



**Federazione  
Italiana  
Twirling**

## **FASCICOLO RESTRIZIONI SPECIALITÀ TECNICHE E SQUADRE**

**In vigore da  
1° settembre 2019**

*Approvato dal Consiglio Federale,  
21 Luglio 2019*

## FILOSOFIA DELLA WBTF PER UNA EQUA COMPETIZIONE FRA GLI ATLETI

É responsabilità dell'allenatore e dell'atleta scegliere il livello di competizione adeguato in base al livello di abilità e all'esperienza. La WBTF si aspetta che tutti i membri rispettino ed onorino la scelta del livello per permettere un'onesta competizione. La FITW condivide tale filosofia.

Leggendo le restrizioni dei vari livelli, l'atleta sceglie il livello appropriato in base alle sue capacità. Gli atleti che durante l'anno gareggiano ad un livello più alto, NON DEVONO ridurre le difficoltà per gareggiare in un livello che non è il loro **in campo internazionale**.

La Fitw si aspetta che tale comportamento condizioni anche la scelta della serie in cui competere, ricordando che la serie C e il livello B delle specialità tecniche sono la serie e il livello in cui gli atleti **si affacciano** all'agonismo ed è a loro riservata.

# SPECIALITÀ TECNICHE

## GLOSSARIO:

**Modo di lancio Standard** – Verticale con il pollice mano dx o sx; al rovescio verticale mano dx o sx; orizzontale mano dx o sx, **diritto o rovescio**.

**Riprese Standard** - (si riferisce ai modi di ripresa) – verticale o orizzontale mano dx o sx diritto o rovescio.

**Movimenti di corpo minori:** questi movimenti non richiedono particolare controllo, flessibilità, forza, ampiezza ed estensione e non richiedono riorientamento verticale o orizzontale rispetto al bastone (non c'è rotazione del corpo) o movimento del corpo dall'alto verso il basso (es. illusion, onde). Indicativamente questi movimenti non durano più di 2 tempi. Questi movimenti includono: saltelli, skipe, chassé, piqué, doppio passo, sauté, coupé. Questi movimenti sono normalmente usati come preparazione o come movimenti di chiusura.

**Movimenti di corpo maggiori:** un movimento che richiede particolare controllo, flessibilità, forza, ampiezza ed estensione. In questa categoria fanno parte : illusion, rovesciate, **flic flac**, balzi, salti, arabesque sauté, attitude, slanci, saute de basque, tour jeté, cabriole, giri chainè. Questi movimenti durano indicativamente almeno 3 tempi.  
Le rovesciate possono essere avanti o indietro.

Attenzione: il giro chainè è considerato nel calcolo delle restrizioni come giro puro.

## SPECIALITÀ TECNICHE - RESTRIZIONI

### - SOLO, ARTISTIC TWIRL & ARTISTIC PAIR

CATEGORIA	Livello B	Livello A	Elite
Giri	<p>1-2 Giri</p> <p><b>Bastone</b> <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modo di ripresa</u> Nessuna Restrizione</p> <p><b>Corpo</b> <u>Durante il lancio</u> Nessuna Restrizione <u>Durante la ripresa</u> Nessuna Restrizione</p> <p>3 Giri</p> <p><b>Bastone</b> Modo di lanciare Standard Ripresa Standard</p> <p><b>Corpo</b> Nessuna Restrizione</p>	<p>1-2-3 Giro</p> <p><b>Bastone</b> <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modo di ripresa</u> Nessuna Restrizione</p> <p><b>Corpo</b> <u>Durante il lancio</u> Nessuna Restrizione <u>Durante la ripresa</u> Nessuna Restrizione</p> <p>4 Giri</p> <p><b>Bastone</b> Modo di lanciare Standard Ripresa Standard</p> <p><b>Corpo</b> Nessuna Restrizione</p>	Nessuna restrizione
Ginnastica aerea	Non ammessa	<p>Solo 1 Ruota senza mani sotto il lancio</p> <p><b>Bastone</b> <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modi di ripresa</u> Nessuna restrizione</p> <p><b>Corpo</b> <u>Durante il lancio</u> Solo Movimenti di corpo Minori <u>Durante la ripresa</u> Nessuna restrizione</p> <p>La ruota senza mani non può essere combinata con altri movimenti di corpo</p> <p>Nessun altro movimento aereo è ammesso</p>	Nessuna Restrizione

<p>Movimenti Stazionari complessi &amp; Movimenti in Spostamento complessi</p>	<p>1 solo movimento di corpo maggiore sotto il lancio</p> <p><b>Bastone</b>          Modo di lancio Standard          Ripresa Standard</p> <p><b>Corpo</b>          Nessuna restrizione</p>	<p>1 solo movimento di corpo maggiore sotto il lancio con 2 giri</p> <p><b>Bastone</b>          Modo di lancio Standard          Ripresa Standard</p> <p><b>Corpo</b>          Nessuna restrizione</p> <p>Due movimenti di corpo maggiore sono ammessi sotto il lancio, sia stazionari che in movimento</p> <p><b>Bastone</b>          Modo di lancio Standard          Ripresa Standard</p> <p><b>Corpo</b>          Nessuna restrizione</p>	<p>Nessuna Restrizione</p>
<p>Doppi</p>	<p>Non ammessi</p>	<p>Due movimenti di corpo maggiore sono ammessi sotto il lancio, sia stazionari che in movimento</p> <p><b>Bastone</b>          Modo di lancio Standard          Ripresa Standard</p> <p><b>Corpo</b>          Nessuna restrizione</p>	<p>Nessuna restrizione</p>
<p>Rolls</p>	<p>Rolls gola non ammessi (con o senza mani)          Figure otto gola non ammesse          Mostri non ammessi (ne parziali ne totali)</p>	<p>Nessuna restrizione</p>	<p>Nessuna restrizione</p>
<p>Materiale di contatto</p>	<p>Nessuna restrizione</p>	<p>Nessuna restrizione</p>	<p>Nessuna restrizione</p>

## - 2 BASTONI

CATEGORIA	Livello B	Livello A	Elite
Giri	1 Giro <b>Bastone</b> <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modo di ripresa</u> Nessuna Restrizione <b>Corpo</b> <u>Durante il lancio</u> Nessuna Restrizione <u>Durante la ripresa</u> Nessuna Restrizione	1-2 Giro <b>Bastone</b> <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modo di ripresa</u> Nessuna Restrizione <b>Corpo</b> <u>Durante il lancio</u> Nessuna Restrizione <u>Durante la ripresa</u> Nessuna Restrizione	Nessuna restrizione
Movimenti Stazionari complessi & Movimenti in Spostamento complessi	1 solo movimento di corpo maggiore sotto il lancio <b>Bastone</b> Modo di lancio Nessuna Restrizione Ripresa Nessuna Restrizione <b>Corpo</b> Nessuna restrizione <i>I lanci a mano aperta sono considerati standard</i>	1 solo movimento di corpo maggiore sotto il lancio con 1 giro (questi movimenti non sono considerati doppi) <b>Bastone</b> <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modi di ripresa</u> Nessuna restrizione <b>Corpo</b> Nessuna restrizione  Sotto il lancio è ammesso 1 solo movimento doppio composto da 2 movimenti di corpo maggiore, sia stazionari che in movimento <b>Bastone</b> Modo di lancio Nessuna Restrizione Ripresa Nessuna Restrizione <b>Corpo</b> Nessuna restrizione Non sono ammessi movimenti di corpo aerei	Nessuna Restrizione e
Rolls	Rolls gola non ammessi (con o senza mani) Figure otto gola non ammesse Mostri non ammessi (ne parziali ne totali)	Mostri parziali sono ammessi, fino a rotazione di 360° intorno al braccio	Nessuna restrizione
Materiale di contatto	Nessuna restrizione	Nessuna restrizione	Nessuna restrizione

Nota: i giri possono essere eseguiti sotto 1 o 2 bastoni in volo, questo include sia lanci singoli o doppi, con una mano o entrambe,... alto/basso, alto/alto, doppio piano, piano opposto

I movimenti di corpo possono essere eseguiti sotto 1 o 2 bastoni in volo, questo include sia lanci singoli o doppi, con una mano o entrambe,... alto/basso, alto/alto, doppio piano, piano opposto

### - 3 BASTONI

CATEGORIA	Livello B	Livello A	Elite
Giri	1 Giro <b>Bastone</b> <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modo di ripresa</u> Nessuna Restrizione <b>Corpo</b> <u>Durante il lancio</u> Nessuna Restrizione <u>Durante la ripresa</u> Nessuna Restrizione	1-2 Giro <b>Bastone</b> <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modo di ripresa</u> Nessuna Restrizione <b>Corpo</b> <u>Durante il lancio</u> Nessuna Restrizione <u>Durante la ripresa</u> Nessuna Restrizione	Nessuna restrizione
Movimenti Stazionari complessi & Movimenti in Spostamento complessi	1 solo movimento di corpo maggiore sotto il lancio <b>Bastone</b> <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modo di ripresa</u> Nessuna Restrizione <b>Corpo</b> <u>Durante il lancio</u> Nessuna Restrizione <u>Durante la ripresa</u> Nessuna Restrizione <i>I lanci a mano aperta sono considerati standard</i>  <i>Nr.1 Lancio triplo (uno solo)</i>	Sotto il lancio è ammesso 1 solo movimento di corpo maggiore con 1 giri (questi movimenti non sono considerati doppi) <b>Bastone</b> <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modo di ripresa</u> Nessuna Restrizione <b>Corpo</b> <u>Durante il lancio</u> Nessuna Restrizione <u>Durante la ripresa</u> Nessuna Restrizione <i>N. 2 lanci tripli ammessi</i> <i>Non sono ammessi movimenti doppi</i> <i>Non sono ammessi movimenti di corpo aerei</i>	Nessuna Restrizione
Rolls	Rolls gola non ammessi (con o senza mani) Figure otto gola non ammesse Mostri non ammessi (ne parziali ne totali)	Mostri parziali sono ammessi, fino a rotazione di 360° intorno al braccio	Nessuna restrizione
Materiale di contatto	Nessuna restrizione	Nessuna restrizione	Nessuna restrizione
Nota: Definizione di lancio triplo: I 3 bastoni sono lanciati in modo sequenziale, uno alla volta, prima che il primo dei tre bastoni venga ripreso <b>oppure i 3 bastoni sono lanciati contemporaneamente.</b> <b>In entrambi i tipi di lancio i bastoni possono essere ripresi in qualsiasi ordine.</b>			

L'esecuzione di un movimento non concesso comporterà l'assegnazione di una penalità per ogni movimento non ammesso nelle restrizioni (se lo stesso identico movimento viene ripetuto più volte, verrà attribuita una sola penalità).

### **PENALITA' PER VIOLAZIONE RESTRIZIONI**

Per ogni singolo movimento presentato non ammesso nelle tabelle delle restrizioni le seguenti penalità dovranno essere dedotte:

	<b>SOLO</b>	<b>2 E 3 BASTONI</b>	<b>AT e AP</b>
<b>PENALITA'</b>	1 punto per movimento per ogni giudice	1 punto per movimento per ogni giudice	1 punto per movimento per ogni giudice

### **PENALITA' PER LE CADUTE**

Una penalità dell'1% pari ad un decimo di penalità (0,1) dovrà essere dedotta per ogni caduta dal punteggio di ciascun giudice. Le penalità saranno segnate sul modulo di giudizio da ogni singolo giudice.

Il punteggio sia per le specialità tecniche individuali sia per l'AP sarà assegnato su una scala di punti 10.

Per avere diritto al punteggio l'atleta dovrà lavorare per un tempo minimo di 1 minuto.

Il programma deve comunque essere completato entro il termine della musica. I giudici non daranno credito ai movimenti presentati dopo la fine della stessa.

Quindi se un movimento non è terminato al termine della musica non sarà considerato dai giudici né per attribuire credito né per attribuire penalità.

# SQUADRE (DUO- TEAM-GRUPPI) - RESTRIZIONI

## RESTRIZIONI

Per ogni serie e specialità sono state inserite delle restrizioni, cioè delle limitazioni ai movimenti di corpo e di bastone che possono essere eseguiti.

Le restrizioni non sono da considerarsi come imposti, ma come limite massimo di ciò che si può presentare.

## GLOSSARIO

### GIRI:

i giri devono essere eseguiti nella loro purezza per essere considerati. I giri possono essere eseguiti girando sia a sinistra che a destra. Non ci devono essere interruzioni.

I giri interrotti vengono considerati Movimenti Stazionari Complessi (es: 1 giro + attitude).

Questo vale in qualunque caso il giro sia preceduto, interrotto o terminato da/con un movimento di corpo.

### MOVIMENTI DI CORPO MAGGIORE:

Nelle serie "C" e "B" i Movimenti Ginnici di pre e/o acrobatica che si possono presentare (sotto il lancio) sono:

- Capovolte, Ruote (1-2 mani), Rovesciate (1-2 mani), Salti di mano, Ruote senza mani, Butterfly, Illusion (Diritto/Rovescio), rotolini, staccate (tutte).

Salti e balzi sono considerati movimento di corpo maggiore. Sono liberi se eseguiti senza lancio.

Vedere le restrizioni specifiche per le deroghe.

### NOTA:

#### Sotto il lancio:

- Le ruote senza mani e i Butterfly non possono essere combinati ad altri movimenti ginnici.
- I movimenti acrobatici non elencati sopra non si possono eseguire
- Liberi se eseguiti senza lancio

### MOVIMENTI STAZIONARI COMPLESSI:

Definizione: Lanci sotto i quali vengono eseguiti dei movimenti stazionari (cioè sul posto). Possono essere singoli movimenti (es. Lancio Illusion), combinazioni di movimenti con giri (es. 1 giro + Illusion) o con altri movimenti (es. 2 illusion).

I giri interrotti sono considerati nei movimenti stazionari complessi. ( es. 1 giro + attitude + 1 giro oppure 1 giro + posa + 1 giro).

#### MOVIMENTI COMPLESSI IN SPOSTAMENTO:

Definizione: Lanci che richiedono uno spostamento da un punto A ad un punto B.

Sotto questo lancio possono essere eseguiti per esempio: Capovolte , Ruote , combinazione di vari movimenti ginnici (es. 2 Rovesciate).

Vengono considerati movimenti complessi in spostamento anche quelli eseguiti con i giri (es. 1 giro + Ruota).

#### MOVIMENTI DOPPI:

Si intende la combinazione di 2 elementi ginnici di pre acrobatica e/o acrobatica (stazionari o in spostamento) sotto un lancio (es. 2 illusion, 2 ruote, Rovesciata + Capovolta, o qualsiasi altra combinazione di 2 elementi di corpo maggiore).

#### ROLLS:

Definizione: Movimenti in cui il bastone esegue una o più rivoluzioni sulla superficie del corpo senza essere tenuto dalle mani. Non ci sono restrizioni.

#### MATERIALE DI CONTATTO:

Definizione : Movimenti di twirling eseguiti a contatto o vicino a corpo . Il materiale di contatto contiene : Movimenti con il bastone impugnato (es. Figure 8 , Fouetté), Dita, Wrap e Lasciate, Pretzel , Flips, Flip Verticale: ogni tipo di lancio verticale dove il centro del bastone , alla sua massima altezza non supera l'altezza del braccio teso il alto oppure un solo giro di bastone a qualsiasi altezza.

Flip orizzontali: lancio orizzontale dove il bastone esegue massimo 1 giro e mezzo. Si incoraggia la varietà nel modo di lanciare e di riprendere.

Nessun elemento della squadra può violare le restrizioni.

#### **Penalità per violazione alle Restrizioni :**

Individuali = Punti 0.5 Squadre = Punti 3.0

La penalità verrà applicata per ogni violazione, ma verrà attribuita una sola penalità per l'eventuale ripetizione dello stesso identico movimento.

## RESTRIZIONI

### TEAM E GRUPPI TECNICI (*Gruppi tecnici restrizioni solo serie C*)

Le restrizioni (tetto massimo) si applicano al singolo atleta

CATEGORIA	SERIE C	SERIE B	SERIE A
<b>GIRI</b>	<p><b>1 GIRO</b>  <b>Bastone:</b>                      Lancio Nessuna Restrizione                      Ripresa Nessuna Restrizione  <b>Corpo:</b>                      Nessuna restrizione</p> <p><b>2 GIRI</b>  <b>Bastone:</b>                      Modo di lanciare standard                      Ripresa standard  <b>Corpo:</b>                      Nessuna restrizione</p>	<p><b>2 GIRI</b>  <b>Bastone:</b>                      Lancio Nessuna Restrizione                      Ripresa Nessuna Restrizione  <b>Corpo:</b>                      Nessuna restrizione</p> <p><b>3 GIRI</b>  <b>Bastone:</b>                      Modo di lanciare standard                      Ripresa standard  <b>Corpo:</b>                      Nessuna restrizione</p>	<p>Nessuna restrizione per i team</p> <p>Gruppo tecnico non previsto.</p>
<b>RUOTE SENZA MANI/BUTTERFLY</b>	<p>Sotto il lancio:</p> <p>1 singolo movimento  <b>Bastone:</b>                      Modo di lanciare standard                      Ripresa standard  <b>Corpo:</b>                      Nessuna restrizione  <i>Movimenti di corpo minori sono concessi al momento del lancio</i>                      RSM e B non sono combinabili con altri movimenti di corpo maggiori o giri</p>	<p>Sotto il lancio:</p> <p>1 singolo movimento  <b>Bastone:</b>                      Lancio Nessuna Restrizione                      Ripresa Nessuna Restrizione  <b>Corpo:</b>                      Nessuna restrizione  <i>Movimenti di corpo minori sono concessi al momento del lancio</i>                      RSM e B non sono combinabili con altri movimenti di corpo maggiori o giri</p>	Nessuna restrizione
<b>Altri MOVIMENTI ACROBATICI SENZA MANI</b>	Concessi senza lancio	Concessi senza lancio	Nessuna restrizione
<b>MOVIMENTI STAZIONARI COMPLESSI E IN MOVIMENTO</b>	<p>Sotto il lancio:</p> <p>1 singolo movimento di corpo maggiore (<i>vedi specifica</i>)  <b>Bastone:</b>                      Lancio Nessuna Restrizione                      Ripresa Nessuna Restrizione  <b>Corpo:</b></p>	<p>Sotto il lancio:</p> <p>1 singolo movimento di corpo maggiore preceduto o seguito da 1 giro (<i>vedi specifica</i>)  <b>Bastone:</b>                      Lancio Nessuna Restrizione                      Ripresa Nessuna Restrizione  <b>Corpo:</b></p>	Nessuna restrizione

	<p>Nessuna restrizione</p> <p><b>Lanci in mov. - sono consentiti:</b> L 1 singolo movimento di corpo maggiore che può essere esclusivamente preceduto da 1 grand jetè Il lancio può essere eseguito immediatamente prima o durante il grand jetè</p>	<p>Nessuna restrizione</p> <p><b>Lanci in mov. - sono consentiti:</b> L 1 singolo movimento di corpo maggiore <u>che può essere</u> preceduto o seguito da 1 giro <u>ed</u> a loro volta possono essere preceduti esclusivamente da 1 grand jetè. Il lancio può essere eseguito immediatamente prima o durante il grand jetè</p>	
<b>MOVIMENTI DOPPI</b>	Non concessi sotto il lancio	Non concessi sotto il lancio	Nessuna restrizione
<b>ROLLS</b>	<p>Non sono concessi:</p> <p>roll gola continui con o senza mani</p> <p>Figure 8 gola</p> <p>Mostri (ne parziali ne completi)</p>	Nessuna restrizione	Nessuna Restrizione

**GRUPPO TECNICO NON PREVISTO IN SERIE A**

**PER IL GRUPPO TECNICO NON CI SONO TETTI MASSIMI IN SERIE B**

## RESTRIZIONI

### DUO

**Le restrizioni (tetto massimo) si applicano al singolo atleta**

CATEGORIA	SERIE C	SERIE B	SERIE A
<b>GIRI</b>	<p><b>2 GIRI</b>  <b>Bastone:</b>                      Lancio Nessuna Restrizione                      Ripresa Nessuna Restrizione  <b>Corpo:</b>                      Nessuna restrizione</p> <p><b>3 GIRI</b>  <b>Bastone:</b>                      Modo di lanciare standard                      Ripresa standard  <b>Corpo:</b>                      Nessuna restrizione</p>	<p><b>3 GIRI</b>  <b>Bastone:</b>                      Lancio Nessuna Restrizione                      Ripresa Nessuna Restrizione  <b>Corpo:</b>                      Nessuna restrizione</p> <p><b>4 GIRI</b>  <b>Bastone:</b>                      Modo di lanciare standard                      Ripresa standard  <b>Corpo:</b>                      Nessuna restrizione</p>	Nessuna restrizione
<b>RUOTE SENZA MANI/ BUTTERFLY</b>	<p>Sotto il lancio:                      1 singolo movimento  <b>Bastone:</b>                      Modo di lanciare standard                      Ripresa standard  <b>Corpo:</b>                      Nessuna restrizione  <i>Movimenti di corpo minori sono concessi al momento del lancio</i>                      RSM e B non sono combinabili con altri movimenti di corpo maggiori o giri</p>	<p>Sotto il lancio:                      1 singolo movimento  <b>Bastone/Corpo:</b>                      Lancio Nessuna Restrizione                      Ripresa Nessuna Restrizione  <b>Corpo:</b>                      Nessuna restrizione  <i>Movimenti di corpo minori sono concessi al momento del lancio</i>                      RSM e B non sono combinabili con altri movimenti di corpo maggiori o giri</p>	Nessuna restrizione
<b>Altri MOVIMENTI ACROBATICI SENZA MANI</b>	Concessi senza lancio	Concessi senza lancio	Nessuna restrizione
<b>MOVIMENTI STAZIONARI COMPLESSI E IN MOVIMENTO</b>	<p>Sotto il lancio:                      1 singolo movimento di corpo maggiore (<b>vedi specifica</b>)  <b>Bastone:</b>                      Lancio Nessuna Restrizione                      Ripresa Nessuna Restrizione</p>	<p>Sotto il lancio:                      1 singolo movimento di corpo maggiore (<b>vedi specifica</b>) preceduto o seguito da 2 giri consecutivi o separati  <b>Bastone:</b>                      Lancio Nessuna Restrizione</p>	Nessuna restrizione

	<p><b>Corpo:</b> Nessuna restrizione</p> <p><b>Lanci in mov. - sono consentiti:</b> L 1 movimento di corpo maggiore che può essere esclusivamente preceduto da 1 grand jeté Il lancio può essere eseguito immediat. prima o durante il GJ</p>	<p>Ripresa Nessuna Restrizione</p> <p><b>Corpo:</b> Nessuna restrizione</p>	
<b>MOVIMENTI DOPPI</b>	Non concessi sotto il lancio	<p>I movimenti doppi sono consentiti</p> <p><b>Lanci in mov. - sono consentiti:</b> L 2 mov. di corpo maggiore che possono essere esclusivam. preceduti da 1 grand jeté Il lancio può essere eseguito immediat. prima o durante il salto</p> <p><b>Bastone:</b> Modo di lanciare standard Ripresa standard</p> <p><b>Corpo:</b> Nessuna restrizione</p>	Nessuna restrizione
<b>ROLLS</b>	<p>Non sono concessi: roll gola continui con o senza mani Figure 8 gola Mostri (ne parziali ne completi)</p>	Nessuna restrizione	Nessuna restrizione

## RESTRIZIONI GRUPPO COREOGRAFICO

	SERIE C	SERIE B	SERIE A
<b>LANCI/GIRI</b>	<b>Lancio standard</b> BASTONE  Lancio standard/ a mano aperta frontale/ con il bastone a testimone  ripresa nessuna restrizione  CORPO  nessuna restrizione	<b>1 GIRO</b> BASTONE lancio nessuna restrizione ripresa nessuna restrizione  CORPO lancio nessuna restrizione ripresa nessuna restrizione  <b>2 GIRI SOLO VERTICALI</b> BASTONE Lancio standard ripresa mano dx standard  CORPO nessuna restrizione	<b>1 GIRO</b> BASTONE lancio nessuna restrizione ripresa nessuna restrizione  CORPO lancio nessuna restrizione ripresa nessuna restrizione  <b>2 GIRI</b> BASTONE Lancio standard dx o sx ripresa mano dx o sx  CORPO nessuna restrizione
<b>MOVIMENTI AEREI</b>	<b>Non concessi con o senza lancio</b>	<b>Non concessi con o senza lancio</b>	<b>Non concessi con o senza lancio</b>
<b>MOV. DI CORPO STAZIONARI E IN MOVIMENTO</b>	<b>Nessun movimento di corpo maggiore sotto il lancio</b>  Si possono presentare movimenti di corpo minori sotto il lancio ripresa mano dx standard	<b>1 singolo movimento di corpo maggiore sotto il lancio</b>  BASTONE Lancio standard ripresa mano dx standard  CORPO nessuna restrizione	<b>1 singolo movimento di corpo maggiore sotto il lancio</b>  BASTONE Lancio standard ripresa standard mano dx o sx  CORPO nessuna restrizione
<b>ROLLS</b>	<b>non sono concessi i seguenti rolls:</b> roll gola continui con o senza mani figure 8 gola Mostro (ne parziale ne completo)	<b>non sono concessi i seguenti rolls:</b> roll gola continui con o senza mani figure 8 gola mostro (ne parziale ne completo)	<b>non sono concessi i seguenti rolls:</b> roll gola continui con o senza mani figure 8 gola mostro (ne parziale ne completo)
<b>MATERIALE CONTATTO</b>	nessuna restrizione	nessuna restrizione	nessuna restrizione