CORSO UISP

ESERCIZI OBBLIGATORI

PARTE 2

Candida Cocchi

DIFFICOLTA' DEGLI ESERCIZI OBBLIGATORI

1. PARTENZA
2. RIPRESA
3. CAMBIO FILO
4. TRE
5. DOPPIO TRE
6. CONTRO TRE
7. CONTROVOLTA
8. VOLTA
9. BOCCOLA

Candida Cocchi

PARTENZA

Si intende per **partenza** l'azione mediante la quale l'atleta, posto sui cerchi da fermo, dà inizio all'esecuzione dell'esercizio obbligatorio.

L'atleta deve essere in posizione eretta, con il pattino che diventerà portante a cavallo dell'asse longitudinale dei cerchi e le ruote a cavallo della traccia, nel punto di tangenza di due cerchi. Il pattino che diventerà libero viene posto invece a contatto del piede portante.

La **partenza** deve avvenire in posizione di bilanciato richiesta, sul filo prestabilito, per mezzo di un'UNICA SPINTA.

Le gambe effettuano un leggero piegamento a cui segue una distensione graduale; il piede libero è in linea con quello portante (cioè davanti o dietro al portante sulla linea di tangenza del cerchio). Il piede libero va staccato da terra senza spostamenti laterali .

Candida Cocchi

PARTENZA AVANTI ESTERNA



Candida Cocchi

PARTENZA AVANTI ESTERNA



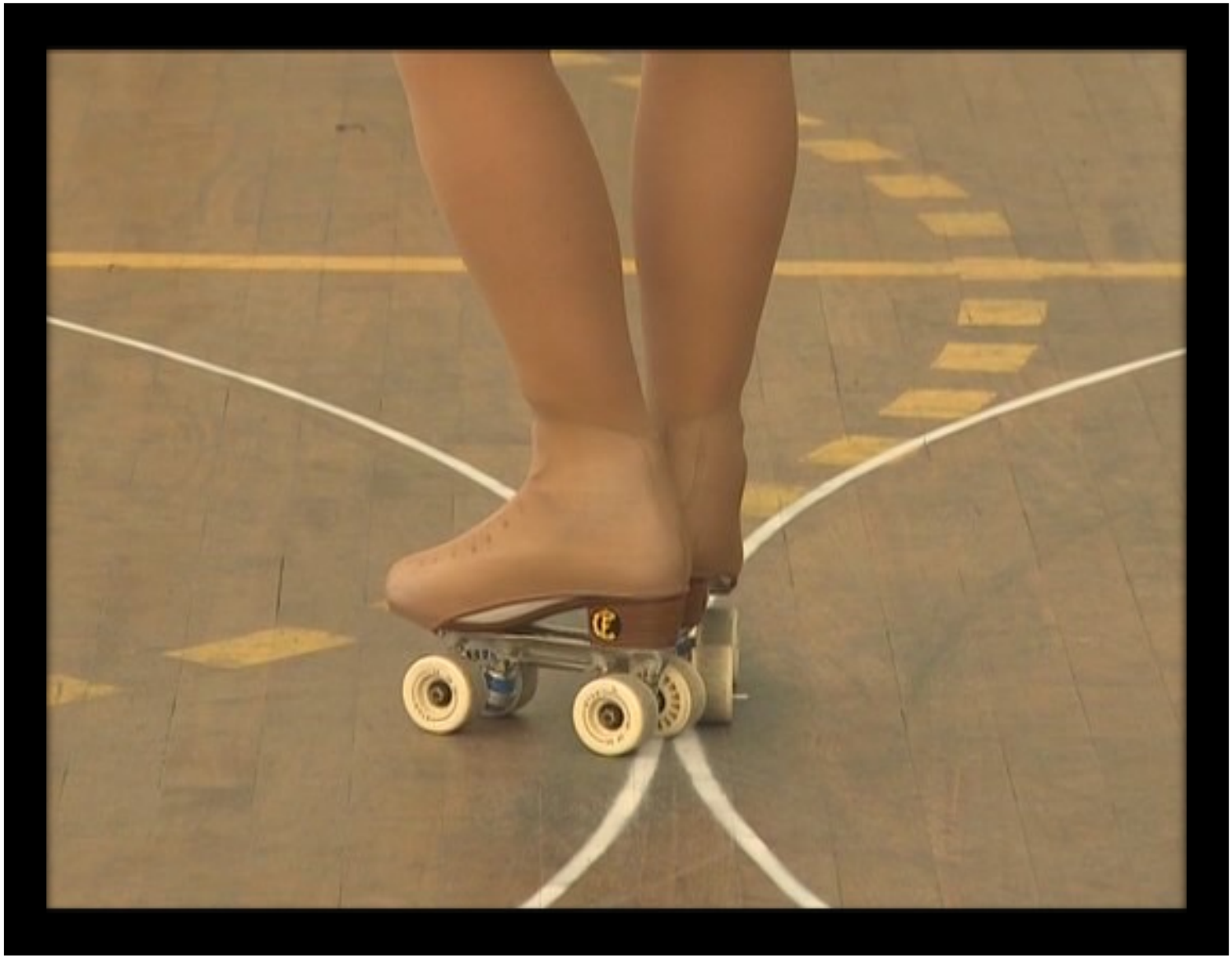
Candida Cocchi

PARTENZA AVANTI ESTERNA



Candida Cocchi

PARTENZA AVANTI ESTERNA



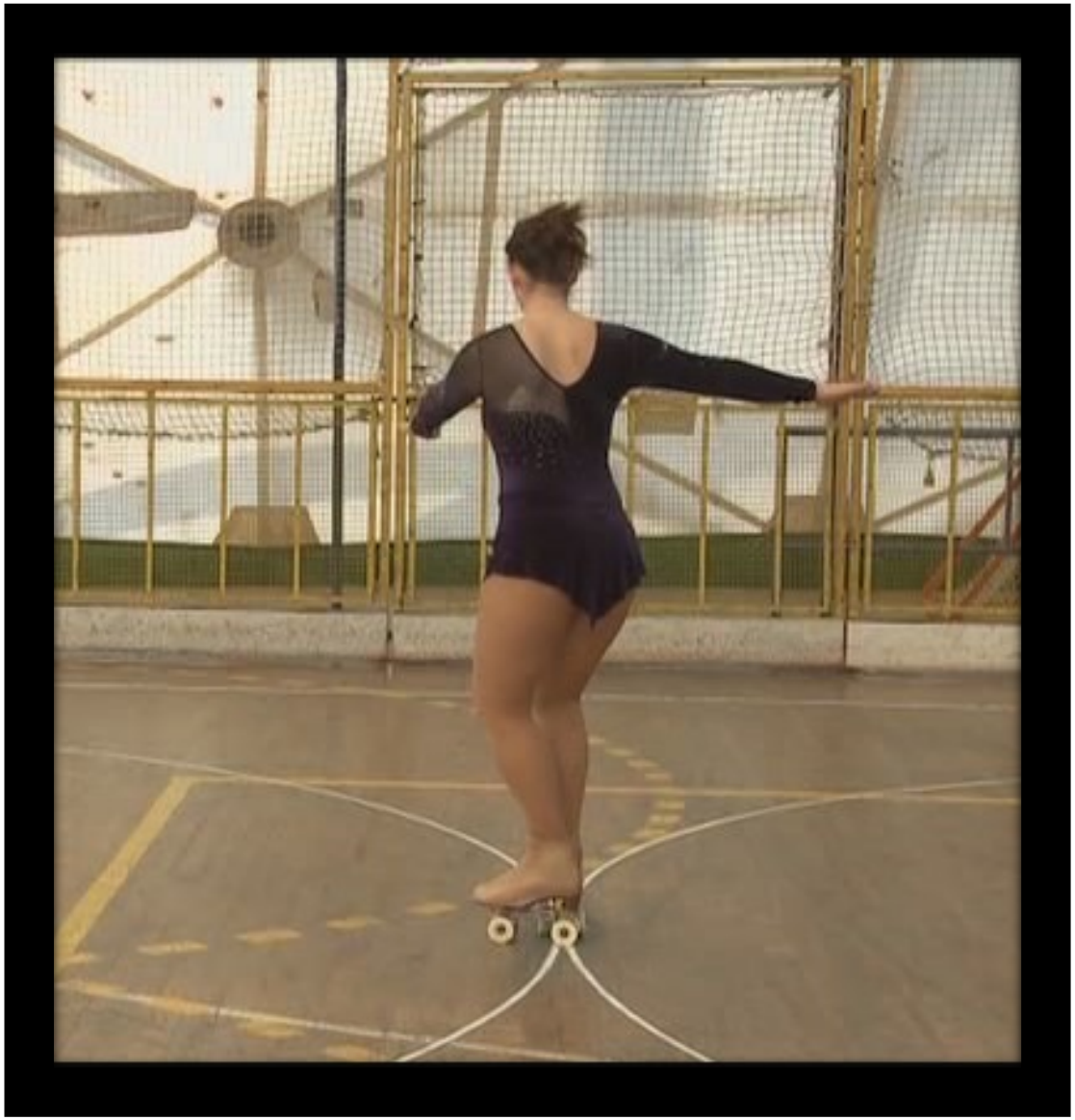
Candida Cocchi

PARTENZA AVANTI INTERNA



Candida Cocchi

PARTENZA AVANTI INTERNA



Candida Cocchi

PARTENZA AVANTI INTERNA



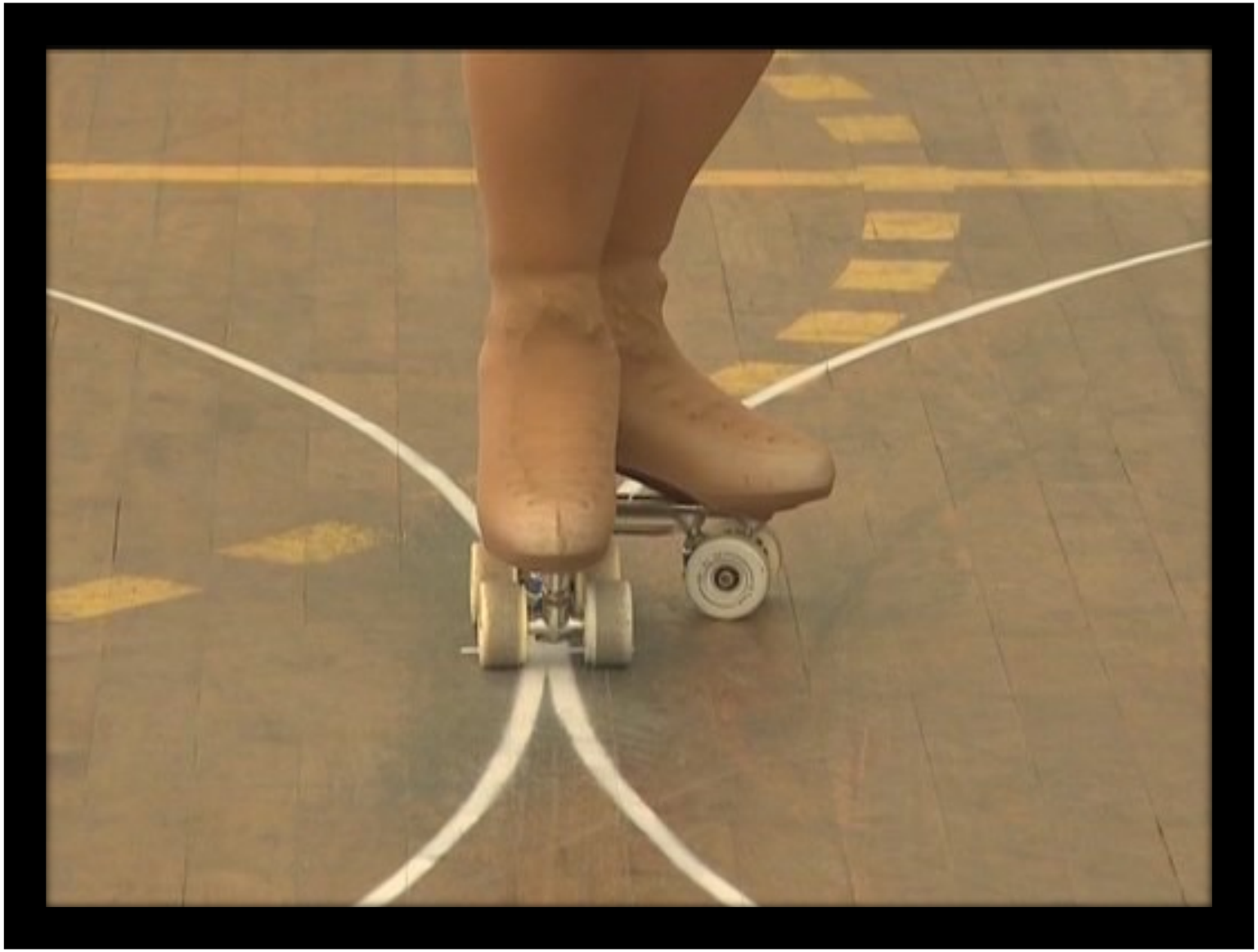
Candida Cocchi

PARTENZA AVANTI INTERNA



Candida Cocchi

PARTENZA AVANTI INTERNA



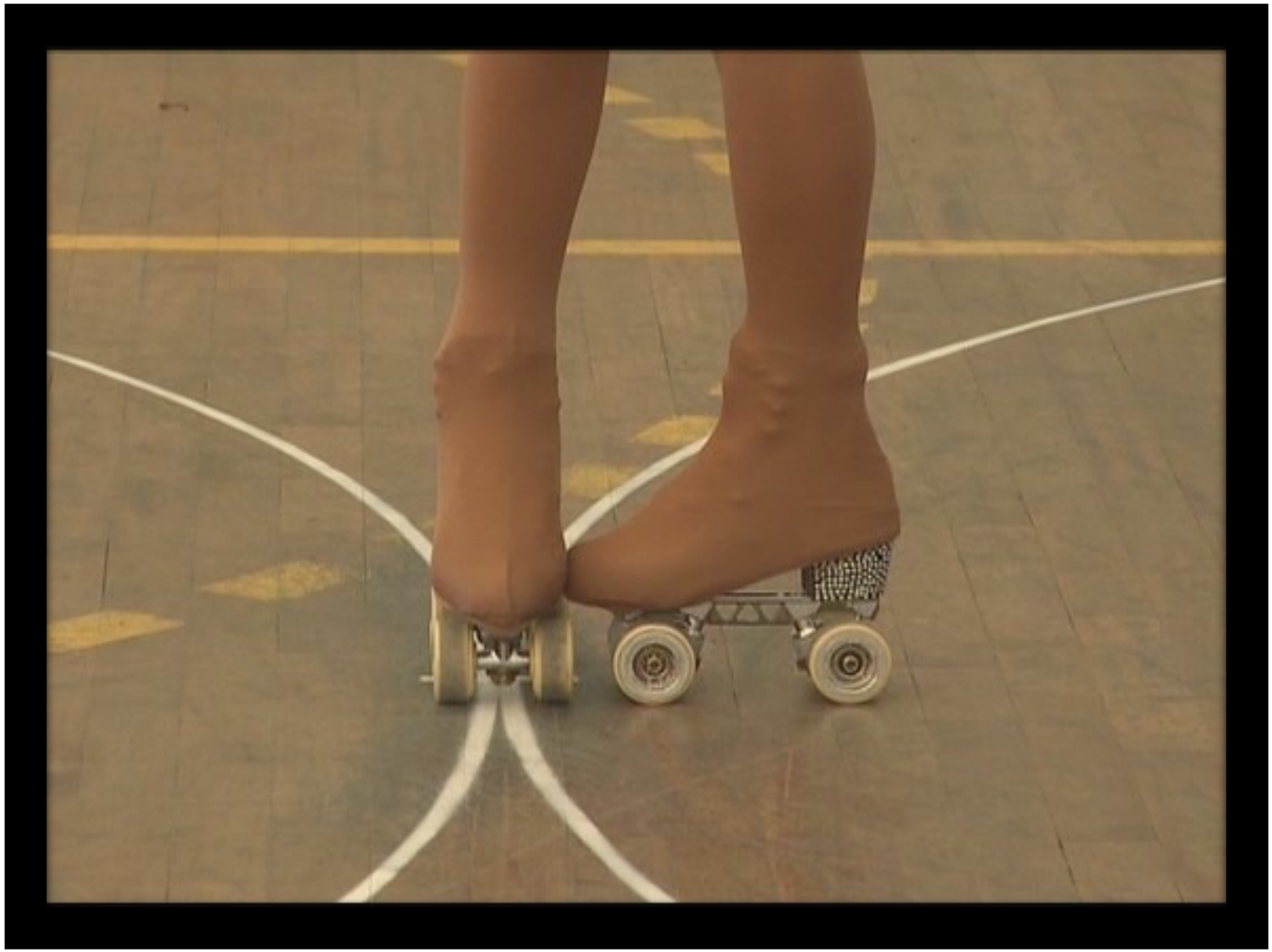
Candida Cocchi

PARTENZA INDIETRO ESTERNA



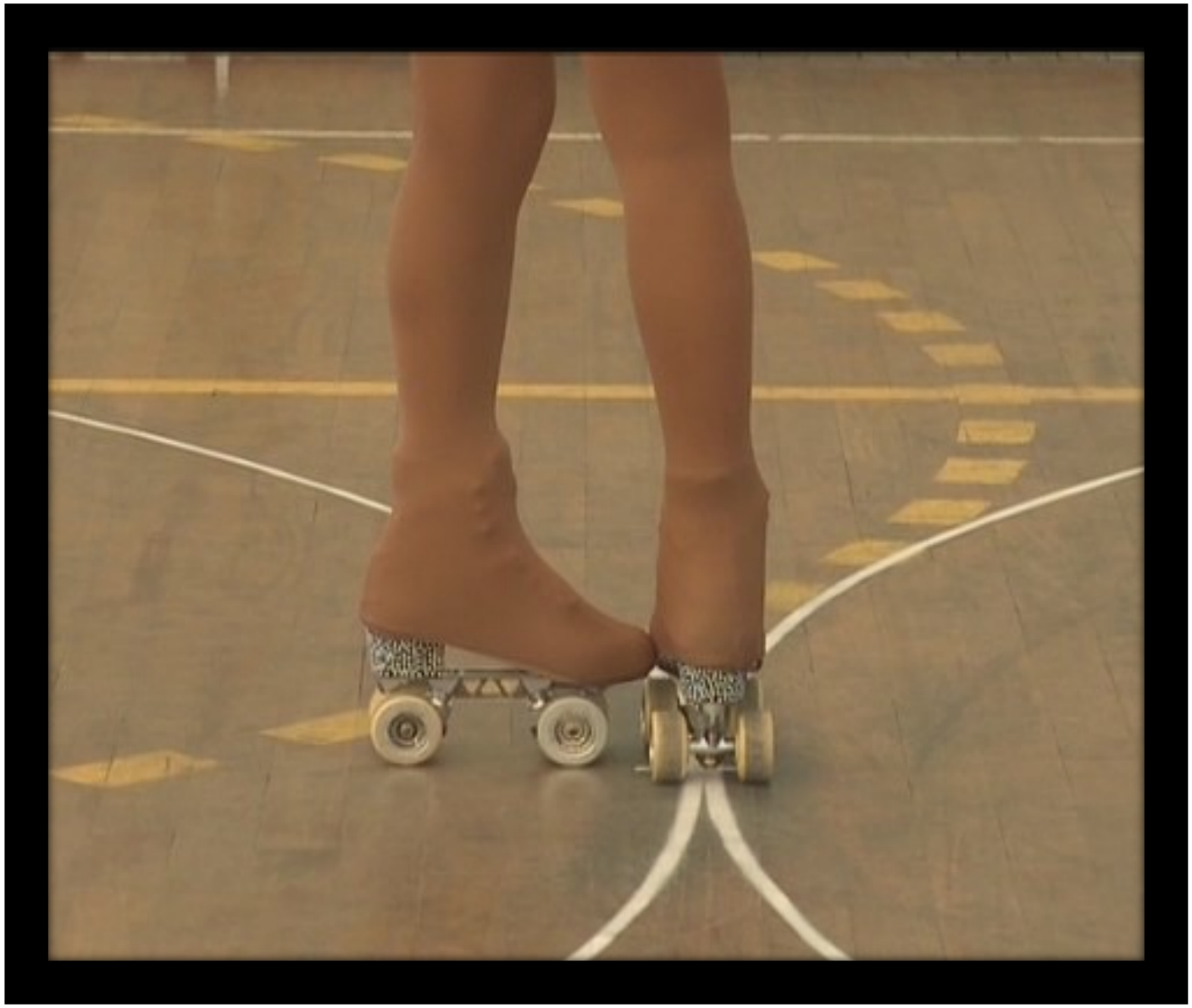
Candida Cocchi

PARTENZA INDIETRO ESTERNA



Candida Cocchi

PARTENZA INDIETRO ESTERNA



Candida Cocchi

PARTENZA INDIETRO INTERNA



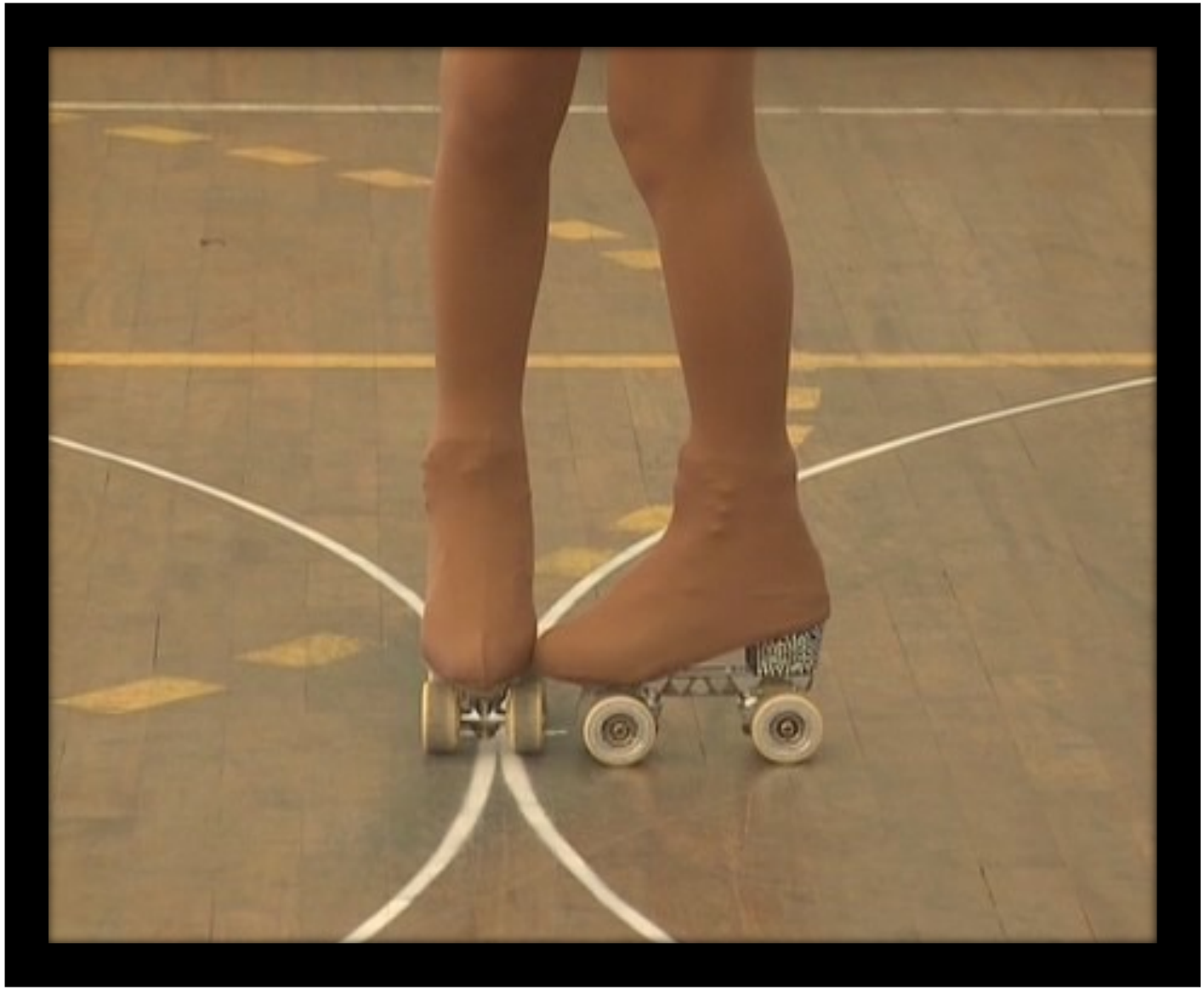
Candida Cocchi

PARTENZA INDIETRO INTERNA



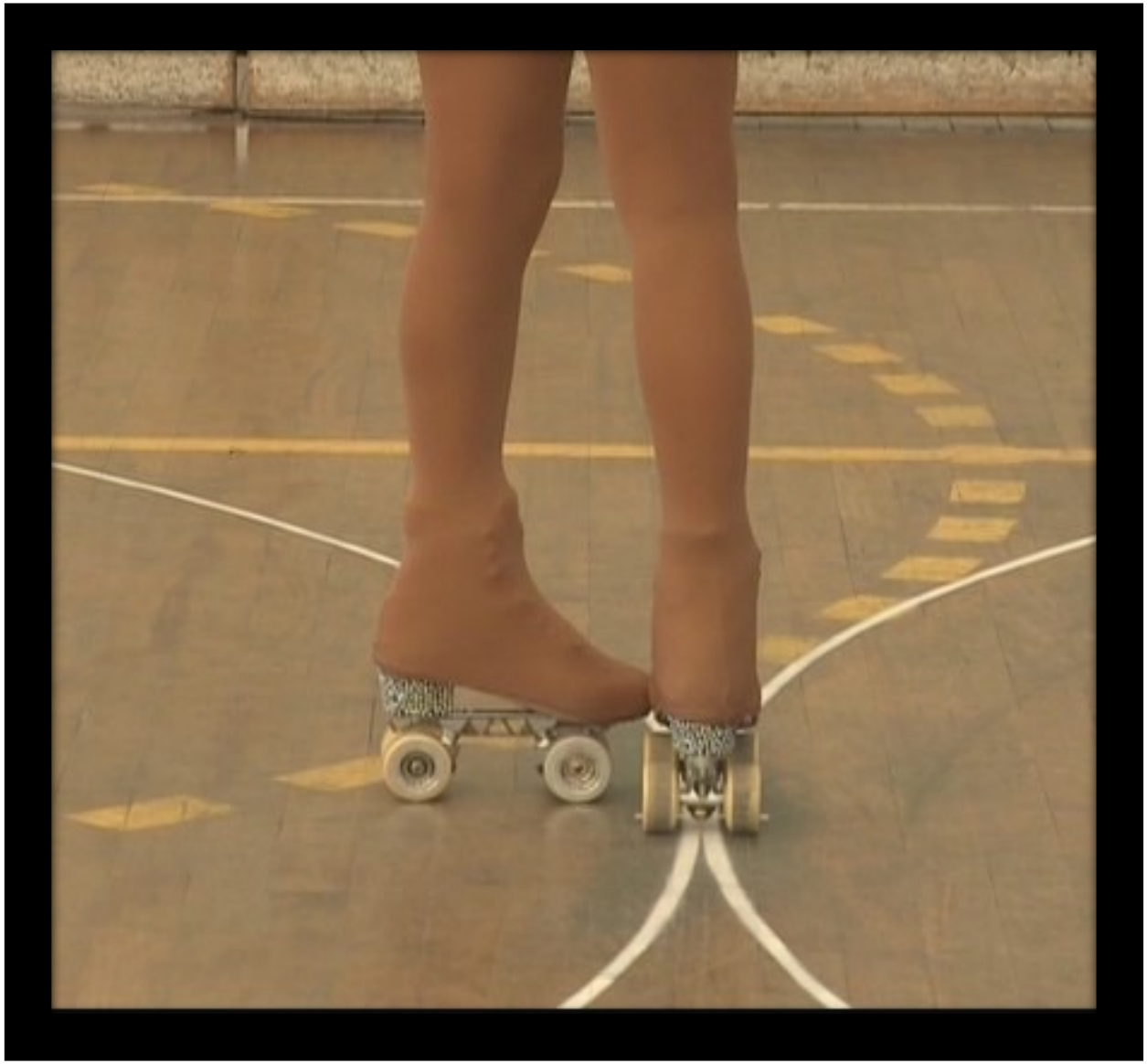
Candida Cocchi

PARTENZA INDIETRO INTERNA



Candida Cocchi

PARTENZA INDIETRO INTERNA



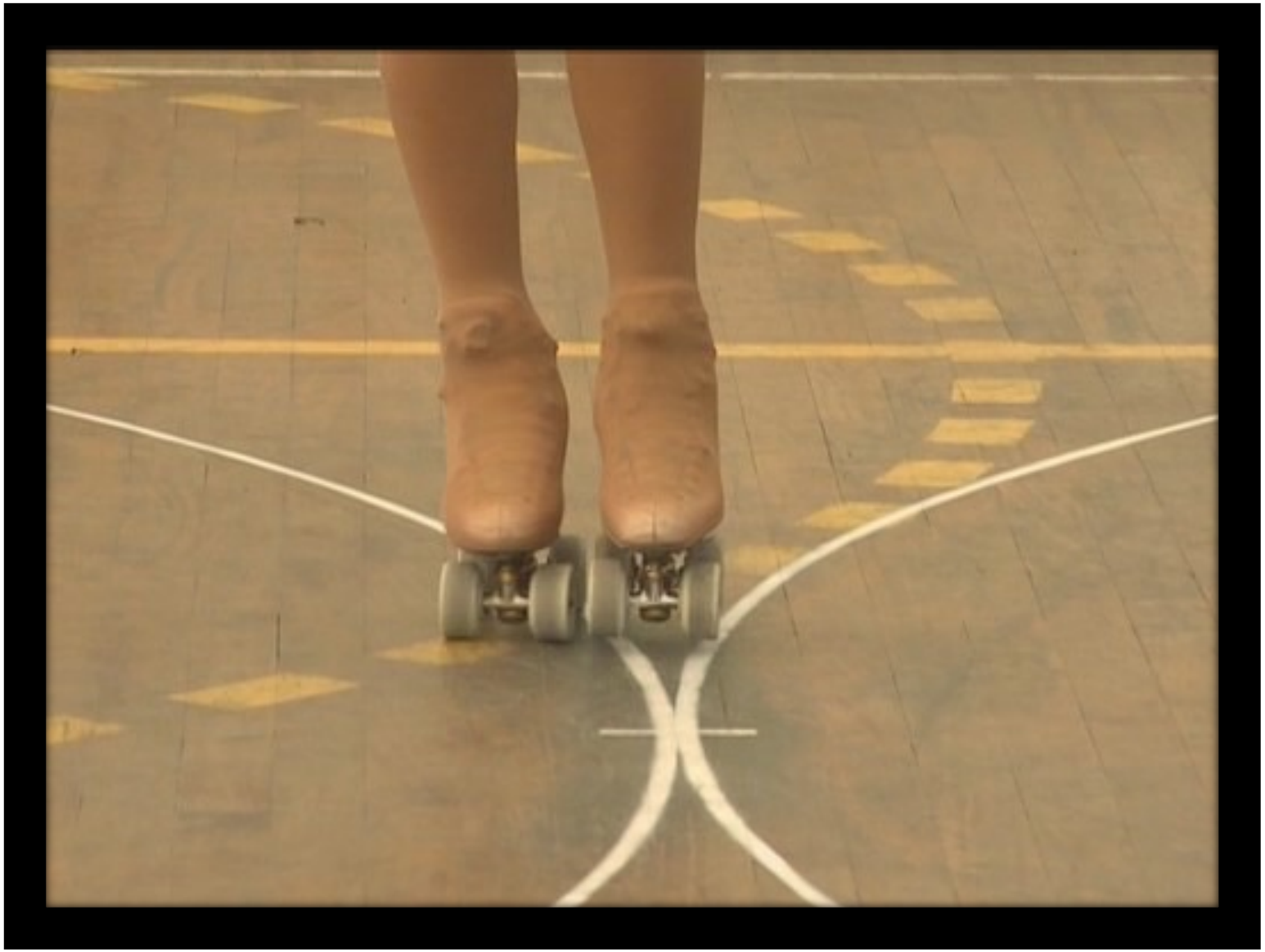
Candida Cocchi

RIPRESA

La **ripresa** è una difficoltà dell'esercizio obbligatorio, con la quale il pattinatore finisce di percorrere un cerchio e si appresta a percorrere il successivo mediante un'unica spinta.
In prossimità dell'asse longitudinale (circa 1 -1 ½ pattino prima) si avrà un **aumento** (in caso di riprese esterne) o un a **diminuzione** (in caso di riprese interne) della pressione del pattino portante.
In entrambi i casi il pattino portante mantiene una ruota sulla traccia percorsa, mentre il pattino libero si avvicina in maniera fluida perfettamente direzionato sopra l'asse di tangenza, contemporaneamente il pattino portante effettua una rotazione più o meno di ¼ mentre il pattino libero che sta per diventare portante si posiziona sul pavimento a cavallo della traccia e sopra l'asse longitudinale.
Lo stacco della gamba che diventa libera deve avvenire in maniera rapida senza spostamenti laterali

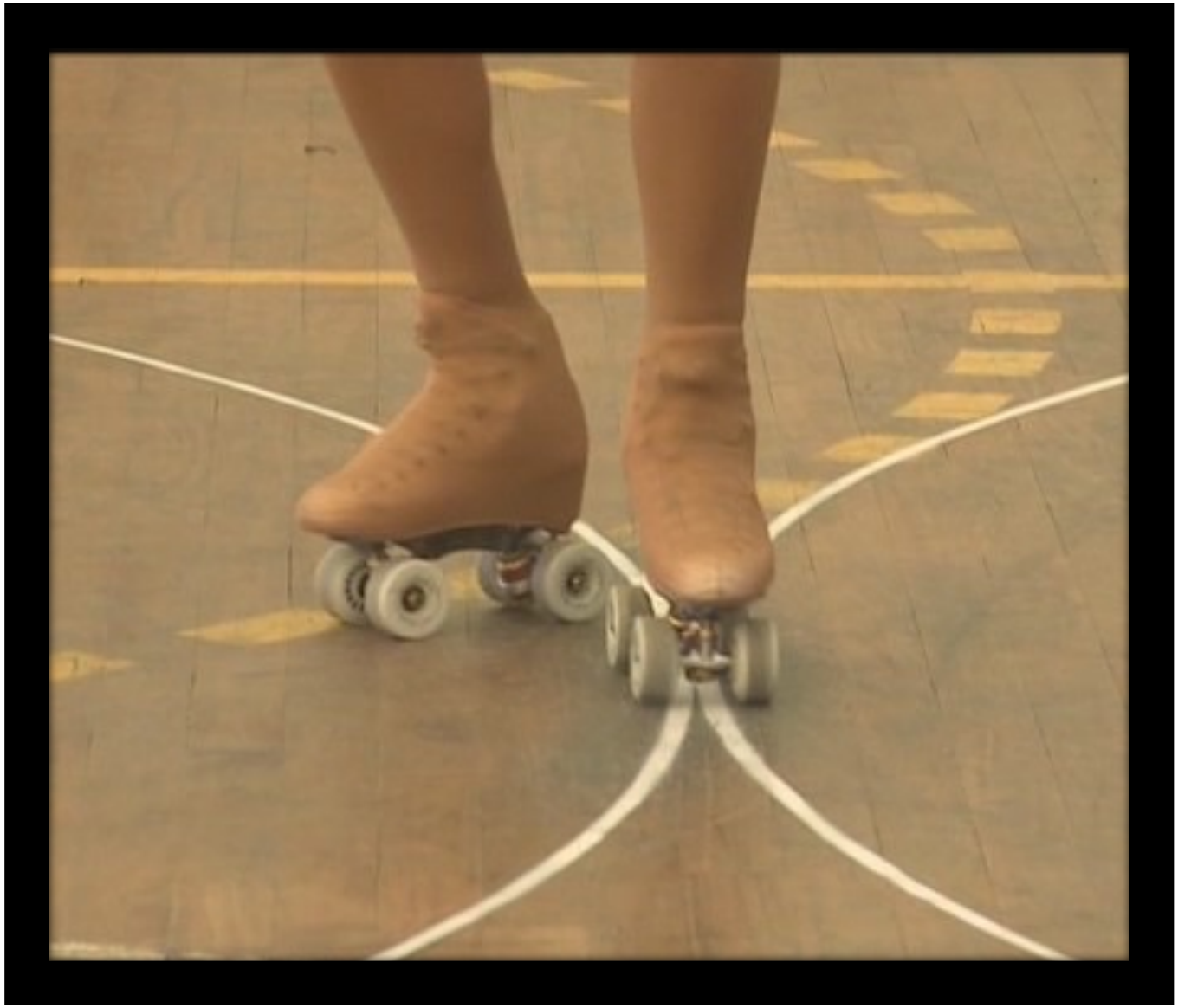
Candida Cocchi

RIPRESA AVANTI ESTERNA



Candida Cocchi

RIPRESA AVANTI ESTERNA



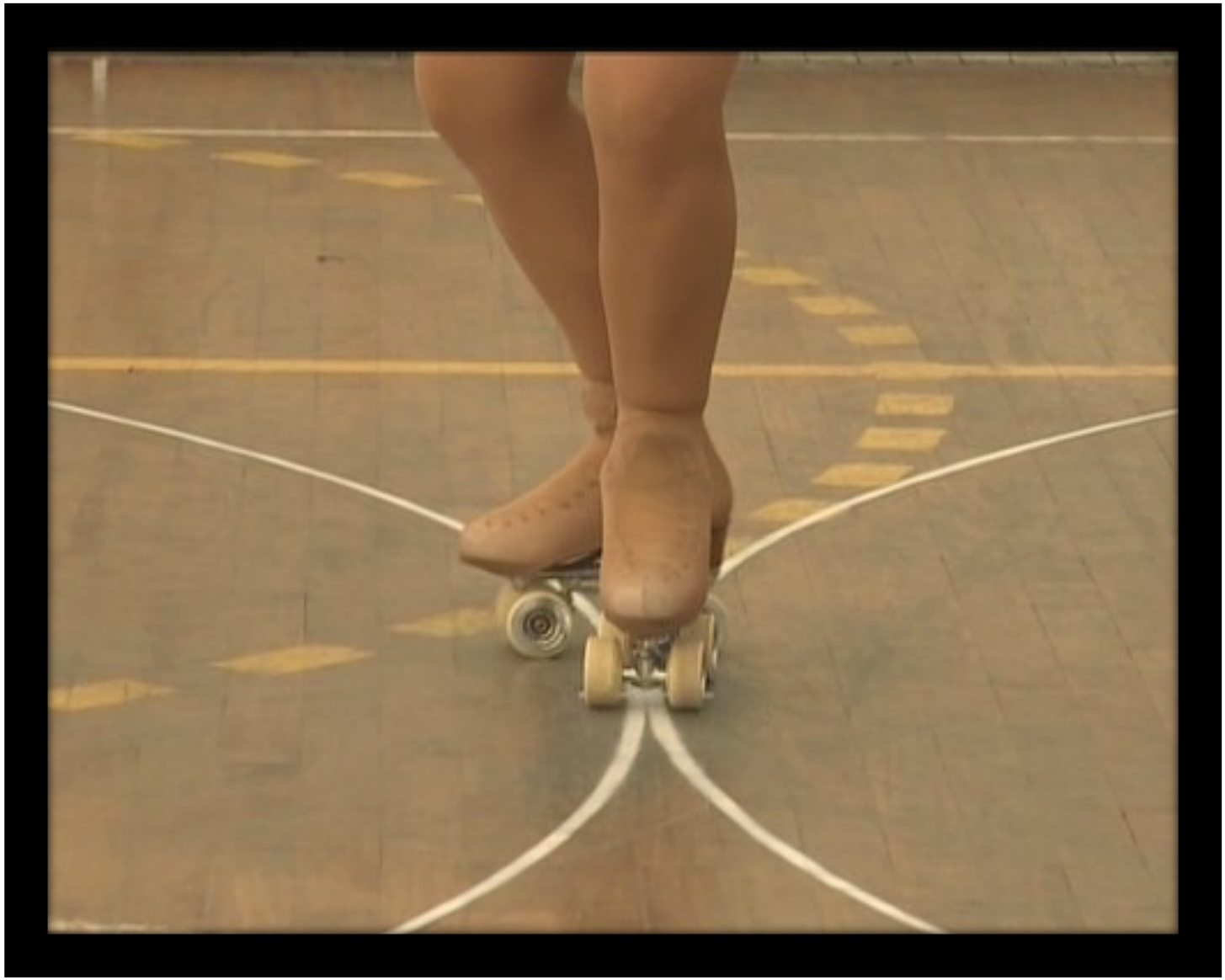
Candida Cocchi

RIPRESA AVANTI INTERNA



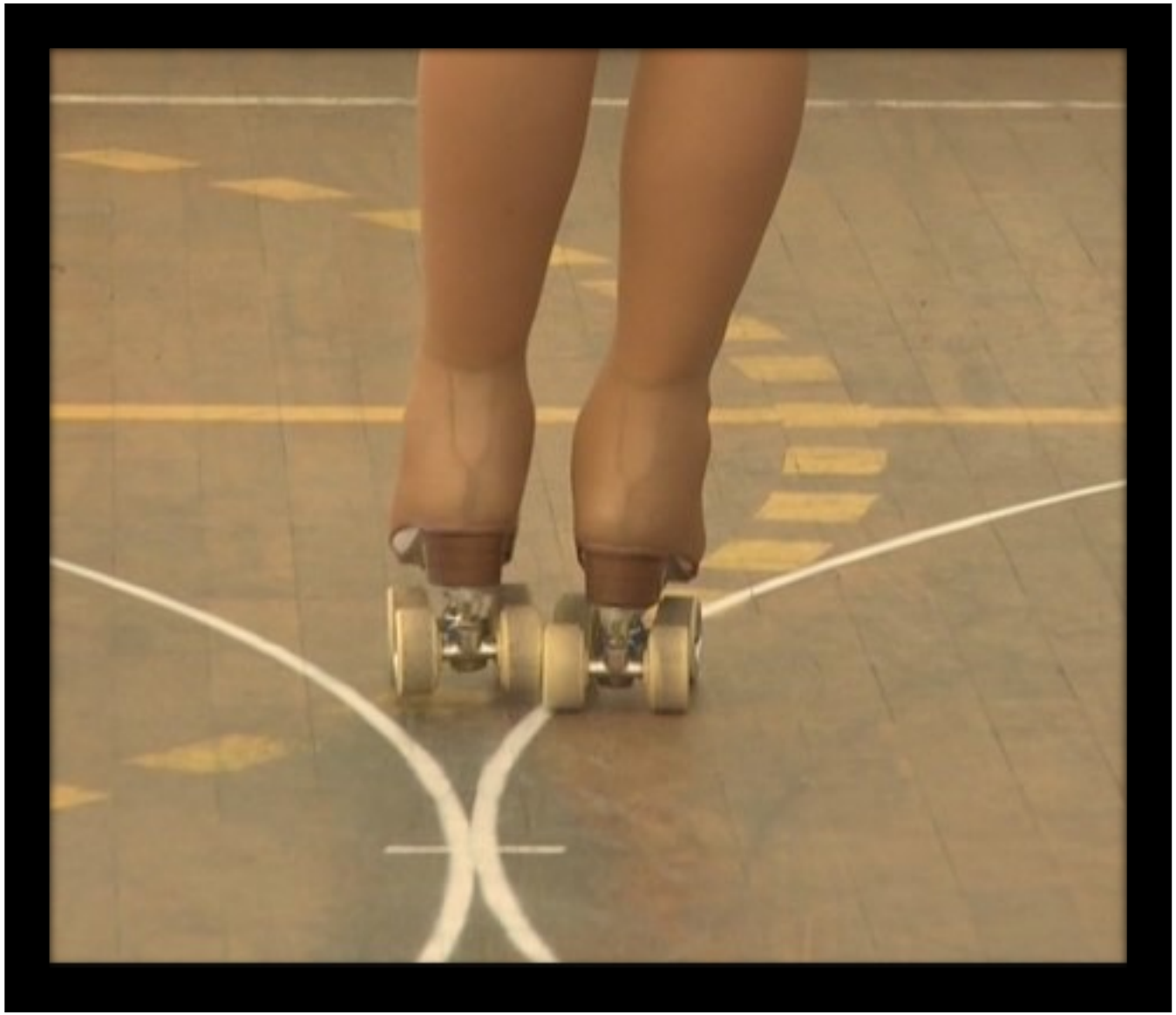
Candida Cocchi

RIPRESA AVANTI INTERNA



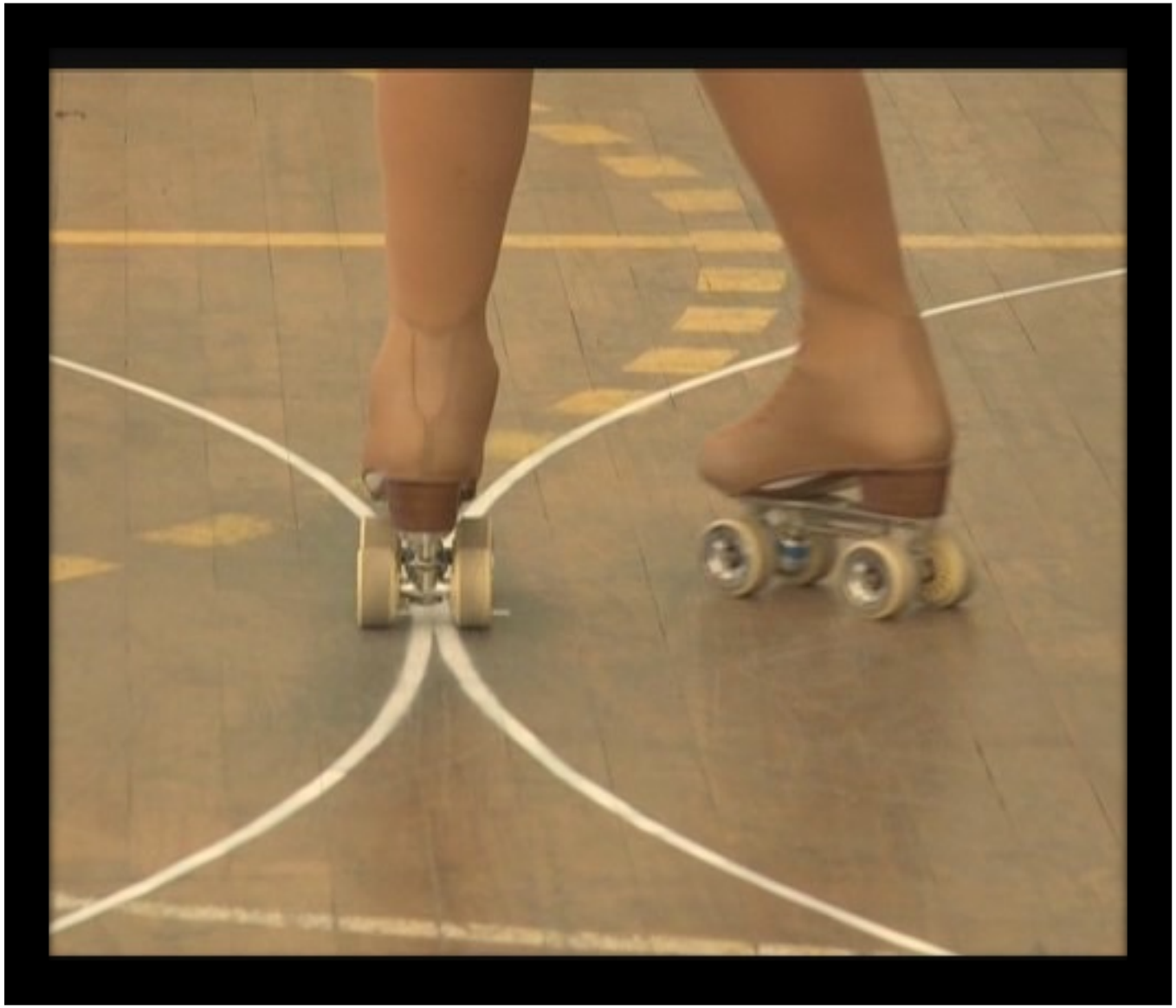
Candida Cocchi

RIPRESA INDIETRO ESTERNA



Candida Cocchi

RIPRESA INDIETRO ESTERNA



Candida Cocchi

RIPRESA INDIETRO INTERNA



Candida Cocchi

RIPRESA INDIETRO INTERNA



Candida Cocchi

FINE 2° PARTE

Candida Cocchi