



# **FREESTYLE FORMS**

**HARD STYLE**  
**SOFT STYLE**  
**EXTREME FREESTYLE**

## 1. MUSICA

La musica è opzionale, ogni concorrente può decidere se utilizzare la musica nella sua prestazione o meno.

## 2. LUNGHEZZA

Le forme non possono superare la durata di 3 minuti, presentazione inclusa.

In caso di una violazione della presente regola, l'arbitro capo può chiedere una detrazione di 0,1 punti.

Se una forma sarà inferiore ai 30 secondi di durata verrà assegnato il punteggio minimo.

## 3. ETA'

Le categorie sono due: con o senza l'utilizzo di armi.

La suddivisione per età è la seguente:

PULCINI : fino a 8 Anni

SPERANZE: 9-11 Anni

GIOVANI : 12-14 Anni

CADETTI: 15-17 Anni

JUNIOR: 18-20 Anni

SENIOR: 21-40 Anni

MASTER: Oltre 40 Anni

## 4. DIVISIONI

Nel Freestyle Forms esistono cinque diverse specialità:

1. **Hard Style:** comprende tutte quelle forme, di libera composizione, nelle quali è presente il kime (focalizzazione della massima potenza esplosiva del colpo). Gli stili di riferimento sono: Karate, Taekwondo, Kung Fu Yang e simili.
2. **Soft Style:** comprende tutte quelle forme, di libera composizione, nelle quali **NON** è presente il kime (focalizzazione della massima potenza esplosiva del colpo). Gli stili di riferimento sono: dal Tai Chi, WuShu e simili.
3. **Hard Style With Weapons:** questa categoria si differenzia dalla prima per il fatto che è presente l'utilizzo di armi. Quelle permesse sono: kama, sai, tonfa, nunchaku, bo, wakizashi.
4. **Soft Style With Weapons:** questa categoria si differenzia dalla seconda per il fatto che è presente l'utilizzo di armi. Quelle concesse sono: naginata, katana, spada singola o doppia tai chi chuan, catena, bastone wushu lungo, spada gancio e due spade gancio, ecc.).
5. **Extreme Freestyle:** comprende tutte quelle forme, di libera composizione, all'interno delle quali possono essere contenuti i movimenti ginnici e le acrobazie ad alto contenuto spettacolare, anche non prettamente marziali.
6. **Extreme Freestyle With Weapons:** questa categoria si differenzia dalla quinta per il fatto che è presente l'utilizzo di armi. In questo caso è possibile utilizzare qualunque tipo di arma.

## 5. UNIFORMI

I concorrenti possono indossare qualsiasi tipo di uniforme appartenente al proprio stile, che deve però essere pulita e decorosa.

## 6. STATO DI ARMI

Ogni atleta è responsabile del perfetto stato della sue armi, le quali devono essere personali e non possono essere scambiate durante la competizione. L'arbitro capo può chiedere di ispezionare l'arma del concorrente in modo da verificarne l'idoneità. Le Armi non devono essere affilate.

## 7. MOVIMENTI ACROBATICI

Nell'Hard Style e nel Soft Style **NON** sono ammessi tutti quei movimenti ginnici e quelle acrobazie utilizzate al solo fine di creare spettacolo e che comunque non rientrano all'interno del panorama tecnico marziale dello stile di riferimento.

Per quello che riguarda l'Extreme Freestyle le acrobazie e le evoluzioni non hanno alcun tipo di restrizione.

## 8. CRITERI DI GIUDIZIO

Ogni giudice (3 o 5 giudici) deve prendere in considerazione, prima di aggiudicare qualsiasi decisione:

- Sincronizzazione.
- Coordinamento.
- Interpretazione e mimica facciale (atteggiamento).
- Respirazione.
- Movimenti di occhi e testa.
- Fluidità dei movimenti (in particolare per gli stili Soft).
- L'armonia dei movimenti e delle posizioni (in particolare per gli stili Soft).
- Prestazioni spettacolari (salti calci, saltare combinazione di tecniche, ecc)
- Equilibrio, forza e resistenza.
- Tecniche acrobatiche e spettacolari (in particolare nell'Extreme Freestyle).
- Perfetto controllo dell'arma e maneggio.

## 9. PUNTEGGIO

Il punteggio parte da 6,0 punti fino a 8,0 punti.

In caso di parità i giudici confronteranno il punteggio più basso tra quelli cancellati. Il concorrente con il punteggio minimo più alto sarà considerato il vincitore. In caso ci fosse ancora parità, si procederà a confrontare i punteggi più alti tra quelli cancellati, colui che detiene il voto più alto verrà dichiarato vincitore. Se la parità dovesse persistere in quest'ultimo caso si procederà con il far eseguire agli atleti un'ulteriore forma.

Punti negativi:

- 0,5 punti: se l'atleta interrompe la sua performance.
- 0,3 punti: se il concorrente perde completamente la sincronizzazione.
- 0,2 punti: se il concorrente perde il suo equilibrio
- Se il concorrente interrompe la sua performance prima della fine, il giudice darà il punteggio minimo.
- Se il concorrente perde o lascia la sua arma, verrà assegnato il punteggio minimo.