



## Il Fascino del Pattinaggio Artistico



### Storia e Cultura

Il pattinaggio artistico, o di figura, è uno sport individuale, di coppia o di squadra in cui gli atleti eseguono sul ghiaccio degli esercizi composti da figure quali cerchi, linee, passetti, piroette e salti, su una base musicale.

Il pattinaggio di figura comprende tre diverse specialità:

- pattinaggio artistico su ghiaccio (individuale femminile, individuale maschile, a coppie)
- danza su ghiaccio (solo a coppie)
- pattinaggio sincronizzato

Nel pattinaggio artistico, sia individuale sia a coppie, le gare si compongono di due prove, il programma corto e il programma libero.

Anche nel pattinaggio sincronizzato, le gare si compongono di due prove, come nel pattinaggio artistico. Il pattinaggio sincronizzato è la specialità più giovane del pattinaggio di figura che, come suggerisce il nome, vede affrontarsi non coppie o individui ma squadre. Ogni squadra è composta da almeno 12 atleti, sia uomini sia donne, che pattinano all'unisono e che eseguono gli stessi elementi che si possono vedere nelle altre specialità (passetti, salti, piroette e sollevamenti) formando delle figure sul ghiaccio (cerchi, blocchi, linee, stelle). Il primo campionato mondiale di pattinaggio di figura si svolse nel 1896, limitatamente all'individuale maschile. L'individuale femminile fu aggiunto nel 1906, l'artistico a coppie nel 1908. La danza su ghiaccio è una specialità più recente, che si disputò ai mondiali per la prima volta nel 1952.

Il pattinaggio di figura fu inserito nel programma olimpico ancora prima della nascita delle Olimpiadi invernali. Fu presente infatti alle Olimpiadi estive di Londra 1908 e di Anversa 1920. Le tre prove di artistico fanno parte del programma olimpico invernale sin dalla I Olimpiade Invernale del 1924 a Chamonix. La danza su ghiaccio venne aggiunta ai Giochi di Innsbruck 1976.

Il pattinaggio sincronizzato non è ancora stato inserito nel programma dei Giochi Olimpici Invernali, ma nel gennaio 2007 è stato per la prima volta ammesso alle Universiadi di Torino, primo passo per il futuro riconoscimento come specialità olimpica.

L'attività agonistica internazionale è organizzata dalla International Skating Union (ISU). In Svizzera il pattinaggio di figura rientra tra le discipline di competenza dell'Unione Svizzera Pattinaggio (USP).



## Il Fascino del Pattinaggio Artistico



### Il lungo cammino da...principiante a...esperto

Per poter progredire nei vari livelli del pattinaggio artistico, è necessario affrontare determinati test che sottostanno a severe normative dei regolamenti della Federazione Ticinese Pattinaggio (FTP) e dell'Unione Svizzera Pattinaggio (USP).

Per poter conseguire questi test, sono necessari determinati elementi di pattinaggio che vanno eseguiti secondo criteri ben precisi, molto spesso non noti né visibili come "spettatore", se inesperti della materia.

Il Club Pattinaggio Chiasso si orienta a presentare le/gli atleti ai test solo se sussiste una preparazione tecnica superiore al minimo richiesto, questo al fine di evitare sia la delusione degli atleti che dei genitori e, importante, per poter affrontare le gare con la necessaria sicurezza e padronanza.

Gli allenatori del CPC, prima dei test (indipendentemente dal livello - FTP o USP), valutano il grado di preparazione di ogni singola/o allieva/o e, in collaborazione con il Commissario Tecnico decidono l'iscrizione o meno al relativo test. Spetta infine all'allieva/o ed i genitori la decisione finale di iscrivere la/il figlia/o al test. È necessaria una regolare e costante partecipazione a tutte le attività proposte.

Di seguito è raffigurato in modo schematico il passaggio dei vari test.

#### Test Stelline FTP/USP

Stellina 1	}	Sezione Pulcini	Elementi base del pattinaggio
Stellina 2		Sezione Amatori	Elementi base del pattinaggio e prime nozioni di figure del pattinaggio artistico
Stellina 3			
Stellina 4			

<b>Test Cantonale FTP</b>	Sezione Amatori	Elementi del pattinaggio artistico
---------------------------	-----------------	------------------------------------

#### Test USP di Stile e Libero

Interbronzo	}	Sezione Artistica	Possibilità di partecipare a gare regionali, cantonali, nazionali ed internazionali
Bronzo			
Interargento			
Argento			
Interoro			
Oro			

A partire dal test Oro (Élite) si può partecipare a competizioni europee e mondiali (es. Campionati mondiali, Olimpiadi).



## Il Fascino del Pattinaggio Artistico



I dettagli...che fan la differenza...

### Libero

#### I Salti

La caratteristica fondamentale dei salti nel pattinaggio artistico è che il pattinatore resta in posizione eretta, perpendicolare al ghiaccio, e ruota intorno al suo asse verticale eseguendo uno, due, tre, quattro giri, solitamente in senso antiorario e coprendo in orizzontale una lunghezza di anche 2-3 m.

L'atterraggio avviene sempre su una gamba e le braccia sono aperte.

Ogni salto è costituito da quattro fasi: la preparazione, la partenza, la rotazione in volo, l'atterraggio.

I principali salti del pattinaggio artistico sono 7:

- Salto del tre

È il primo salto che tutti i pattinatori imparano.

- Toe-loop

Insieme al Flip ed al Lutz, sono i tre salti puntati, ossia partono puntando la parte anteriore della lama, la punta, sul ghiaccio. Il Toe-loop è il più semplice di tutti, viene spesso usato per eseguire le combinazioni di salti (salti eseguiti immediatamente uno dopo l'altro).

- Salchow

Il Salchow, come anche il Loop e l'Axel partono direttamente dalla lama di un solo pattino.

- Loop

È il terzo salto nella gerarchia di difficoltà. Anche questo salto è usato per le combinazioni.

- Flip

Il Flip, con Lutz e Toe-loop, è uno dei tre salti puntati.

- Lutz

Il Lutz è un salto che agli spettatori non molto esperti di pattinaggio può sembrare identico al Flip. Ma invece non lo è. Esso è molto più difficile da eseguire perché parte dal filo sinistro esterno indietro. I pattinatori prendono una lunga rincorsa prima di eseguire questo salto.

- Axel

È il salto più difficile in assoluto. Ma questa difficoltà è più psicologica che pratica. Infatti l'Axel parte in avanti, il pattinatore abituato a partire all'indietro trova un blocco psicologico nel partire dal davanti perché è come se non si sapesse dove andare a finire.

L'Axel è un salto non puntato ed è stato inventato da un pattinatore di velocità, e qui infatti si spiega l'impossibilità della puntata. L'Axel può essere considerato una sorta di doppio salto del tre.

A seconda delle rotazioni che il pattinatore fa in aria, i salti vengono chiamati singoli, doppi, tripli, quadrupli...



## **Il Fascino del Pattinaggio Artistico**



I dettagli...che fan la differenza...

Uno sport completo: nessun muscolo, nessun arto rimane "a riposo". Uno sport che implica equilibrio, forza, eleganza, espressività, spirito d'interpretazione, che richiede preparazione atletica, danza e...tanta passione, pazienza e perseveranza.

### **L'Eleganza dello "Stile" - la base del pattinaggio artistico**

Lo stile si concentra sulla pattinata, i passi e la tenuta del corpo, con criteri di giudizio molto severi, non presentando né salti né piroette come nel "libero".

La pattinata deve essere pulita e fluida, senza "grattare" (ossia non si deve sentire la lama del pattino sul ghiaccio). Le spinte devono essere controllate, quindi senza l'uso della punta del pattino. I movimenti delle ginocchia devono essere visibili ed armoniosi, mantenendo il busto sempre eretto.

Viene data molta importanza alla tenuta del corpo, del capo, delle braccia, mani, gambe e piedi. Sono da rispettare tracciati ben definiti come pure la regolarità dei passi eseguiti.

Un ulteriore importante criterio è l'espressività durante la presentazione rispettivamente l'interpretazione della musica prescelta. A differenza del libero, per questa disciplina le musiche possono essere cantate.

### **La Forza del "Libero" - le acrobazie del pattinaggio artistico**

Il libero è caratterizzato dalla presenza di due tipi di esercizi particolari, che sono le piroette ed i salti, i quali richiedono un notevole sforzo fisico e anni di allenamento. Un buon pattinatore di artistico deve avere un notevole equilibrio e deve saper controllare perfettamente il proprio corpo e le posizioni che esso assume.

#### **Le Piroette**

Le piroette consistono nel ruotare su un solo piede girando sempre intorno allo stesso punto, su un cerchio piccolissimo, praticamente sul posto, e sono caratterizzate da equilibrio e velocità.

La spettacolarità di questo esercizio deriva proprio dalla forte velocità di rotazione e dalle diverse posizioni che il pattinatore assume.

I principali tipi di piroette sono:

- la piroetta incrociata
- la piroetta rovesciata
- la piroetta bassa
- la piroetta angelo