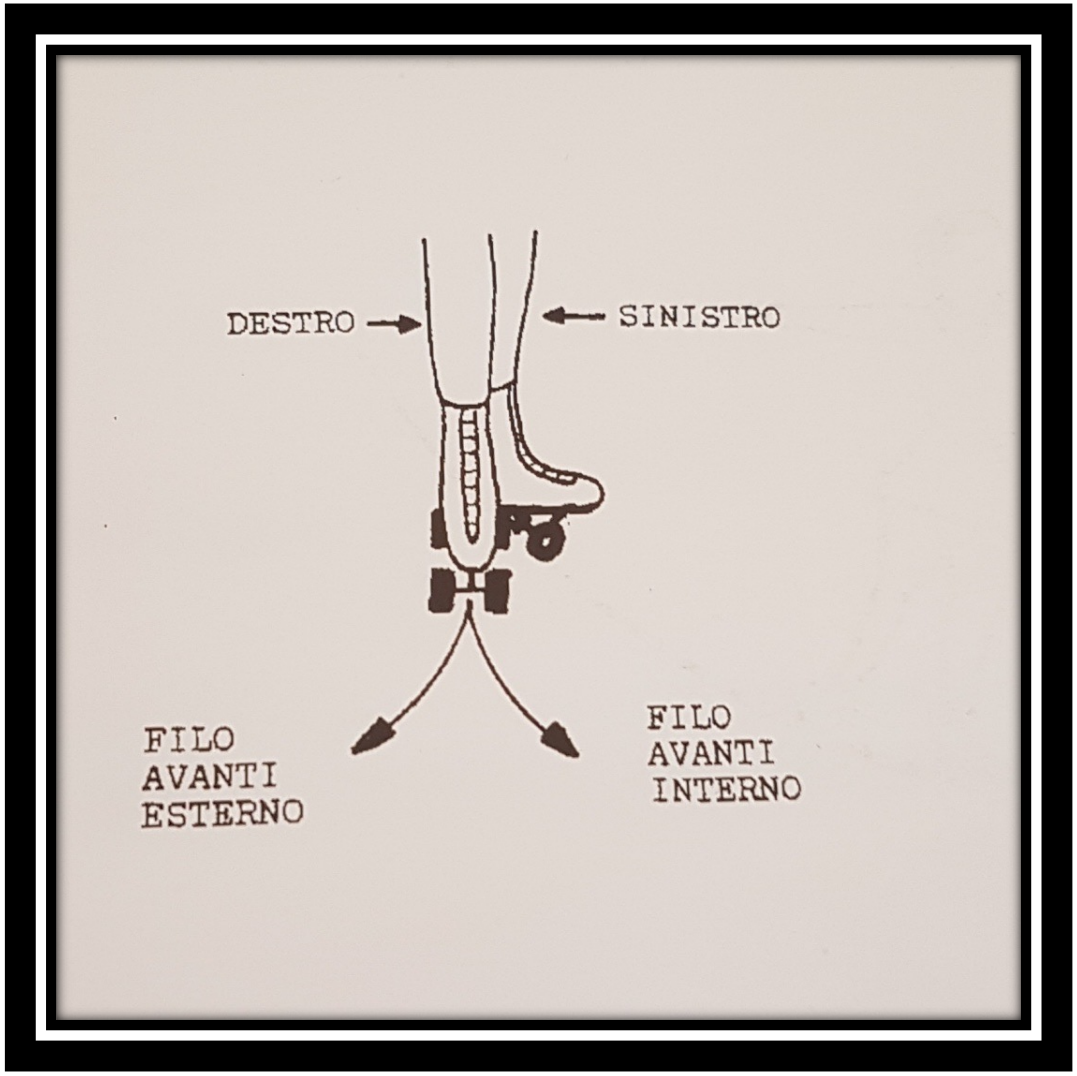
Candida Cocchi

FILO (EDGE)

Per filo si intende la curva immaginaria disegnata dall'atleta in posizione di bilanciato. E' la risultante di una **pressione** sul pattino data dall'inclinazione laterale dell'asse longitudinale del corpo, con conseguente spostamento del baricentro, che provoca un aumento di pressione sulle ruote interne o esterne del pattino portante.

Aumenti o diminuzioni di pressione permetteranno all'atleta di effettuare curve con minore o maggiore raggio.

FILO



Candida Cocchi

Si può notare che, eseguendo un filo in movimento, la pressione esercitata sulle **ruote** non sarà distribuita in maniera uniforme, ma avremo sempre una ruota con maggiore pressione e una alleggerita o sollevata.

Procedendo in avanti ed aumentando l'inclinazione dell'asse corporeo, la distribuzione del peso sarà maggiore sulle ruote posteriori, mentre procedendo indietro ed aumentando l'inclinazione la distribuzione del peso sarà maggiore sulle ruote anteriori.

IL PESO MAGGIORE QUINDI E' SEMPRE SOSTENUTO DAL CARRELLO OPPOSTO AL SENSO DI MARCIA

La ruota che si alleggerirà o si solleverà è quella del carrello con minor carico e opposta alla ruota del filo premuto

Candida Cocchi

LE 4 RUOTE

RUOTA PERNO: è la ruota di maggior pressione, si trova sul carrello opposto al senso di marcia e sul filo richiesto

RUOTA SCORRIMENTO/TRAINO: ruota che disegna, che traccia. Si trova sullo stesso filo della ruota perno ma sul carrello opposto

RUOTA ALLEGGERIMENTO: è la ruota diagonalmente opposta alla perno. Nei casi di forte pressione si solleva da terra

RUOTA PESO: è la ruota dove si suppone sia applicata una parte del peso del corpo. Si trova sullo stesso carrello della perno ma sul filo opposto

Es. Bilanciato avanti esterno

- RUOTA PERNO: indietro esterna (carrello opposto al senso di marcia, filo richiesto)
- RUOTA SCORRIMENTO: avanti esterna (stesso filo della perno ma carrello opposto)
- RUOTA ALLEGGERIMENTO: avanti interna (carrello e filo opposti alla perno)
- RUOTA PESO: indietro interna (stesso carrello della perno ma filo opposto)

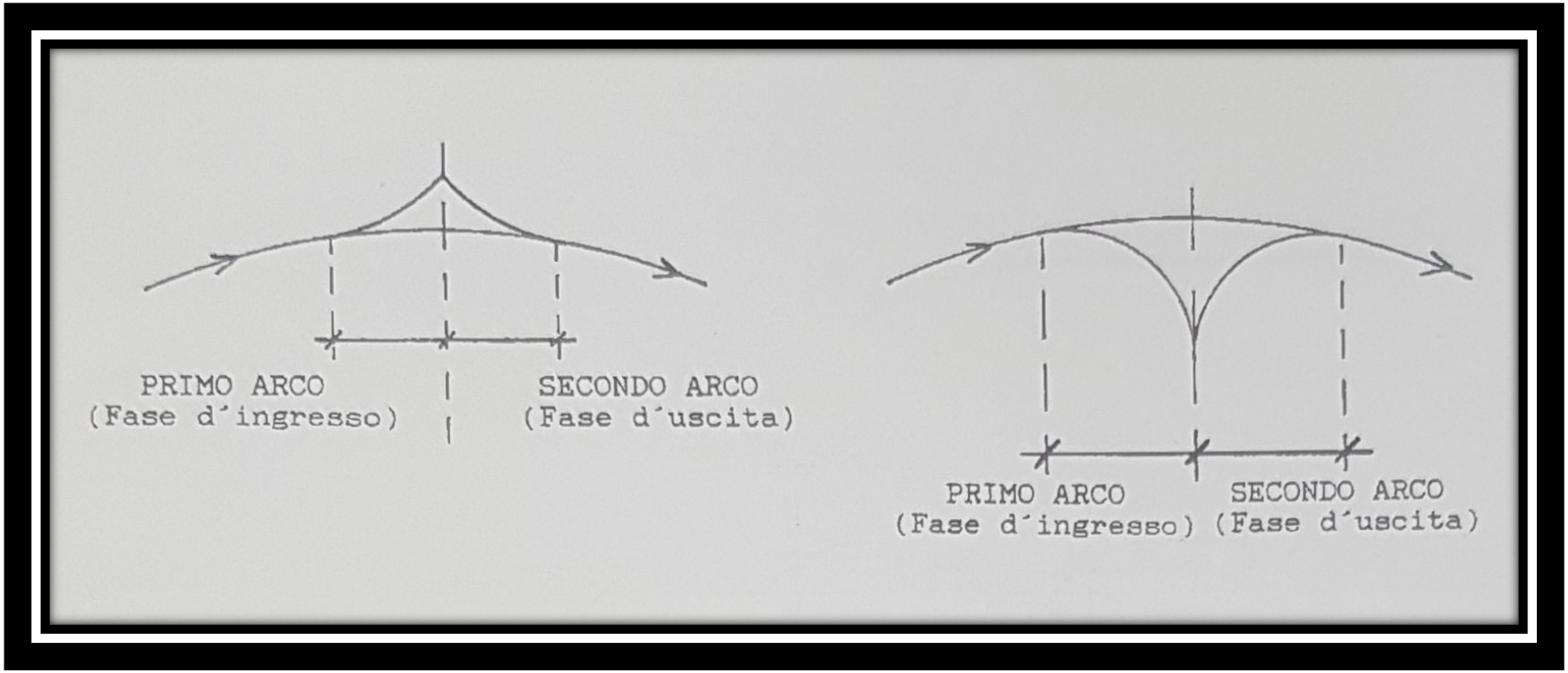
Candida Cocchi

PUNTA di UNA DIFFICOLTA'

E' l'abbandono momentaneo della traccia da parte del pattino portante prima di eseguire una inversione del senso di marcia.
La difficoltà, se eseguita correttamente, avrà **due archi simmetricamente identici** rispetto all'asse:

- il **PRIMO ARCO**, che si effettua per ottenere la profondità richiesta
- il **SECONDO ARCO** che consiste nel rientro in traccia del piede portante dopo aver eseguito l'inversione del senso di marcia.

PUNTA di UNA DIFFICOLTA'



Candida Cocchi

La punta ha inoltre una **lunghezza** e una **profondità**

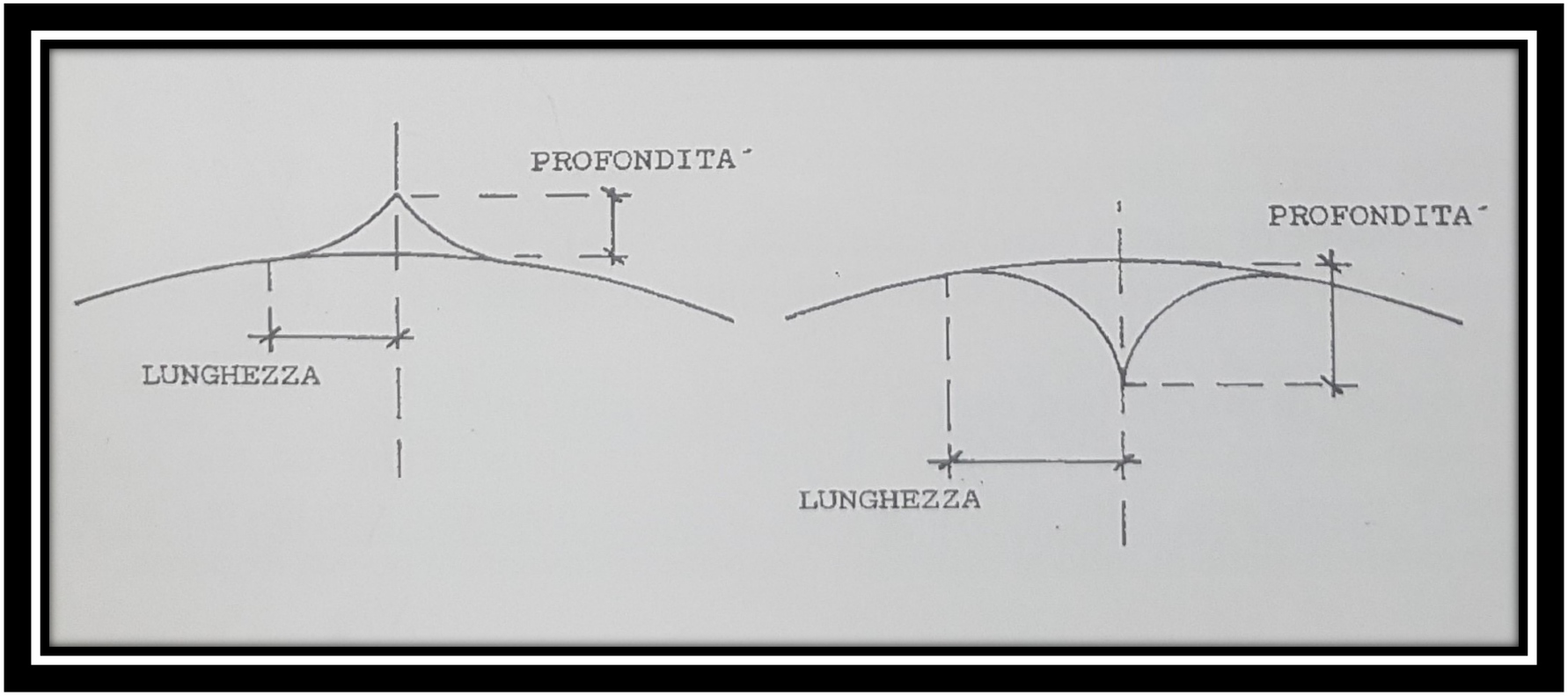
LUNGHEZZA

La **lunghezza** viene determinata dalla distanza tra il punto in cui il piede portante comincia ad abbandonare la traccia e il punto in cui comincia l'inversione del senso di marcia

PROFONDITA’

La **profondità** viene determinata dalla distanza tra la traccia e le ruote che fanno da perno del piede portante, calcolata esattamente a metà dell’inversione del senso di marcia, sull’asse longitudinale

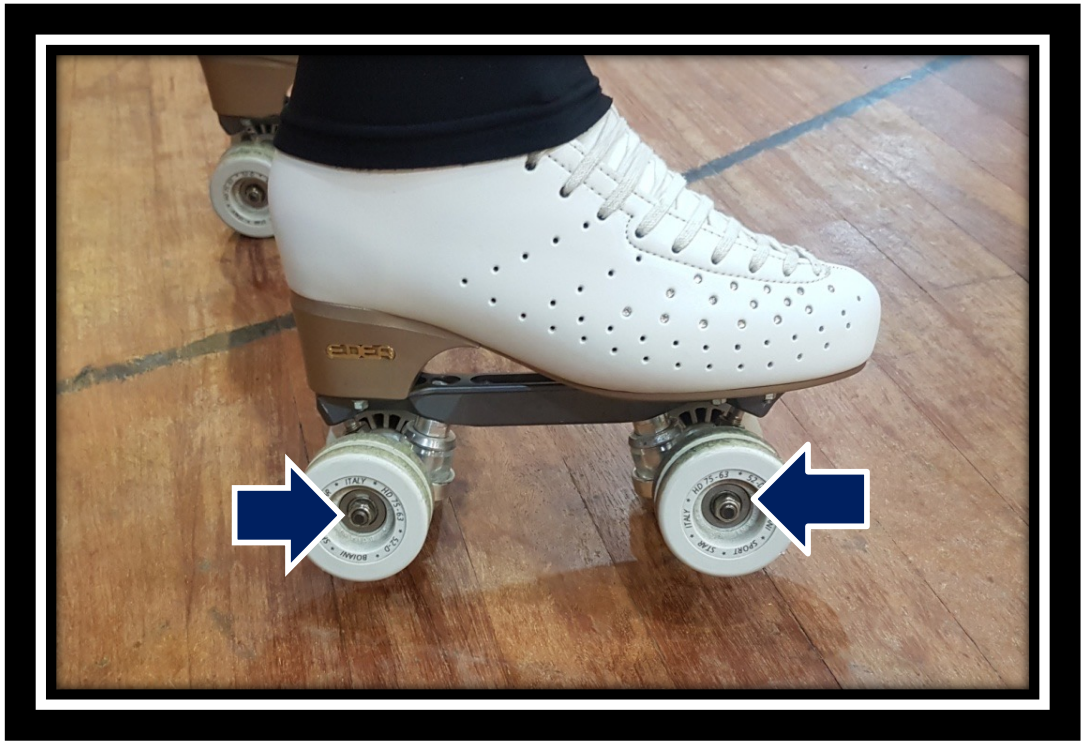
LUNGHEZZA e PROFONDITA'



Candida Cocchi

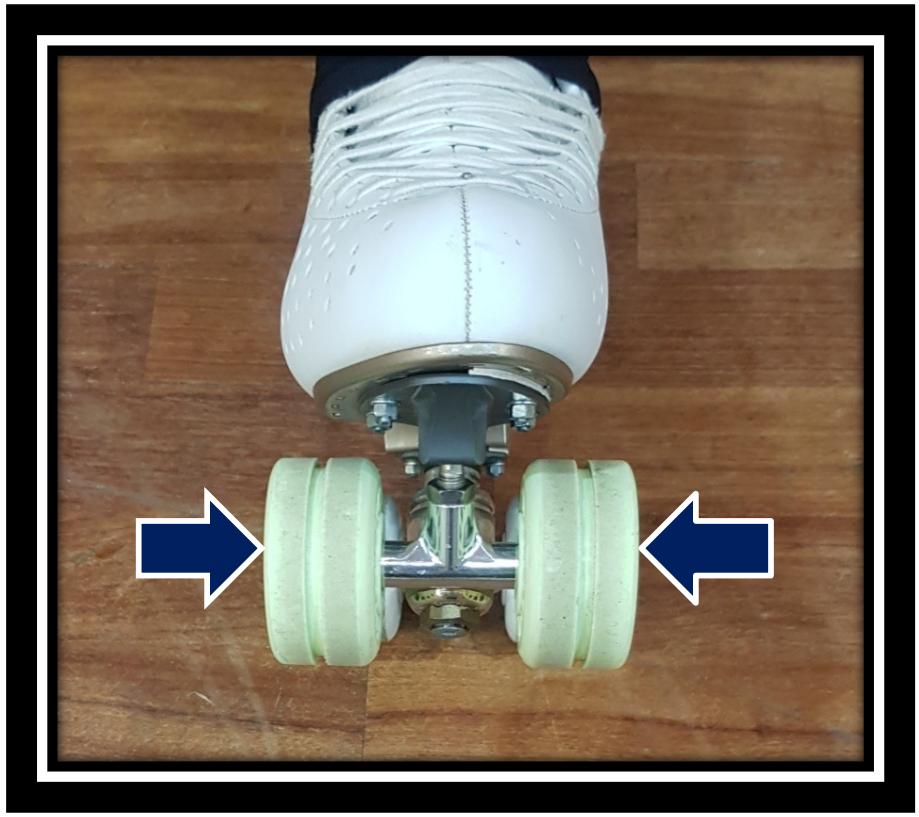
Sia la lunghezza che la profondità vengono calcolate per mezzo di unità di misura relative al pattino

Si dice misura di un **PATTINO** la distanza tra gli assi di rotazione di due ruote entrambe esterne o interne dello stesso pattino



Candida Cocchi

Si dice misura di un **CARRELLO** la distanza tra i bordi esterni di due ruote appartenenti allo stesso carrello di un pattino



Candida Cocchi

REGOLE TECNICHE GENERALI

➢PARTENZA E CONCLUSIONE dell'ESERCIZIO

L'esercizio inizia quando l'atleta esegue il primo movimento con il pattino che diventa portante , in seguito al fischio del Presidente di Giuria e termina dopo il numero di esecuzioni richieste (stabilite dal REGOLAMENTO TECNICO e /o dalle NORME di ATTIVITA'), quando l'atleta supera l'asse longitudinale dei cerchi seguito dal fischio del Presidente di Giuria

➢ESECUZIONE delle DIFFICOLTA’

Durante l’esecuzione delle difficoltà i movimenti devono essere rapidi, controllati e senza interruzione. L’esecuzione deve avere il massimo rispetto per le norme tecniche proprie dell’esercizio

➢VELOCITA’

Durante un esercizio può essere usata qualsiasi velocità, purchè questa venga mantenuta costante per tutto l’esercizio e dimostri la fluidità dell’esecuzione

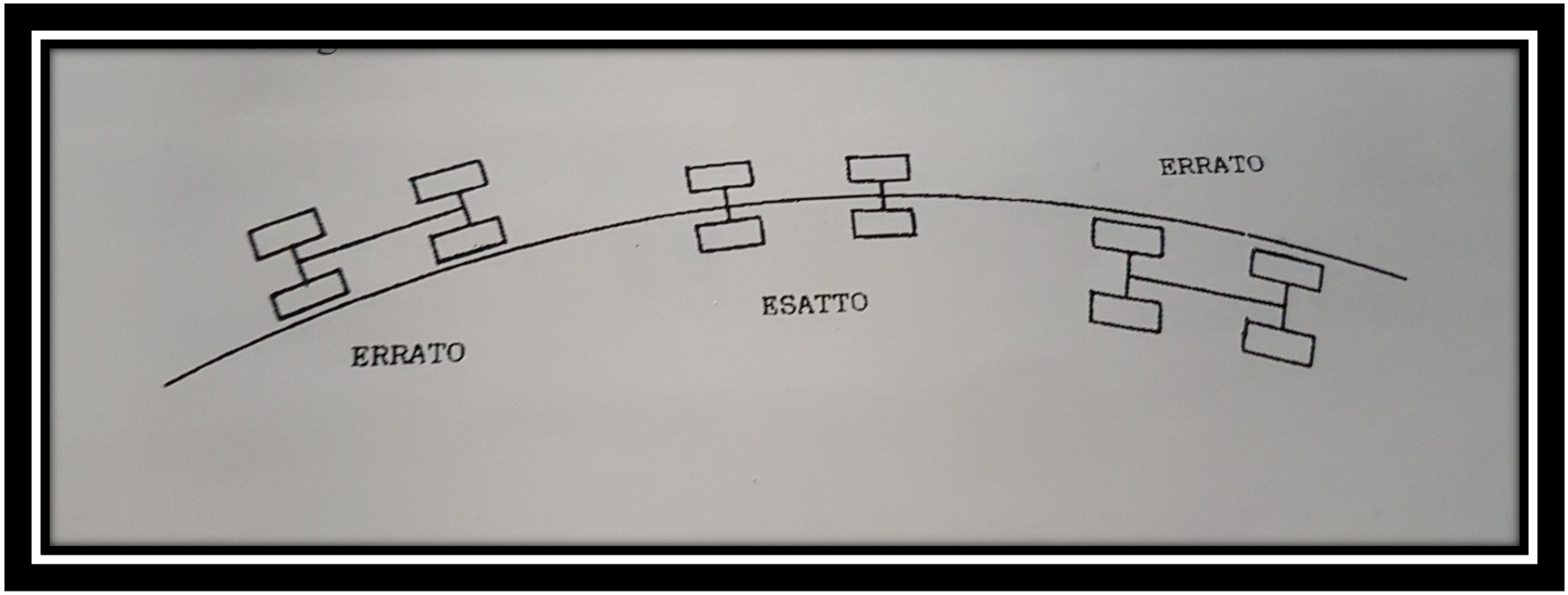
➢TRACCIATO

La fedeltà al tracciato è una delle misure principali per giudicare l'accuratezza dell'esecuzione dell'esercizio obbligatorio.

In qualsiasi esercizio obbligatorio, l'atleta deve percorrere i cerchi mantenendo costante la pressione sul filo richiesto, cercando sempre di avere le ruote del pattino portante equidistanti dalla traccia (**a CAVALLO**), cioè ponendo mezzo carrello all'esterno della traccia e mezzo carrello all'interno di essa.

Il rispetto della traccia dà un diretto orientamento sul'abilità tecnica del pattinatore e indica il suo grado di controllo sull'esercizio.

FEDELTA' AL TRACCIATO



Candida Cocchi

FINE 1° PARTE

Candida Cocchi