

CRITERI PER L'ATTRIBUZIONE DEL PUNTEGGIO GARA FREESTYLE FITA

Altezza dei calci laterali in volo (1-10 punti)	Il punteggio, dipenderà dall'altezza e dall'accuratezza tecnica dei calci laterali in volo	
	1 PUNTO	TECNICA SOTTO LA CINTURA
	DA 2 A 4 PUNTI	TECNICA ALTEZZA BUSTO
	DA 5 A 7 PUNTI	TECNICA ALTEZZA TESTA
	DA 8 A 10 PUNTI	TECNICA ALTEZZA SOPRA LA TESTA
	- L'altezza del calcio in volo viene determinata dall'altezza media fra il piede che calcia e la parte più bassa del corpo in quel momento. - Il calcio è valido solo se la gamba è estesa almeno dell'80%. - La valutazione terrà conto dell'accuratezza tecnica degli yopchagi. - Se verrà eseguito più di un calcio laterale in volo, per la valutazione verrà preso in considerazione solo il primo	
Numero dei calci frontali in volo in un unico salto (1-10 punti)	Il punteggio, dipenderà dall'altezza e dall'accuratezza tecnica dei calci frontali in volo	
	1 PUNTO	PER MENO DI 2 TECNICA E SOTTO IL LIVELLO CINTURA
	DA 2 A 4 PUNTI	PER 2 TECNICHE DI CALCIO FRONTALE
	DA 5 A 7 PUNTI	PER 3 TECNICHE DI CALCIO FRONTALE
	DA 8 A 10 PUNTI	PER 4 TECNICHE DI CALCIO FRONTALE
	- Il calcio è valido solo se la gamba è estesa almeno dell'80%. - La valutazione terrà conto dell'accuratezza tecnica degli apchagi.	
Grado dei calci in rotazione in volo (1-10 punti)	Il punteggio, dipenderà dall'altezza e dall'accuratezza tecnica dei calci in rotazione in volo	
	1 PUNTO	PER TECNICA IN ROTAZIONE A 180°
	DA 2 A 4 PUNTI	PER TECNICA IN ROTAZIONE A 360°
	DA 5 A 7 PUNTI	PER TECNICA IN ROTAZIONE A 540°
	DA 8 A 10 PUNTI	PER TECNICA IN ROTAZIONE A 720° E OLTRE
	- Il calcio è valido solo se la gamba è estesa almeno dell'80%. - La valutazione terrà conto dell'accuratezza tecnica dei momdollyo/dollyo chagi	
Livello qualitativo dei calci da combattimento consecutivi (1-10 punti)	Il punteggio, dipenderà dalla qualità della performance (livello qualitativo dei calci)	
	1 PUNTO	PER meno di 3 TECNICHE CONSECUTIVE
	DA 2 A 4 PUNTI	PER 3/5 TECNICHE DI BASSA QUALITA'
	DA 5 A 7 PUNTI	PER 3/5 TECNICHE DI MEDIA QUALITA'
	DA 8 A 10 PUNTI	PER 3/5 TECNICHE DI ALTA QUALITA'
	- I calci consecutivi vanno eseguiti con lo stile del combattimento, kyorugi - Il numero dei calci non influenza il punteggio (con 3, 4 o 5 calci si può ottenere lo stesso punteggio).	
Azioni acrobatiche (1-10 punti)	Il punteggio, dipenderà dalla coefficiente di difficoltà dell'azione acrobatica calciata	
	1 PUNTO	NESSUNA AZIONE ACROBATICA
	DA 2 A 4 PUNTI	AZIONE ACROBATICA CALCIATA DI BASSA QUALITA'
	DA 5 A 7 PUNTI	AZIONE ACROBATICA CALCIATA DI MEDIA QUALITA'
	DA 8 A 10 PUNTI	AZIONE ACROBATICA CALCIATA DI ALTA QUALITA'
Valutazione delle tecniche di base (1-10 punti)	- In questa sezione verrà presa in considerazione l'accuratezza dei movimenti, delle tecniche e delle posizioni di base. - Le tecniche dovranno essere eseguite con un arrangiamento praticabile, un buon equilibrio e una buona transizione fra attacchi e difese. - L'esecuzione del kihap e delle battute del piede a terra è opzionale. - Non c'è nessun vincolo di altezza per le tecniche di gamba.	
Creatività (1-10 punti)	- Creatività nella linea della forma, nella musica, nella coreografia e nella connettività fra le sequenze dei movimenti. - Non è considerata creativa una esecuzione composta semplicemente da un mix di diverse porzioni delle forme tradizionali, poomsae.	

Armonia (1-10 punti)	• Armonia della musica, del ritmo e dei movimenti. • Uso di tutte le parte del corpo (destra e sinistra, braccia e gambe, spostamenti avanti e indietro come nelle poomsae codificate).
Espressività (1-10 punti)	• Espressività nell'esecuzione come nelle forme tradizionali (es. sicurezza, direzione dello sguardo, espressione del viso, emotività, concentrazione mentale...).
Musica e coreografia (1-10 punti)	• Musica e coreografia adatta al contenuto della forma.

NB. Il “calcio laterale in volo”, i “calci frontali in volo”, i “calci in rotazione”, i “calci consecutivi da combattimento” e i “calci con azioni acrobatiche” vanno eseguiti in questo ordine. Se una delle prove viene eseguita prima o dopo il punto stabilito verrà considerata nulla.

CALCIO LATERALE IN VOLO

- Ai fini della valutazione, l'altezza del calcio in volo (del salto) (h-kick) viene determinata dall'altezza media fra l'altezza del piede che calcia (h-foot) e la parte più bassa del corpo (h-low) in quel momento.

