



# GRADI

**Aggiornato Febbraio 2020**

**In vigore dal 1° Marzo 2020**



**WBTF Grado 6**

Obiettivo		Divertirsi ed apprendere le basi
		<b>Contenuto</b>
1	Conoscenza del bastone	1) Nome delle parti del bastone (Ball, tip, asta, punto di bilanciamento) 2) Impugnatura (Al diritto, al rovescio)
	Danza	1) Posizioni di danza (1-6)
	Mov. di base	1) Riposo 2) Attenti 3) Saluto 4) Strutting base
2	Basic Twirl I	1) ½ fig. 8 interno braccio dx e sn 2) Mov. Orizz. Mano dx 3) Mov. Orizz. Mano sn 4) Fig. 8 diritto vert. (dx, sn frontali) 5) Fig. 8 rov. (dx, sn frontali) 6) Roll mano dx sul braccio sn 7) Roll sul pollice 8) Movimento Frontale (B) 9) Movimento frontale (A)
	Esame	1) Esame

**WBTF Grado 5**

Obiettivo		Apprendere le basi
		<b>Contenuto</b>
1	Mov. di base II  Danza II	1) Perno a dx (4 tempi) 2) Perno a sn (4 tempi) 3) Perno ½ giro (4 tempi)  1) Plié 2) Relevé 3) Affondo 4) Punte (punta - tallone) 5) Camminata in relevé
2	Basic Twirl II  Esame	1) Passaggio alla vita 2) Passaggio in affondo (1 diretto, 1 con mov. Front. B) 3) Fouetté al diritto mano dx 4) Fouetté al rovescio mano sn 5) ½ Fig.8 al diritto esterno con circound. + ruota al rovescio (dx, sn) 6) Figura 8 al diritto interno + ruota al diritto (dx, sn) 7) Roll mano dx sul gomito sn 8) Flip mano aperta (dx, sn)  1) Esame

**WBTF Grado 4**

<b>Obiettivo</b>		Imparare la fluidità del bastone durante le combinazioni
		<b>Contenuto</b>
1	Danza III	1) Slanci a gamba tesa, con développé -, rond de jambe dx e sn 2) Ciseaux développé e a gambe tese dx e sn 3) Passo composto 4) salto con divaricata 4) Balance step
2	Basic Twirl III	1) Passaggio orizzontale intorno al collo 2) Lasciata dx ripresa schiena mano sn 3) Pretzel, ricciolo alla nuca girando mano dx 4) Roll al rovescio sulla mano dx 5) Roll al diritto sulla mano dx 6) Roll al diritto sul gomito/polso sn, ripresa mano dx 7) Roll con cambio sui polsi 8) Figure 8 al diritto & 4 dita mano dx e sn
3	Basic Twirl IV  Combinazione I	1) Mov. Front. (B) laterale a sn e dx 2) Mov. Front. (B) laterale a dx e sn 3) Figura 8 orizzontale mano dx 4) Figura 8 orizzontale mano sn 5) Flip al diritto (dx e sn)  1) Mov. orizz. mano dx –piede sn puntato- scivolata sul pomello Passaggio intorno al collo chiusura a tergo (piedi in 3a sn di fronte) 2) Roll rov.mano dx (piede sn puntato avanti) – Roll diritto mano dx (affondo in 4a dx) – Roll sul gomito sn (piede sn puntato avanti) – Circondazione con entrambe le braccia(piede sn di fronte in 3a)
4	Esame	1) Esame

**WBTF Grado 3**

Obiettivo		Imparare la tecnica twirling
		Contenuto
1	Danza IV	1) Arabesque dx o sn 2) Passo Samba 3) 1 giro a sn
2	Twirl I	1) Flip al diritto da una mano all'altra (dx-sn/sn-dx) 2) Flip ripresa rigirata (dx, sn) 3) Lancio al diritto (dx) 4) Lancio orizzontale dalla mano sn alla mano dx 5) Lancio orizzontale mano dx
3	Twirl II	1) Fig. 8 al dir. 2 dita frontali (dx,sn) 2) 2 dita orizzontali mano dx 3) Roll rovescio polso/gomito mano dx ripresa mano sn 4) Roll 2 gomiti presa sn 5) Flip al diritto da una mano all'altra laterale
4	Combinazione II	1) Lancio mano dx (piede dx puntato avanti) – ripresa dx – Fig. 8 rovescio (affondo in 4a sn) – 1/2 Fig.8 (piedi in 3a dx frontale) 2) Mov. Orizz. Mano dx- 2 dita (piede sn puntato avanti) – Cambio mano –Fig. 8 orizzontale mano sn – Lancio orizz. dalla sn alla dx – Chiudo al petto (piedi in 3a sn frontale) 3) Roll rov. Polso/gomito mano dx (piede dx puntato avanti) – Ripresa mano dx rigirata (affondo sn in 2a) – Mezza fig. 8 (piedi in 3a dx davanti) – Roll gomiti frontali (ripresa sn) –chiudo dietro
5	Esame	1) Esame

**WBTF Grado 2**

<b>Obiettivo</b>		Lavorare la fluidità
		<b>Contenuto</b>
1	Lav.di corpo III	1) Cabriole (frontale, laterale, dietro) dx o sn 2) Ruota (2 mani) dx o sn 3) Grande Jete dx o sn 4) Fly away dx o sn
2	Twirl III	1) Fish al diritto frontali (dx, sn) 2) Fish al rovescio frontali (dx, sn) 3) Flip girando presa schiena stessa mano - mano dx e sn 4) Apertura laterale mano dx e sn 5) Roll spalle da sotto il braccio (dx, sn)
3	Twirl IV	1) 8 Dita frontali (dx, sn) 2) Flip rovescio (dx, sn) 3) Flip mano dx ripresa nuca sn 4) Lancio al diritto mano dx, 1 giro a sn 5) Lancio orrizz. dalla sn alla dx, 1 giro a sn
4	Combinazione II	1) Flip dx girando ripresa schiena (piede sn puntato avanti) – ½ fig. piede dx puntato avanti Flip ripresa nuca (affondo sn) 2) ½ Fig. 8 rov.,mano sn, Fouetté , ½ fig. 8,(piede dx puntato avanti) – Flip rovescio mano sn– Ripresa dx rigirata (affondo sn in 2a) - ½ fig. 8 (piedi in 3a dx frontale) 3) Roll gomiti aperture lat. dx (piede sn puntato avanti)
5	Esame	1) Esame

**WBTF Grado 1**

<b>Obiettivo</b>		Acquisire un livello tecnico elevato e sviluppare un'espressione ed una performance corretta
		<b>Contenuto</b>
1	Lav.di corpo II	1) Illusion al diritto (dx) 2) Illusion al rovescio (dx) 3) Tour Jeté dx o sn 4) 2 giri a sn
2	Twirl V	1) Lancio al rov.mano dx e sn ripresa l'altra mano 2) Lancio al diritto mano dx – ripresa sn sotto gamba dx 3) Roll nuca 4 appoggi 4) Roll 3 Gomiti girando 5) Roll gola da sottobraccio dx
3	Twirl VI	1) Roll Angelo da dx a sn 2) Lancio al diritto mano dx 2 giri a sn 3) Lancio al diritto mano dx, presa nuca mano sn 4) Lancio orizzontale mano sn, ripresa schiena mano dx 5) 1 Fujimi
4	Combinazione IV	1) ½ Fig 8 dir. Mano dx, fottè, (piedi in 3a – dx puntato avanti) – Lancio Ripresa dx rigirata in illusion rovescio 2) 2 mov. orizz. mano sn (piedi in 3a – dx puntato avanti) - Lancio orizzontale dalla mano sn alla dx Ripresa mano dx rigirata in arabesque plié dx in 4a posizione 3) Roll rovescio mano dx (piede sn puntato avanti) - ½ Fujimi - Fish (affondo dx in 4a) 4) Fish rovescio (piedi in 2a –sn puntato + angelo (arrivo piede dx puntato)
5	Esame	1) Esame



# ESAME GRADI

## FOGLIO DI GIUDIZIO

(VERSIONE RIVISITATA)

Per la tecnica corretta e per la didattica del movimento fare riferimento al video internazionale.  
Per la sequenza dei movimenti da presentare all'esame, fare riferimento al video federale.

## [Medoto di valutazione]

- A (10)** . . . . . • Movimento eseguito correttamente-fluido-piani corretti
- B (8)** . . . . . • Movimento eseguito quasi correttamente-piani non perfetti
- C (6)** . . . . . • Comprende il movimento, piani non perfetti, movimento non fluido
- D (4)** . . . . . • Comprende il movimento, piani non corretti, interrotto, fatica ad eseguire
- E (0)** . . . . . • Non ha compreso il movimento

### << Votazione >>

	Grado di Comprensione (%)	Esecuzione (%)	Totale (%)
A (10)	40	40 - 60	80 - 100
B (8)	40	20 - 40	60 - 80
C (6)	40	0 - 20	40 - 60
D (4)	40	0	20 - 40
E (0)	0	0	0

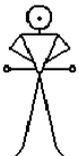
Grado di comprensione = quanto ha capito il movimento

Esecuzione = corretta esecuzione del movimento

- 1) Votazione: considerare il grado di comprensione e di esecuzione. Un movimento può essere ri- tentato per un massimo di due volte (**Totale 3 ripetizioni**)
- 2) Fattori chiave per la valutazione (controlla questi punti ed esprimi un punteggio):  
Tecnica corretta di twirling: impugnatura morbida, balance point  
Postura corretta: lavoro dei piedi corretto, posizione della mano libera, direz. Corpo  
Ritmo: ritmo stabile  
Piani: piani corretti  
Fluidità
- 3) Errori (fattori negativi)  
Movimenti non corretti: E (0)  
Cadute: valutare il movimento prima della caduta. D(4) se non lo prende mai.  
Dimentica: 2 - 3 volte deduzione 1.0 dal punteggio totale, 4 - 5 volte deduzione 2 punti dal punteggio totale. Oltre non è possibile dare suggerimenti. I movimenti mancanti riceveranno una E/0.

**[Punti di controllo]**

**Grado 6**

	Contenuto	Gradi di comprensione (40%)	Esecuzione (60%)
Danza I	1. Posizioni della Danza	Sei posizioni dei piedi	Gambe tese, apertura, postura, controllo delle punte
Movimenti di Base I	1. Riposo		Postura, Impugnatura
	2. Attenti		Postura, Impugnatura
	3. Saluto		Postura, Impugnatura
	4. Strutting		Postura, Ritmo,
Basic Twirl	1. ½ Fig. 8 (dx,sn)	Piano saggittale- uso del polso	Ritmo, fluidità , piani
	2 Mov.orizz.mano dx	Piano orizzontale – uso del polso	Ritmo, fluidità, piani
	3.Mov. Orizz. mano sn	Piano orizzontale – uso del polso	Ritmo, fluidità, piani
	4. Figura 8 verticale al dritto	Rotazione interna ed esterna del braccio per disegnare una fig. 8	Ritmo, fluidità, piani
	5. Fig.8 verticale al rovescio	Direzione al rovescio	Ritmo, fluidità, piani
	6. Mov. frontale [A]	[A] passaggio frontale	Ritmo, fluidità, piani Ritmo del pass.-posiz.mani
	7. Mov. frontale [B]	[B] passaggio frontale	Ritmo, fluidità, piani Ritmo del pass. – posiz- mani
	8. Roll braccio	Roll sul dorso del braccio	Ritmo, fluidità, piani Balance Point
	9. Roll pollice	Roll sul pollice	Ritmo, fluidità, piani Balance Point

**WBTF/FITW: FOGLIO DI GIUDIZIO GRADO 6**

Atleta	Società	Esaminatore	Valutazione				
Contenuto							
Danza I	1. Posizioni Danza		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
Movimenti di Base I	1. Riposo						
	2. Attenti		A	B	C	D	E
	3. Saluto		10	8	6	4	0
	4. Strutting base sul posto e in spostamento avanti		A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0	
Basic Twirl	1. ½ Fig. 8 verticale interno braccio mano dx ,cambio mano con bastone verticale avanti, ½ Fig. 8 verticale interno braccio mano sx		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
	2. Mov. Orizz. Mano dx		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
	3. Mov. Orizz. Mano sx		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
	4. Figura 8 vert. Laterale al diritto mano dx		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
	5. Figura 8 vert. Laterale al diritto mano sx		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
	6. Fig. 8 verticale laterale al rovescio mano dx		A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0	
7. Fig. 8 verticale laterale al rovescio mano sx		A	B	C	D	E	
		10	8	6	4	0	
8. Mov. frontale [A] mano dx 2 VOLTE		A	B	C	D	E	
		10	8	6	4	0	
9. Mov. frontale [B] mano dx 2 VOLTE		A	B	C	D	E	
		10	8	6	4	0	
10. Roll braccio sx mano dx		A	B	C	D	E	
		10	8	6	4	0	
11. Roll sul pollice dx		A	B	C	D	E	
		10	8	6	4	0	
Commenti		<input type="checkbox"/> Promosso <input type="checkbox"/> Non promosso					
		<b>TOTALE</b>  /140 punti					

70 punti o oltre per superare il test

<b>[Punti di controllo]</b>			
<b>Grado 5</b>			
	<b>Contenuto</b>	<b>Comprensione (40%)</b>	<b>Esecuzione (60%)</b>
Movimenti di Base II	1. Perno a dx	Fronte dx	Ritmo, direz. del corpo fluidità, postura
	2. Perno a sn	Fronte sx	Ritmo, direz. del corpo fluidità, postura
	3. Perno ½ giro		Ritmo, direz. del corpo Fluidità, postura
Danza II	1. Pliè		Apertura – ginocchia piegate, postura
	2. Relevé	Mezze punte	Apertura,postura, ginocchia tese, postura
	3. Affondo	Una gamba piegata e una tesa	Apertura, postura, controllo gambe
	4. Punta (punta e tallone)	Lavoro punta/tallone	Gambe tese, apertura, postura
	5. Camminata in relevé	Relevé	Ginocchia tese, non all'interno, postura
Basic Twirl	1. Passaggio alla vita	Passaggio dietro la schiena	Rotazione del polso, ritmo, fluidità, postura
	2.Passaggio in affondo	Passaggio intorno al ginocchio, in affondo	Ritmo, fluidità, piani postura, rotaz. polso , lavoro piedi
	3. Fouetté al dritto mano dx	Rotaz.del bastone,dall'ombellico al centro della schiena	Ritmo, fluidità, rotazione del polso
	4. Fouetté al rovescio mano sx	Rotaz.del bastone, dal centro della schiena all'ombellico	Ritmo, fluidità, piani, rotazione del polso
	5.Ruota al rovescio mano dx	Circonduzione del braccio,	Ritmo,fluidità, piani
	6. Ruota al dritto mano sx	Circonduzione del braccio,	Ritmo, fluidità, piani
	7.Ruota al rovescio mano sx	Circonduzione del braccio,	Ritmo,fluidità, piani
	8.Ruota al dritto mano sx	Circonduzione del braccio,	Ritmo,fluidità, piani
	9. Roll sul gomito sx	Rullata sul gomito	Punto di equilibrio Ritmo, fluidità, piani
	10. Flip al dritto mano aperta	Giro del bastone in aria, 1 rotazione	Ritmo, tempismo. piani

WBTF/FITW: FOGLIO DI GIUDIZIO GRADO 5						
Atleta		Società		Esaminatore		
Contenuto						Valutazione
Movimenti di Base II	1. Perno dx ¼ di giro a dx, piede sx puntato avanti					
	2. Perno sn ¼ di giro a sx, piede dx puntato avanti				A	B C D E
	3. Perno dx 1/2 giro a dx, inizio piede sx Perno dx 1/2 giro a dx inizio piede dx				10	8 6 4 0
Danza II	1. Plié in 2°				A	B C D E
	2. Relevé in 2°				10	8 6 4 0
	3. Affondo in 2° dx e sx					
	4. Punte (punta & tallone) piede dx Punte (punta & tallone) piede sx				A	B C D E
	5. Camminata in relevé inizio piede sx				10	8 6 4 0
Basic Twirl	1. Movimento frontale B con passaggio alla vita mano dx				A	B C D E
	2. Passaggio alle ginocchia in affondo di 2° sx -mano sx Passaggio alle ginocchia in affondo di 2° dx- mano sx				10	8 6 4 0
	3. Foutté al diritto mano dx + movimento frontale A con passaggio a mano sx chiusura a tergo 2 VOLTE				A	B C D E
	4. Fouetté al rovescio mano sn chiusura a tergo 2 VOLTE				10	8 6 4 0
	5. Ruota al rovescio mano dx rovescio interno/ dritto esterno + movimento frontale A con passaggio a mano sx 2 VOLTE				A	B C D E
	6. Ruota al diritto mano sn dritto interno/rovescio esterno 2 VOLTE				10	8 6 4 0
	7. Ruota al rovescio mano sn rovescio interno/ dritto esterno + movimento frontale A con passaggio a mano dx 2 VOLTE				A	B C D E
	8. Ruota al diritto mano dx dritto interno /rovescio esterno 2 VOLTE				10	8 6 4 0
	9. Roll sul gomito sn -mano dx				A	B C D E
	10. Flip mano aperta dx				10	8 6 4 0
	11. Flip a mano aperta sx				A	B C D E
				10	8 6 4 0	
Commenti				<input type="checkbox"/> Promosso <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Non promosso <input type="checkbox"/>		TOTALE
						/130 punti

80 punti o oltre per superare il test

**[Punti di controllo]**

**Grado 4**

Contenuto		Comprensione (40%)	Esecuzione (60%)
Danza III	1. Balance Step	Cambio del peso	Ritmo, postura
	2. Passo composto	In Relevé	Ritmo, postura, ginocchia non all'interno
	3. Slanci	Gamba alta	Gambe tese, punte tirate, postura apertura
	4. Salto con divaricata	Entrambe le gambe divaricate	Gambe tese, postura
Basic Twirl	1. Fig. 8 orizzontale dx	Disegnare una fig. 8 orizzontale	Piani, ritmo, fluidità
	2. Fig. 8 orizzontale sx	Disegnare una fig. 8 orizzontale	Piani, ritmo, fluidità
	3. Figura 8 & 4 Dita dx	Passaggio tra le dita	Ritmo, fluidità, piani Lavoro in fondo alle dita
	4. Figura 8 & 4 Dita sx	Passaggio tra le dita	Ritmo, fluidità, piani Lavoro in fondo alle dita
	5. Mov. front. [B]	Eseguire il mov. [B] sui 2 lati	Ritmo, fluidità, piani
	6. Roll sul gomito sn	Roll dal gomito sn al polso	Balance point, ritmo Tempismo, fluidità, piani
	7. Roll cambio sui polsi	Roll sui due polsi	Balance point, ritmo Tempismo, fluidità, piani
	8. Pretzel	Preso dal pomello, giro, ricciolo Dietro la testa	Ritmo, tempismo, lavoro dei piedi Piani
	9. Flip al diritto dx	Spinta con il pollice presa dx	Ritmo, fluidità, piani
	10. Flip al diritto sx	Spinta con il pollice presa dx	Ritmo, fluidità, piani
Combinazione	1)	Combinazione	Ritmo, controllo dei tempi, lavoro piedi
	2)	Combinazione	Fluidità, piani

**FITW - FOGLIO DI GIUDIZIO 4° GRADO**

Atleta	Società	Esaminatore	Contenuto					Valutazione				
Danza III	1. Balance Step sx /dx		A	B	C	D	E					
	2. Passo composto dx/sx		10	8	6	4	0					
	3. Slancio avanti gamba sx		A	B	C	D	E					
	4. Slancio avanti gamba dx		10	8	6	4	0					
	5. Salto con divaricata frontale											
Basic Twirl	1. Figura 8 orizzontale mano dx 2 VOLTE		A	B	C	D	E					
	2. Figura 8 orizzontale mano sx 2 VOLTE		10	8	6	4	0					
	3. Figura 8 verticale al diritto + 4 dita mano dx		A	B	C	D	E					
	4. Figura 8 verticale al diritto + 4 dita mano sx		10	8	6	4	0					
	5. Movimento frontale (B) laterale fianco sx mano dx con passaggio a mano sx + mov. frontale (B) laterale sul fianco dx mano sx con passaggio a mano dx		A	B	C	D	E					
	6. Roll al diritto sul gomito con passaggio sul polso sx, mano dx ripresa dx		10	8	6	4	0					
	7. Roll sul polso sx con cambio sul polso dx mano dx ripresa sx		A	B	C	D	E					
	8. Pretzel mano dx, ricciolo alla nuca girando a sx		10	8	6	4	0					
	9. Flip al diritto mano dx ( 2 volte)		A	B	C	D	E					
	Movimento eseguito con tecnica corretta/perfetto		A/10									
	Imperfezione nei piani; al massimo è presente uno degli errori sottoelencati			B/8								
	L'atleta prende una C quando presenta al massimo due tra gli errori sottoelencati; Oltre due prenderà una D. Rotazione non fluida intorno al pollice; impugnatura/ripresa non al centro del bastone; Ripresa con mano legger mente rigirata/1 rotazione e mezza				C/6							
	1/2 rotazione					D/4						
	Non utilizzo del pollice in fase di lancio/ripresa; movimento non compreso						E/0					
	10. Flip al diritto mano sx (2 volte)		A	B	C	D	E					
	Movimento eseguito con tecnica corretta/perfetto		A/10									
	Imperfezione nei piani; al massimo è presente uno degli errori sottoelencati			B/8								
	L'atleta prende una C quando presenta al massimo due tra gli errori sottoelencati; Oltre due prenderà una D. Rotazione non fluida intorno al pollice/impugnatura/ripresa non al centro del bastone; Ripresa con mano leggermente rigirata/1 rotazione e mezza				C/6							
	1/2 rotazione					D/4						
	Non utilizzo del pollice in fase di lancio/ripresa; movimento non compreso						E/0					
Combinazione I	4 Mov. Orizz. Mano dx (piede sx puntato) – Scivolata sul pomello - Passaggio intorno al collo chiusura a tergo (piedi in 3a sx di fronte)		A	B	C	D	E					
			10	8	6	4	0					
Combinazione II	2. Roll rov. Mano dx (piede sx punt. avanti) - Roll dir. Mano dx (affondo in 4a dx) - Roll sul gomito sx mano dx (piede sx puntato avanti), circonduzione delle braccia sul piano frontale chiusura lungo i fianchi (piedi in 3a sx di fronte)		A	B	C	D	E					
				10	8	6	4	0				
Commenti			Promosso				TOTALE  /140 PUNTI					
			Non promosso									
			100 PUNTI O OLTRE PER SUPERARE IL TEST									
Luogo....., Data.....												

**[Punti di controllo]****Grado 3**

Contenuto		Comprensione (40%)	Esecuzione (60%)
Danza IV	1. Arabesque	Gamba tesa e alta	Gambe tese, apertura, postura
	2. Passo Samba	Combinazione del Balance Step e affondo	Ritmo, postura, apertura
	3. 1 giro a sx	Giro a sx	Piede dx alla caviglia, postura
Twirling	1. Flip al diritto	Giro intorno al pollice, 1 rotazione Preso sn (dx)	Ritmo, piani, fluidità
	2. Flip al diritto rip rigirata	Giro intorno al pollice, 1 rotazione Preso rigirata	Ritmo, piani, fluidità, postura
	3. Flip al diritto laterale	Giro intorno al pollice, 1 rotazione Preso sn (dx)	Ritmo, piani, fluidità
	4. 2 dita Figura 8 dx	Passaggio fra le dita, con la fig. 8	Ritmo, fluidità, Piani, movimento delle mani
	5. 2 dita Figura 8 sx	Passaggio fra le dita, con la fig. 8	Ritmo, fluidità, Piani, movimento delle mani
	6. Lancio orizz. mano dx	Lancio orizz. e ripresa dx	Tempismo, piano orizzontale, fluidità
	7. Roll rovescio gomito sx	Roll dal polso al gomito	Balance point, ritmo tempismo, fluidità, piani
Combinazione	1)	Combinazione	Balance point, ritmo, tempismo, fluidità, piani, lavoro dei piedi
	2)	Combinazione	
	3)	Combinazione	

**FITW - FOGLIO DI GIUDIZIO 3° GRADO**

Atleta	Società	Esaminatore																														
<b>Contenuto</b>		<b>Valutazione</b>																														
<b>Danza IV</b>	<b>1. Arabesque dx o sn ritorno in 3° frontale</b> <b>2. Passo Samba</b> <b>3. 1 Giro a sn</b>	<table border="1"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td></tr> <tr><td>10</td><td>8</td><td>6</td><td>4</td><td>0</td></tr> </table>	A	B	C	D	E	10	8	6	4	0																				
A	B	C	D	E																												
10	8	6	4	0																												
<b>Twirling</b>	<b>1. Flip al diritto mano dx ripresa sx/ Flip al diritto mano sx ripresa dx (8 tempi)</b>	<table border="1"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td></tr> <tr><td>A/10</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>B/8</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>C/6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>D/4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>E/0</td></tr> </table>	A	B	C	D	E	A/10						B/8						C/6						D/4						E/0
	A	B	C	D	E																											
	A/10																															
		B/8																														
			C/6																													
				D/4																												
					E/0																											
	Movimento eseguito con tecnica corretta/perfetto	A/10																														
	Movimento eseguito quasi correttamente-piani non perfetti al massimo è presente uno degli errori sottoelencati	B/8																														
	L'atleta prende una C quando presenta al massimo due tra gli errori sottoelencati. Oltre due errori prenderà una D.	C/6																														
	Rotazione non fluida intorno al pollice/impugnatura/ripresa non al centro del bastone; 1 rotazione e mezza; non chiusura del pollice in fase di ripresa	D/4																														
	1/2 rotazione	D/4																														
	Non utilizzo del pollice in fase di lancio; movimento non compreso	E/0																														
	<b>2. Flip al diritto mano dx - ripresa stessa mano rigirata</b> <b>Flip al diritto mano sx - ripresa stessa mano rigirata</b>	<table border="1"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td></tr> <tr><td>A/10</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>B/8</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>C/6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>D/4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>E/0</td></tr> </table>	A	B	C	D	E	A/10						B/8						C/6						D/4						E/0
	A	B	C	D	E																											
	A/10																															
		B/8																														
			C/6																													
				D/4																												
					E/0																											
	Movimento eseguito con tecnica corretta/perfetto	A/10																														
	Movimento eseguito quasi correttamente-piani non perfetti	B/8																														
	Spalla extra ruotata alla ripresa	C/6																														
	Gomito o braccio molto alto; no chiusura pollice in fase di ripresa; 1/2 rotazione	D/4																														
movimento non compreso	E/0																															
<b>3. Flip laterale a dx, mano dx ripresa sx; Flip laterale a sx, mano sx ripresa dx</b>	<table border="1"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td></tr> <tr><td>A/10</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>B/8</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>C/6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>D/4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>E/0</td></tr> </table>	A	B	C	D	E	A/10						B/8						C/6						D/4						E/0	
A	B	C	D	E																												
A/10																																
	B/8																															
		C/6																														
			D/4																													
				E/0																												
Movimento eseguito con tecnica corretta/perfetto	A/10																															
Imperfezione nei piani; al massimo è presente uno degli errori sottoelencati	B/8																															
L'atleta prende una C, quando presenta al massimo due tra gli errori sottoelencati. Oltre due errori prenderà una D.	C/6																															
Rotazione non fluida intorno al pollice/impugnatura/ripresa non al centro del bastone	D/4																															
1 rotazione e mezza/errore sui piani al momento del cambio;	D/4																															
non chiusura del pollice in fase di ripresa	D/4																															
1/2 rotazione	D/4																															
Non utilizzo del pollice in fase di lancio; movimento non compreso	E/0																															
<b>4. Fig. 8 verticale al diritto 2 dita avanti mano dx</b>	<table border="1"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td></tr> <tr><td>10</td><td>8</td><td>6</td><td>4</td><td>0</td></tr> </table>	A	B	C	D	E	10	8	6	4	0																					
A	B	C	D	E																												
10	8	6	4	0																												
<b>5. Fig. 8 verticale al diritto 2 dita avanti mano sx</b>	<table border="1"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td></tr> <tr><td>10</td><td>8</td><td>6</td><td>4</td><td>0</td></tr> </table>	A	B	C	D	E	10	8	6	4	0																					
A	B	C	D	E																												
10	8	6	4	0																												
<b>6. Lancio orizzontale mano dx ripresa mano dx</b>	<table border="1"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td></tr> <tr><td>10</td><td>8</td><td>6</td><td>4</td><td>0</td></tr> </table>	A	B	C	D	E	10	8	6	4	0																					
A	B	C	D	E																												
10	8	6	4	0																												



<b>[Punti di controllo]</b>			
<b>Grado 2</b>			
<b>Contenuto</b>		<b>Comprensione (40%)</b>	<b>Esecuzione (60%)</b>
Corpo I	1. Ruota	Ruota laterale	Ritmo, scioltezza, postura
	2. Grand Jeté	Staccata in aria	Ritmo, scioltezza, apertura, postura
	3. Cabriole avanti, laterale, dietro		Ritmo, scioltezza, apertura, postura
	4. Fly away		Ritmo, scioltezza, apertura, postura
Twirling	1. Fish al dritto dx	Roll sul dorso della mano	balance point, Direzioni, piani, ritmo, fluidità
	2. Fish al dritto sx	Roll sul dorso della mano	balance point, Direzioni, piani, ritmo, fluidità
	3. Fish al rovescio dx	Roll sul dorso della mano	balance point, Direzioni, piani, ritmo, fluidità
	4. Fish al rovescio sx	Roll sul dorso della mano	balance point, Direzioni, piani, ritmo, fluidità
	5. Roll spalle da sotto braccio	Roll con passaggio dalla spalla dx alla spalla sx	balance point ritmo, tempismo, fluidità
	6. 8 Dita rovescio dx	Passaggio fra le dita	Ritmo, fluidità, piani
	7. 8 Dita rovescio sx	Passaggio fra le dita	Ritmo, fluidità, piani
	8. Lancio dx - 1 giro	Lancio intorno al pollice, 1 giro,	Relevé, giro completo. Bastone al centro, tempismo, piani
	9. Lancio orizz. mano sx - 1 Giro		Relevé, giro completo, ritmo, tempismo, piani
	10. flip rovescio mano dx	Passaggio sul polso, 1 rotazione	Ritmo, piani, fluidità
Combinazione	1)	Combinazione	Ritmo, tempi, lavoro di piedi Fluidità, piani
	2)	Combinazione	
	3)	Combinazione	

FITW - FOGLIO DI GIUDIZIO 2° GRADO											
Atleta				Società			Esaminatore				
Contenuto							Valutazione				
Corpo I	1. Ruota (2 mani) dx o sx						A	B	C	D	E
	2. Grand Jeté dx o sx con chasse						10	8	6	4	0
	3. Cabriole dx o sx - avanti, laterale, dietro						A	B	C	D	E
	4. Fly away dx o sx						10	8	6	4	0
<b>Griglia di valutazione per tutti i fish (diritto e rovescio mano dx e sx)</b>											
L'atleta esegue 8 tempi tecnicamente accettabili						A/10					
L'atleta esegue 6 tempi tecnicamente accettabili						B/8					
L'atleta esegue 4 tempi tecnicamente accettabili						C/6					
L'atleta esegue 3 tempi tecnicamente accettabili						D/4					
L'atleta esegue meno di 3 tempi tecnicamente accettabili						E/0					
Per ognuno dei seguenti errori declassare ulteriormente di una fascia											
Rolls non sul dorso della mano; mancanza di verticalità;											
Braccio si muove in modo eccessivo; Ritmo non consistente											
Twirling	1. Fish al diritto frontali mano dx						A	B	C	D	E
							10	8	6	4	0
	2. Fish al diritto frontali mano sx						A	B	C	D	E
							10	8	6	4	0
	3. Fish al rovescio frontali mano dx						A	B	C	D	E
							10	8	6	4	0
	4. Fish al rovescio frontali mano sx						A	B	C	D	E
							10	8	6	4	0
	5. Roll spalle da sotto braccio mano dx ( gamba sx protesa fuori) ripresa						A	B	C	D	E
	sotto braccio sx a mano sx, (gamba dx protesa fuori)										
	Movimento eseguito con tecnica corretta/perfetto						A/10				
	Movimento corretto con controllo non perfetto del corpo							B/8			
	Ripresa anticipata sulla spalla sx								C/6		
	Bastone arriva al centro della nuca ma non arriva sulla spalla sx									D/4	
	Bastone gira solo intorno alla spalla dx										E/0
	6. 8 Dita frontali rovescio mano dx						A	B	C	D	E
							10	8	6	4	0
	7. 8 dita frontali rovescio mano sx						A	B	C	D	E
							10	8	6	4	0
	8. Lancio verticale al dritto mano dx - 1 giro a sn- ripresa mano dx						A	B	C	D	E
Movimento eseguito con tecnica corretta/perfetto						A/10					
L'atleta presenta al massimo due degli errori sottoelencati:							B/8				
L' atleta presenta al massimo tre degli errori sottoelencati:								C/6			
L' atleta presenta al massimo quattro dei seguenti errori:									D/4		
Più di 4 errori o movimento non compreso										E/0	
Incrocio in partenza; giro non completo; appoggio del piede durante il giro; mancato allineamento corpo durante il giro mancato relevé; chiusura del piede alla caviglia non corretta; Posizione delle mani nel giro non corrette; Spalle alte; Piazzamento del lancio non al centro del corpo											

	<b>9. Lancio orizzontale mano sn - 1 giro a sn- ripresa mano dx</b>	A	B	C	D	E
	Movimento eseguito con tecnica corretta/perfetto	A/10				
	L'atleta presenta al massimo due degli errori sottoelencati:		B/8			
	L' atleta presenta al massimo tre degli errori sottoelencati:			C/6		
	L' atleta presenta al massimo quattro dei seguenti errori:				D/4	
	Più di 4 errori o movimento non compreso					E/0
	Incrocio in partenza; giro non completo; appoggio del piede durante il giro mancato allineamento corpo durante il giro; mancato relevé; chiusura del piede alla caviglia non corretta; Posizione delle mani nel giro non corrette; Spalle alte; Piazzamento del lancio non al centro del corpo					
	<b>10. Flip al rovescio mano dx ripresa dx</b>	A	B	C	D	E
	Movimento eseguito con tecnica corretta/perfetto	A/10				
	Movimento eseguito quasi correttamente-piani non perfetti; al massimo è presente uno degli errori sottoelencati		B/8			
	L'atleta prende una C, quando presenta al massimo due tra gli errori sottoelencati.			C/6		
	Oltre due errori prenderà una D.					
	Gomito alto in fase di rilascio; Impugnatura in fase di rilancio/ripresa non al centro;					
	Rotazione non consistente del bastone; Mancata rotazione polso in fase di rilascio					
	Mancata chiusura del pollice in fase di ripresa					
	1 rotazione e mezza				D/4	
	Mezza rotazione					E/0
<b>Combinazione 1</b>	<b>Flip dx al dritto girando presa schiena (piede sx puntato avanti) 1/2 Fig. 8 (piede dx puntato davanti), Flip ripresa nuca (affondo sx)</b>	A	B	C	D	E
	1 Solo elemento eseguito	10	8	6	4	
						E/0
<b>Combinazione 2</b>	<b>½ Fig. 8 rov. mano sx, fouetté, ½ fig. 8 (piede dx puntato avanti) Flip rovescio mano sx - ripresa mano dx rigirata (affondo sx in 2a) - 1/2 Fig. 8 (piedi in 3° dx frontale)</b>	A	B	C	D	E
	Movimento eseguito con tecnica corretta/perfetto	A/10				
	Movimento eseguito quasi correttamente-piani non perfetti; al massimo è presente uno degli errori sottoelencati		B/8			
	L'atleta prende una C, quando presenta al massimo due tra gli errori sottoelencati: Oltre due errori prenderà una D.			C/6		
	Flip al rovescio: Gomito alto in fase di rilascio; Impugnatura in fase di rilascio/ripresa non al centro; Rotazione non consistente del bastone; Mancata rotazione del polso in fase di rilascio; Mancata chiusura del pollice in fase di ripresa; Flip rigirata: Spalla extra ruotata; no chiusura pollice in fase di ripresa					
	1 rotazione e mezza; Flip rigirata: Gomito o braccio molto alto;				D/4	
	Mezza rotazione					E/0
<b>Combinazione 3</b>	<b>Roll sui 2 gomiti - Apertura laterale dx (piede sx puntato avanti)</b>	A	B	C	D	E
	Movimento eseguito con tecnica corretta/perfetto	A/10				
	Movimento eseguito quasi correttamente-piani non perfetti; al massimo è presente uno degli errori sottoelencati		B/8			
	L'atleta prende una C, quando presenta al massimo due tra gli errori sottoelencati; Oltre due errori prenderà una D.			C/6		
	Chiusura della mano non sulla spalla sx; Bastone obliquo; Bastone non al centro del gomito; ripresa anticipata; gomito non orizzontale; cambio gomito forzato					
	Gomito schiacciato contro il corpo; Cambio gomito aiutato dalla mano				D/4	
	1 Solo elemento eseguito; Mancata rullata sul braccio all'apertura; Non ha compreso il movimento					E/0
<b>Commenti</b>		<b>Promosso Non promosso</b>		<b>TOTALE</b>		
		<b>110 punti o oltre per superare il test</b>		<b>/150 PUNTI</b>		
Luogo....., Data.....						

**[Punti di controllo]**

**Grado 1**

Contenuto		Comprensione (40%)	Esecuzione (60%)
Corpo II	1. Illusion al dritto		Direzione del corpo, corpo in linea dalla testa alla punta, ritmo, fluidità
	2. Tour Jeté	Cambio delle gambe in aria	Ritmo, direzioni e postura
	3. 2 giri		Ritmo, tempismo, giri su 1 piede equilibrio
	4. Illusion al rovescio		Direzione del corpo, corpo in linea dalla testa alla punta, ritmo, fluidità
Twirling Lanci verticali dritto rip sotto gamba	1. Roll 3 gomiti	Roll continuo dal gomito sn al dx passaggio dietro la nuca e arrivo sul gomito sn	balance point, ritmo, passi, fluidità
	2. Roll nuca	Roll alla base della nuca da sn a dx	balance point, ritmo, passi, fluidità
	3. Roll gola da sotto braccio	Roll alla base della gola da dx a sx	balance point, ritmo, fluidità
	4. Lanci verticali rovescio		Ritmo, tempismo, posizione, piani
	5. Lancio verticale al dritto 2 giri	Lancio con 2 giri perno	Ritmo, tempismo, posizione, piani Controllo del bastone e del corpo
	6. Lancio verticale dritto rip nuca	Lancio con ½ giro a sx rip nuca in affondo	Ritmo, tempismo, posizione, piani Controllo del bastone e del corpo
	7. Lancio verticale dritto rip sotto gamba	Lancio con 1/8 di giro a sx rip sotto gamba dx flessa	Ritmo, tempismo, posizione, piani Controllo del bastone e del corpo
	8. Lancio orizz. mano sx - ripresa schiena mano dx	Lancio orizzontale mano sx, mezzo giro a dx arrivo dietro presa schiena mano dx	Ritmo, tempismo, Piani, lavoro dei piedi controllo del bastone, posizion
Combinazioni	1)	Combinazioni	Ritmo, tempo, lavoro dei piedi, fluidità, piani
	2)	Combinazioni	
	3)	Combinazioni	
	4)	Combinazioni	

FITW - FOGLIO DI GIUDIZIO 1° GRADO						
Atleta		Società		Esaminatore		
Contenuto				Valutazione		
Corpo II	<b>1. Illusion al diritto (dx)</b>	A	B	C	D	E
	<b>2. Chasse + Tour jeté dx o sn</b>	10	8	6	4	0
	<b>3. 2 giri a sx (senza bastone)</b>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>4. Illusion al rovescio dx</b>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
Twirling	<b>1. Roll 3 gomiti girando mano dx</b>	A	B	C	D	E
	Movimento eseguito correttamente-fluido-piani corretti	A/10				
	Movimento eseguito quasi correttamente-piani non perfetti		B/8			
	L'atleta esegue 3 gomiti completi ma con problemi di piani e/o tempismo corpo/bastone			C/6		
	L'atleta esegue 2 gomiti corretti e tenta il 3 gomito non completandolo correttamente				D/4	
	L'atleta esegue solo 1 o 2 gomiti					E/0
	<b>2. Roll nuca 4 appoggi mano dx</b>	A	B	C	D	E
	Movimento eseguito correttamente-fluido-piani corretti	A/10				
	Movimento eseguito quasi correttamente-piani non perfetti		B/8			
	L'atleta esegue 4 appoggi ma con problemi di piani e/o tempismo corpo-bastone			C/6		
	L'atleta esegue 3 appoggi ma con problemi di piani e/o tempismo corpo-bastone				D/4	
	L'atleta esegue solo 1 o 2 appoggi					E/0
	<b>3. Roll gola da sotto braccio dx piede sx puntato fuori, ripresa sx sotto braccio sx piede dx puntato fuori</b>	A	B	C	D	E
	Movimento eseguito correttamente-fluido-piani corretti	A/10				
	Movimento eseguito quasi correttamente-piani non perfetti		B/8			
	Ripresa anticipata sulla spalla sx			C/6		
	Bastone arriva al centro della gola ma non arriva sulla spalla sx				D/4	
	Bastone gira solo intorno alla spalla dx					E/0
	<b>4. Lancio al rovescio mano dx ripresa mano sx, lancio rovescio mano sx ripresa mano dx</b>	A	B	C	D	E
	<b>lancio rovescio mano sx ripresa mano dx</b>	A/10				
	Movimento eseguito con tecnica corretta/perfetto		B/8			
	Movimento eseguito quasi correttamente-piani non perfetti; al massimo è presente uno degli errori sottoelencati\			C/6	D/4	
	L'atleta prende una C, quando presenta al massimo due tra gli errori sottoelencati: Oltre due errori prenderà una D. Fase di Lancio: Gomito alto in fase di rilascio; Impugnatura in fase di rilascio/ripresa non al centro;					
	Rivoluzioni deboli del bastone; Mancata rotazione del polso in fase di rilascio					
	Mancata chiusure del pollice in fase di ripresa; Lancio non al centro del corpo					
	Fase di ripresa: ripresa non centro bastone; Ripresa con mano leggermente rigirata					
	L'atleta presenta solo uno dei due lanci; L'atleta esegue un flip anziché un lancio					E/0
	Non utilizzo del pollice in fase di ripresa					
	<b>5. Lancio verticale al diritto mano dx - 2 giri a sn ripresa mano dx</b>	A	B	C	D	E
	Movimento eseguito con tecnica corretta/perfetto	A/10				
L'atleta presenta al massimo due dei seguenti errori:		B/8				
L'atleta presenta al massimo tre dei seguenti errori:			C/6			
L'atleta presenta al massimo quattro dei seguenti errori:				D/4		
Più di 4 errori o movimento non compreso o mancanza di uno/due giri					E/0	
Incrocio in partenza; giro non completo; appoggio del piede durante il giro; mancato allineamento corpo durante il giro; mancato relevé; chiusura del piede alla caviglia non corretta; Posizione delle mani nel giro non corrette; Spalle alte; Piazzamento del lancio non al centro del corpo						

	<b>6. Lancio verticale al dritto mano dx presa nuca mano sx in affondo sx</b>	A	B	C	D	E
	Movimento eseguito con tecnica corretta/perfetto	A/10				
	Movimento eseguito quasi correttamente-piani non perfetti; al massimo è presente uno degli errori sottoelencati		B/8			
	L'atleta prende una C, quando presenta al massimo due tra gli errori sottoelencati: Oltre due errori prenderà una D.			C/6	D/4	
	Ripresa anticipata; Ripresa fuori dal box; errata posizione del corpo in fase di ripresa					
	L'atleta presenta solo il lancio senza la ripresa richiesta; L'atleta esegue solo un flip anziché un lancio; Movimento non compreso					E/0
	<b>7. Lancio verticale al diritto mano dx con 1/8 di giro a sx ripresa mano</b>	A	B	C	D	E
	<b>sx sotto gamba flessa dx, puntare piede dx avanti e chiusura in 6a</b>	10	8	6	4	
	L'atleta presenta solo il lancio senza la ripresa richiesta; L'atleta esegue solo un flip anziché un lancio; Movimento non compreso					E/0
	<b>8. 3 movimenti orizzontali lancio orizzontale mano sx - ripresa schiena</b>	A	B	C	D	E
	<b>mano dx in affondo dx</b>					
	Movimento eseguito con tecnica corretta/perfetto	A/10				
	Movimento eseguito quasi correttamente-piani non perfetti; al massimo è presente uno degli errori sottoelencati		B/8			
	L'atleta prende una C, quando presenta al massimo due tra gli errori sottoelencati; Oltre due errori prenderà una D.			C/6	D/4	
	Mancato allineamento del corpo al momento della ripresa; ripresa non al centro della schiena; posizione della mano nella ripresa non corretta					
	L'atleta presenta solo il lancio senza la ripresa richiesta; L'atleta esegue solo un flip anziché un lancio; Movimento non compreso					E/0
Combinazioni	<b>1. ½ Fig.8 mano dx, Fouetté, (piedi in 3a dx puntato avanti) - lancio</b>	A	B	C	D	E
	<b>mano dx ripresa mano dx rigirata in illusion rovescio</b>	10	8	6	4	
	L'atleta presenta solo il lancio senza la ripresa richiesta; L'atleta esegue solo un flip anziché un lancio; Movimento non compreso					E/0
	<b>2. 3 Mov. orizzontali mano sx (piedi in 3a dx puntato avanti) lancio</b>	A	B	C	D	E
	<b>orizzontale man sx ripresa mano dx rig., in arabesque pliè dx in 4a</b>	10	8	6	4	
	L'atleta presenta solo il lancio senza la ripresa richiesta; L'atleta esegue solo un flip anziché un lancio; Movimento non compreso					E/0
	<b>3. Roll al rov. Mano dx (piede sx puntato avanti), 1/2 Fujimi - Fish</b>	A	B	C	D	E
	<b>(affondo in 4a dx)</b>	10	8	6		
	Bastone aiutato con la mano nel 1/2 fujimi				D/4	
	L'atleta esegue solo uno/due dei movimenti richiesti; Bastone trattenuto con la mano nel 1/2 fujimi; Movimento non compreso					E/0
	<b>4. Fish al rovescio mano dx (piede sx puntato in fuori) + Angelo</b>	A	B	C	D	E
	<b>(arrivo piede dx puntato)</b>	10	8	6	4	
L'atleta esegue solo uno dei movimenti richiesti; Bastone viene bloccato tra un movimento e l'altro; Movimento non compreso					E/0	
Commenti		Promosso		TOTALE		
		Non promosso				
		120 punti o oltre per superare il test		/150 PUNTI		
120 punti o oltre per superare il test. Il punteggio minimo per ogni singolo movimento deve essere C/6.						
Ricevendo una D/4 e/o una E/0 anche in un solo movimento il grado non è superato.						
Luogo....., Data.....						