



FASCICOLO SHORT PROGRAM

In vigore da

Ottobre 2023

LO SHORT PROGRAM

SHORT PROGRAM WBTF PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI

	SERIE B	SERIE A
CADETTI	Movimenti dello Short Program senza musica	Movimenti dello Short Program con la musica
JUNIOR	Movimenti dello Short Program senza musica	Movimenti dello Short Program con la musica
SENIOR	Movimenti dello Short Program senza musica	Short Program Routine

SHORT PROGRAM WBTF PER LA CATEGORIA JUNIOR

CONCETTO

Lo short program è il “ponte di collegamento verso la “libertà” del freestyle. Per la categoria junior è un evento strutturato che mostra le competenze richieste per eseguire gli elementi dello short program. E' eseguito su una musica standard e gli elementi devono essere eseguiti su tempi specifici. Lo short program è composto di elementi richiesti che sono scelti tra le cinque categorie del twirling (giri, stazionari complessi, complessi in spostamento, rolls e materiale di contatto) e che devono essere eseguiti strettamente come prescritto.

FILOSOFIA DELL'EVENTO PER LA CATEGORIA JUNIOR

Lo short program per la categoria Junior introduce le abilità di base che servono per lo short program della categoria senior. Quando si eseguono gli 8 elementi, ci si aspetta che la tecnica di corpo e bastone sia corretta. Gli stessi devono essere eseguiti sul tempo musicale determinato.

FOCUS PRINCIPALE

- E' obbligatorio che l'esecuzione degli elementi richiesti sia come prescritto, nello stesso ordine e guardando di fronte.
- La prima considerazione verrà data alla tecnica di corpo e di bastone durante l'esecuzione degli 8 elementi derivati dalle tre aree del twirling (lanci, rolls, materiale di contatto).
- Lo short program richiede anche la responsabilità di eseguire gli elementi in punti specifici della musica. Gli atleti avranno circa otto tempi di pausa tra un elemento e l'altro, durante i quali torneranno al centro del campo di gara.

MUSICA

I maschi e le ragazze junior gareggeranno con selezioni musicali diverse in serie A.

SHORT PROGRAM WBTF PER LA CATEGORIA SENIOR

CONCETTO

Lo short program per la categoria senior è il “ponte” per la “libertà” del free style. E’ eseguito su di una musica standard e combina le qualità di entrambi gli eventi, è l’intreccio di un programma di movimenti imposti eseguito su di una musica creativa più corta delle richieste del free style e di maggiore intrattenimento rispetto all’esercizio obbligatorio. Lo short program è composto di elementi richiesti che sono scelti tra le cinque categorie del twirling (giri, stazionari complessi, complessi in spostamento, rolls e materiale di contatto) e che devono essere eseguiti strettamente come prescritto.

FILOSOFIA PER LA CATEGORIA SENIOR

Lo short program pone le basi delle abilità richieste per il free style, concentrandosi su qualità come l’interpretazione musicale, la composizione e la performance. Durante l’esecuzione degli 8 movimenti richiesti e del materiale accessorio ci si aspetta che la tecnica di bastone e corpo sia corretta. La musicalità è un fattore che sviluppa le variazioni ritmiche, uso degli accenti, la conformità dello stile rispetto alla musica ed il fraseggio musicale. Vengono introdotti il concetto dello staging, la logica, i contrasti e la dinamicità.

FOCUS PRINCIPALE

- E’ obbligatorio che l’esecuzione dei movimenti sia come prescritto, nello stesso ordine e guardando di fronte.
- La prima considerazione verrà fatta sulla tecnica di bastone e corpo durante l’esecuzione degli otto elementi richiesti e scelti fra le tre aree del twirling (lanci, rolls, materiale di contatto).
- Lo Short Program richiede l’ulteriore responsabilità di conformarsi alla musica, di dimostrare abilità di esecuzione , di sviluppare l’interpretazione musicale e di affinare responsabilità simultanee, movimenti nello spazio, staging e continuità. Questi fattori verranno considerati nella composizione e nella performance.

MUSICA

I maschi e le ragazze senior gareggeranno con selezioni musicali diverse.

REGOLE GENERALI PER LO SHORT PROGRAM DELLA CATEGORIA JUNIOR

- a. Tutti gli elementi devono essere eseguiti guardando di fronte come prescritto.
- b. Durante l'esecuzione degli elementi richiesti, il bastone deve ruotare nelle direzioni standard del twirling.
- c. Lo Short Program utilizza tra un terzo e la metà del campo di gara.
- d. Tutti gli elementi richiesti inizieranno sul conteggio #1, ma possono finire prima che la frase di otto tempi sia terminata, in relazione alle abilità dell'atleta.
- e. Se l'elemento richiesto termina prima degli otto tempi, l'atleta si fermerà ed attenderà per iniziare l'elemento successivo sul conteggio #1 della frase seguente.
- f. La velocità di esecuzione ed il livello di abilità determineranno il tempo che gli atleti impiegano per terminare il movimento.
Non vi è un tempo minimo entro cui il movimento deve essere completato.
- g. L'espressività del viso durante l'esecuzione degli elementi è accettata e ci si aspetta che si adatti alla musica.

REGOLE GENERALI PER LO SHORT PROGRAM DELLA CATEGORIA SENIOR

- a. Tutti gli elementi devono essere eseguiti guardando di fronte, come prescritto.
- b. Durante l'esecuzione degli elementi, il bastone deve ruotare nelle direzioni standard del twirling.
- c. Lo short program utilizza tra un terzo e la metà del campo di gara.
- d. Tutti gli elementi inizieranno sul conteggio #1, ma possono finire prima che la frase di otto tempi sia terminata, in relazione all'abilità dell'atleta.
- e. Se l'elemento richiesto termina prima della fine degli otto tempi a disposizione, l'atleta continuerà con materiale accessorio.
- f. La velocità di esecuzione ed il livello di abilità determineranno il tempo che gli atleti impiegano per terminare il movimento.
Non vi è un tempo minimo entro cui il movimento deve essere completato.
Qualsiasi problema di tempismo sulla musica sarà considerato nel punteggio della performance.
- g. Tutti gli elementi di danza sono ammessi. Gli elementi di acrobatica che sono ammessi sono: ruote (1 o 2 mani), illusions, rovesciate (1 o 2 mani, in avanti o indietro), staccate e rotolamenti a terra. Tutti gli altri elementi di acrobatica non sono ammessi, ad esempio gli elementi ginnici aerei. Come da precisazione del Novembre 2017, le verticali sono ammesse.
- h. Il materiale accessorio viene utilizzato tra gli elementi richiesti e si rimanda alla definizione al termine della descrizione degli elementi richiesti.
- i. L'espressività del viso durante l'esecuzione è accettata e ci si aspetta che si adatti alla musica.

ABBIGLIAMENTO per competizioni Internazionali

Gli atleti (uomini e donne) dovranno indossare l'abbigliamento ufficiale del loro paese.

Per le competizioni nazionali fare riferimento al regolamento tecnico FITw.

ELEMENTI RICHIESTI

INFORMAZIONI GENERALI

- a. La testa rimane dritta durante l'esecuzione di tutti gli elementi richiesti.
- b. L'espressione del viso durante l'esecuzione degli elementi richiesti è ammessa e ci si aspetta che si adatti alla musica.
- c. I conteggi elencati per l'elemento richiesto n.1 e n.7 servono solo per la fase di apprendimento.

L'atleta può eseguire gli elementi in meno di otto tempi.

Movimento 1

LANCIO IN SPOSTAMENTO

Gamba Destra

Cadetti/Junior/Senior serie B – Junior serie A: posizione iniziale – rivolti verso la diagonale sx, braccia a V tese verso il basso, piede dx tendu

- 1 –2 Direzione del corpo verso la diagonale avanti sinistra [testa, bacino, e spalla in direzione diagonale avanti sinistra]; chassè destro con figura 8 rovescio mano dx (braccio dx davanti, braccio sinistro esteso all'altezza della spalla sinistra).
- 3 Passo sin. – lancio verticale al diritto mano destra.
- 4 Grand Jétè destro [sviluppato o a gamba tesa] (+ atterraggio). Braccio sinistro si sposta verso il basso, accanto al lato sinistro del corpo (en bas) poi fino alla terza posizione arabesque (braccio disteso di fronte al corpo, leggermente al di sopra delle spalle, palmo verso il basso), mentre il braccio destro si muove con un movimento naturale verso il lato destro - arabesque terzo.
Le spalle e le anche devono essere in linea e perpendicolari alla gamba durante il salto.
La testa sarà posizionata per individuare il bastone.
- 5 Passo sin. (demi plié) ripresa (mano destra diritto). Il braccio sinistro si sposterà alla seconda (dritto verso il lato sinistro a livello della spalla, palmo verso il basso).
- 6 Passo destro in relevé in 4th posizione. Il braccio sinistro scende accanto al lato sinistro del corpo (en bas). Il bastone prosegue la rotazione fino ad una posizione di blocco sul braccio destro. Il braccio destro continua con un movimento circolare in senso orario (dal punto di vista dell'atleta).
- 7 Terminare in 4a posizione relevé, gamba destra avanti. Le braccia terminano in terza arabesque (braccio sinistro disteso davanti leggermente al di sopra delle spalle, il braccio destro verso la parte posteriore del corpo leggermente al di sotto il livello della spalla, entrambe le mani con i palmi verso il basso).

Gamba Sinistra

Cadetti/Junior/Senior serie B – Junior serie A: posizione iniziale – rivolti verso la diagonale dx, braccia a V tese verso il basso, piede sx tendu

- 1 –2 Direzione del corpo verso la diagonale avanti destra [testa, bacino, e spalla in direzione diagonale avanti destra]; chassè sinistro con figura 8 rovescio mano dx (braccio dx davanti) braccio sinistro esteso all'altezza della spalla, verso il lato sinistro.
- 3 Passo destro, lancio verticale al diritto mano destra.
- 4 Grand Jétè sinistro [sviluppato o a gamba tesa] + atterraggio; braccio destro si muove con un movimento naturale in arabesque terza posizione, (braccio disteso davanti al corpo, leggermente al di sopra delle spalle, palmo verso il basso), mentre il braccio sinistro rimane esteso sul lato sinistro al livello della spalla.
Le spalle e le anche devono essere in linea e perpendicolari alla gamba durante il salto.
La testa sarà posizionata per individuare il bastone.
- 5 Passo destro (demi plié) ripresa (mano destra diritto). Il braccio sinistro rimane a lato.
- 6 Passo sx in relevé in 4th posizione. Braccio sinistro scende accanto al lato sinistro del corpo (en bas). Il bastone prosegue la rotazione fino ad una posizione di blocco sul braccio destro. Il braccio destro continua con un movimento circolare in senso orario (dal punto di vista dell'atleta).

- 7 Effettuare un passo destro, proseguendo nella direzione del salto, in relevé 4a posizione, gamba destra davanti. Le braccia terminano in seconda arabesque (braccio sinistro disteso davanti, leggermente al di sopra delle spalle, il braccio destro verso la parte posteriore del corpo leggermente al di sotto il livello della spalla, entrambe le mani con i palmi verso il basso).

GRAND JETE PER GLI UOMINI: la qualità del lavoro di corpo sarà più concentrata sulla potenza, forza e altezza.

GRAND JETE PER LE DONNE: la qualità del lavoro di corpo sarà basata sulla leggerezza, eleganza, elevazione e flessibilità.

Movimento 2

LANCIO VERTICALE DIRITTO MANO DESTRA, 1 ½ GIRO A SINISTRA, RIPRESA NUCA CON MANO SINISTRA

Cadetti/Junior/Senior serie B – Junior serie A: posizione iniziale – frontale con braccia a V tese in basso e piede dx tendu

Circonduzione Fig.8 verticale mano destra al diritto (braccio destro teso) pomello grosso o piccolo, passo destro in avanti - fouetté – chiudere unendo il piede sinistro al piede destro frontale in 5^a posizione relevé; braccio sinistro teso fuori a sinistra all'altezza della spalla; passo destro avanti in 4^a posizione relevé.

Lancio diritto mano destra (impugnatura al centro del bastone, bastone al centro del corpo); da 2 a 3 rivoluzioni del bastone;

1 ½ giro a sinistra ripresa nuca con mano sinistra (piede destro chiude contro caviglia sinistra), postura eretta mantenendo la testa in linea col corpo durante il giro; mani posizionate contro i fianchi, dita unite verso il basso;

terminare il giro rivolti dietro in posizione di affondo con gamba sinistra in 4^a posizione spingendo il piede destro dietro (contro il pavimento) verso i giudici;

mano sinistra riprende nuca, mano sx sopra spalla sx vicino all'orecchio, braccio sinistro piegato, bastone al centro (l'ultimo contatto visivo col bastone è sulla spalla destra);

la mano destra, al momento della ripresa, resta appoggiata contro il fianco destro;

far scendere il braccio sx fuori verso il basso con un movimento a curva naturale, passare il bastone dietro dalla mano sx alla mano dx, braccia tese sotto il livello della vita;

durante il ritorno frontale verso destra, fig. 8 diritto destra con passo destro verso destra; le braccia passano attraverso la posizione a 'V' con il palmo della mano sinistra verso sinistra piede sinistro teso e puntato in 2^a posizione.

Movimento 3

4 ROLL GOMITI GIRANDO CON APERTURA LATERALE

Junior serie A/B e Senior B: posizione iniziale – frontale con braccia a V tese in basso e piede dx tendu

Piedi in 5th posizione relevé (piede destro frontale), circonduzione fig. 8 diritto destra (braccio destro teso), pomello grosso; braccio sinistro teso fuori all'altezza della spalla; passaggio del bastone davanti alle gambe (mentre la mano destra scivola dal centro del bastone al ricamo) e cambio direzione verso diagonale avanti sinistra

Passo sinistro in diagonale avanti sinistra; corpo in diagonale avanti sinistra (testa, bacino e spalle in diagonale avanti sinistra) inizio del roll sui gomiti in diagonale;

disegnare con il lavoro dei piedi/passi un arco (semicerchio) nel modo seguente:

passo n. 1 con piede sx, bacino in diagonale avanti sin (gomito 1)

passo n. 2 è un giro sul piede dx (gomito 2)

passo n. 3 con piede sx, è un passo per ritornare davanti, con bacino in direzione destra (gomito 3)

una leggera esitazione si verifica fra i passi n. 3 e n. 4 (con il gomito n. 4, la testa, le anche, le spalle di fronte) passo n. 4 con il piede dx direttamente sul lato destro (o leggermente in avanti), la punta del piede destro può essere in diagonale destra sul passo, bacino è frontale; vi è una leggera esitazione tra il passo n. 3 e il passo n. 4;

apertura laterale sul braccio destro (il braccio destro apre direttamente sul lato destro all'altezza delle spalle) aprendo il braccio sinistro teso fuori con il palmo della mano verso l'alto; spalle e bacino frontali; testa frontale; peso sul piede dx, tendu sinistro in 2^a posizione.

Movimento 4

ROLL NUCA (2 GIRI E ½)

Cadetti/Junior/Senior serie B – Junior serie A: posizione iniziale – rivolti verso la diagonale sx con braccia a V tese in basso e piede sx tendu

Una figura 8 orizzontale al rovescio mano destra girando a sinistra (movimento sotto, sopra) con bastone al centro del corpo tra l'ampiezza delle spalle, braccio sinistro teso fuori all'altezza della spalla sinistra; passi sinistro, destro in direzione diagonale avanti sinistra.

Durante il passaggio del bastone di fronte al corpo, far scivolare il bastone, impugnandolo sul ricamo e appoggiarlo sul lato sin della nuca (piano obliquo);

Il bastone è posizionato sul lato sinistro della nuca con il corpo rivolto verso la diagonale avanti sinistra (spalle, bacino e testa rivolti in diagonale avanti sinistra);

eseguire roll nuca 2 giri e ½ (piano obliquo del bastone); disegnare con i piedi/passi un arco (semicerchio); braccia tese in fuori di fianco al corpo, palmi rivolti verso il basso; pollici delle mani libere allo stesso livello delle altre dita (pollici uniti alla mano)

Roll passaggio 1 – bastone rilasciato sul lato sinistro della nuca; passo con piede sin in diagonale avanti sin (testa, bacino, spalle in direzione diagonale avanti sin)

Roll passaggio 2 – bastone sul lato destro nella nuca; passo destro girando

Roll passaggio 3 – bastone sul lato sin della nuca, passo sin con il corpo in direzione destra

Roll passaggio 4 – bastone sul lato destro della nuca; passo destro girando

Roll passaggio 5 – bastone sulla parte sin della nuca; passo sin direttamente a sin con il corpo rivolto dietro; leggera esitazione prima di ricevere il bastone, palmo mano sinistra verso il basso sulla spalla destra con il braccio destro teso fuori parallelo al pavimento; direzione del corpo rivolto dietro, piedi in 2^a posizione relevé

Movimento 5

LANCIO ORIZZONTALE MANO SINISTRA, 1 GIRO E ½ A DESTRA, RIPRESA MANO DESTRA SCHIENA

Cadetti/Junior/Senior serie B – Junior serie A: posizione iniziale – frontale, braccio dx teso in fuori verso dx in linea con le spalle, braccio sx flessa al petto con il bastone al livello delle spalle, piede sx tendu.

Salire in 5a posizione relevé chiudendo il piede dx al sx.

Piedi in 5th posizione relevé, piede sinistro frontale; figura 8 orizzontale diritto mano sinistra (movimento sopra, sotto), pomello grande; braccio destro teso fuori all'altezza della spalla destra; passo in avanti sulla punta del piede sinistro in 4th posizione relevé ;

lancio orizzontale mano sinistra (centro del bastone, centro del corpo); 2 -3 rivoluzioni del bastone

1 giro e ½ a destra sulla ½ punta del piede destro (unire il piede sinistro alla caviglia destra durante il giro; mantenere la postura eretta, testa in linea con il corpo durante i giri; mani sui fianchi con dita unite durante i giri);

ripresa mano destra schiena (centro del bastone, centro della vita); (l'ultimo contatto degli occhi con il bastone è sopra la spalla sinistra); nel mentre spingere il piede sinistro dietro (strisciando per terra) in direzione dei giudici nella posizione di affondo di 4^a e simultaneamente estendere il braccio sin diagonalmente in alto dietro (testa in linea con il braccio, schiena diritta, la parte alta del corpo in linea con la gamba tesa);

passo sinistro verso sx, in 2^a relevé; giro verso destra per ritornare frontali con figura 8 diritto destra (braccio destro teso) mentre si esegue un passo destro a destra frontalmente; punta piede sinistra tesa in 2nd posizione, il braccio sinistro rimane in posizione diagonale a 'V' frontale durante la figura 8 diritto destra, palmo mano sinistra rivolto a sinistra.

Movimento 6

MATERIALE DI CONTATTO

Short Program: Serie di materiale di contatto

Serie di 8 Tempi verticale

Cadetti/Junior/Senior serie B – Junior serie A: posizione iniziale – fronte lato sx, braccia tese a V in basso, piede dx tendu

Tempo	Corpo	Bastone
Posizione d'inizio	Testa, spalle e bacino rivolte verso il lato sx Piede dx in tendu davanti Braccia in posizione di "V" rovesciata verso il basso	Bastone nella mano destra, pomello grande rivolto verso il basso
1	Eeguire un passo indietro con il piede dx (strisciando ed utilizzando tutto il piede passando dalla prima posizione per arrivare nella quarta posizione in relevé, con il piede dx dietro	Figura 8 al rovescio con la mano dx all'altezza della spalla
2	Stendere il piede sx indietro in tendu, abbassando il tallone dx, per finire in un affondo in quarta posizione sul piede dx, piede sx teso	Flip mano dx (da una ad una rivoluzione e mezza del bastone), ripresa mano sx con il palmo rivolto verso l'alto, braccio dx in posizione di "V" rovesciata in basso al momento della ripresa
3, 4	Spostamento del peso sul piede sx, piede dx tendu laterale	Figura 8 mano sx (braccio teso) verso sx (piano posteriore) con il corpo (testa, spalle, bacino) rivolto dietro, il braccio dx rimane nella posizione di "V" rovesciata
5, 6	¼ di giro a sx per guardare sopra la spalla sx verso davanti Il peso rimane sul piede sx Il piede dx rimane in tendu laterale (stessa posizione del finale del conto 4) Durante i flip (5,6 & 7,8) il corpo, per mantenere i piani corretti del bastone, si ruota in base alla scioltezza della spalla dell'atleta	Flip al rovescio mano sx (da una rivoluzione a 1 rivoluzione e mezza del bastone) Ripresa schiena con la mano dx sul piano frontale Il Flip deve essere eseguito e ripreso al centro della schiena
7, 8	Sempre con il corpo rivolto verso dietro guardare sopra la spalla dx per il lancio, poi guardare sopra la spalla sx per la ripresa con la mano dx (flash back) Il peso rimane sul piede sx con il piede dx puntato in tendu laterale	Flip mano dx, ripresa schiena mano dx (Flash Back) sul piano frontale (da una e mezza a due rivoluzioni del bastone) Le braccia concludono nella posizione di "V" rovesciata verso il basso Il Flip deve essere eseguito e ripreso al centro della schiena. Entrambi i flip devono essere eseguiti nella stessa posizione

Le atlete Junior avranno 8 tempi di musica tra le due serie di contatto.

Le atlete Senior avranno 8 tempi di materiale accessorio tra le due serie di contatto.

Serie di 8 tempi orizzontale

Cadetti/Junior/Senior serie B – Junior serie A: posizione iniziale – rivolte verso la diagonale dx braccia tese a V in basso, piede dx tendu

Tempo	Corpo	Bastone
Posizione d'inizio	Testa, spalle e bacino rivolti verso l'angolo frontale dx Piede dx in tendu verso l'angolo frontale dx Braccia in posizione di "V" rovesciata verso il basso	Bastone nella mano destra, pomello grande rivolto verso il basso
1 e	Passo in avanti con il piede dx, passo in avanti con il piede sx per arrivare in quarta posizione) in relevé con il piede sinistro davanti Braccio sx teso dalla spalla in seconda posizione (il corpo rimane rivolto verso l'angolo frontale dx)	Con la mano destra, eseguire un movimento orizzontale sotto il braccio destro
2	Il braccio sx rimane teso all'altezza della spalla Alla ripresa, il corpo (testa, spalle e bacino) rimane rivolto verso l'angolo frontale dx	Flip orizzontale mano dx sul piano orizzontale alto (una rivoluzione del bastone) Ripresa con la mano dx di fronte al di sopra dell'altezza della testa
3, 4	Il braccio sx rimane teso all'altezza della spalla verso sx (seconda posizione) Al momento della ripresa con la mano sinistra, il braccio destro si distende dalla spalla verso il lato dx (in seconda posizione) Nota: la ripresa con la mano sinistra deve essere di fronte al di sopra dell'altezza della testa, con il corpo rivolto frontalmente	Flip orizzontale mano dx sul piano orizzontale alto (una rivoluzione del bastone) Passo con il piede sx verso sx (corpo in direzione frontale) Ripresa con la mano sx di fronte al di sopra dell'altezza della testa (con le dita rivolte verso l'alto – palmo della mano rivolta verso il corpo)
5, 6	Girare verso sinistra per arrivare con il corpo (testa, spalle e bacino) rivolto dietro Il peso rimane sulla gamba sinistra durante il giro Gamba dx tesa	Dalla ripresa con la mano sx, mezza figura orizzontale sotto il braccio sx
7, 8	Con il corpo rivolto dietro, affondo verso dx, piede sx in tendu in seconda posizione Nella posizione finale, le braccia sono tese all'indietro e formano una "V" Livello della vita	Rilascio mano sx, occhi e testa rivolti dietro (palmo rivolto verso l'alto) sul piano frontale (nella parte posteriore del corpo), sul piano orizzontale ad altezza alta della vita, ripresa con la mano destra rigirata sul piano frontale (nella parte posteriore del corpo) (da una a una rivoluzione e mezza del bastone)

Movimento 7

LANCIO STAZIONARIO –LANCIO ILLUSION AL ROVESCIO

Cadetti/Junior/Senior serie B – Junior serie A: posizione iniziale – frontale con le braccia a V tese in basso
piede dx tendu

Gamba portante destra

Fouetté mano destra diritto – passo in avanti con piede destro fig. 8 diritto (braccio destro teso)
– unire il piede sinistro al destro in 5^a posizione relevé
ruotare leggermente sul piede dx verso sx (senza passo) OPPURE eseguire un piccolo passo dx verso sx (mantenendo l'apertura dei piedi) mentre si esegue il lancio (braccio sinistro fuori teso all'altezza della spalla)
Illusion al rovescio destro; la traiettoria del corpo (spalle e bacino) nell'illusion inizia con la rotazione dell'atleta che scende verso il lato sinistro e termina sul lato destro. Le braccia devono essere tese vicino al corpo ma non attaccate, in una V bassa;

L'illusion termina di fronte in 5^a posizione relevé (piede dx davanti), piedi chiusi; guardare il bastone;
ripresa mano dx – le braccia finiscono a V fuori- basso

Gamba portante sinistra

Fouetté mano destra diritto – passo in avanti con piede sx fig. 8 diritto (braccio destro teso)
– unire piede dx al sx in 5^a posizione relevé
ruotare leggermente sul piede sx verso dx (senza passo) OPPURE eseguire un piccolo passo sx verso dx (mantenendo l'apertura dei piedi) mentre si esegue il lancio (braccio sinistro fuori teso all'altezza della spalla)
Illusion al rovescio sinistro; la traiettoria del corpo (spalle e bacino) nell'illusion inizia con la rotazione dell'atleta che scende verso il lato destro e termina sul lato sinistro. Le braccia devono essere tese vicino al corpo ma non attaccate, in una V bassa.

L'illusion termina di fronte in 5^a posizione relevé (piede sx davanti), piedi chiusi; guardare il bastone; ripresa mano dx – le braccia finiscono a V fuori- basso

Movimento 8

LANCIO VERTICALE AL DIRITTO MANO DESTRA, 2 GIRI A SINISTRA, RIPRESA MANO SINISTRA

Cadetti/Junior/Senior serie B – Junior serie A: posizione iniziale – frontale con le braccia a V tese in basso
piede dx tendu

Circonduzione Fig. 8 diritto destra, (braccio destro teso), pomello grande o pomello piccolo, – passo destro in avanti;

fouetté – unire piede sinistro al piede destro in 5th posizione relevé; braccio sinistro teso fuori all'altezza della spalla;

passo in avanti sulla punta del piede destro in 4th posizione relevé ;

lancio al diritto mano destra (centro del corpo, centro del bastone) 2-4 rivoluzioni del bastone;

2 giri a sinistra sul piede sinistro (piede destro unito alla caviglia sinistra) mantenere la postura eretta con testa in linea con il corpo durante i giri (nessun'altra preparazione di piedi è permessa prima dei giri);

mani ai fianchi, dita unite durante le rotazioni (i giri);

ripresa mano sinistra (pomello grande o pomello piccolo) in affondo di destra in 4^a posizione frontale; (piede destro in avanti, piede sinistro dietro - piccolo passo destro in avanti per l'affondo, mentre scivola il piede sinistro dietro, strisciando per terra - per l'affondo in 4^a posizione); braccio destro teso fuori a destra, all'altezza della spalla;

fig. 8 al diritto mano sx girando, (scendere con il bastone davanti, girare a sinistra - iniziare il giro spostando il peso del corpo sul piede sinistro – il piede sx si avvicina leggermente al dx

il braccio dx scende vicino alle gambe e segue il movimento del braccio sx; passo dx in tendù sinistro in 2^a posizione (braccia tese a V verso il basso).

TUTTI GLI ELEMENTI DEVONO ESSERE ESEGUITI GUARDANDO DI FRONTE COME PRESCRITTO.

MATERIALE ACCESSORIO PER LO SHORT PROGRAM PER LA CATEGORIA SENIOR

Il materiale accessorio è il materiale libero eseguito tra gli elementi obbligatori ed è comunque limitato a:

1. Tutti i tipi di materiale di contatto (flips *, fouetté, avvolgimenti, dita, tutti i movimenti con il bastone impugnato e materiale con il bastone fermo)
2. Movimenti di corpo e di danza
3. Movimenti di acrobatica previsti/consentiti.
4. Rolls sulle mani e altri singoli rolls

* Definizione dei flip verticali: sono tutti i lanci (mano destra/ mano sinistra) eseguiti al centro del bastone, dove nella loro massima altezza non devono superare la lunghezza di un braccio teso sopra la testa, oppure 1 sola rotazione a qualsiasi altezza

* Definizione dei flip orizzontali: quando il bastone (mano destra / mano sinistra) ruota per non più di 1 rivoluzione e $\frac{1}{2}$ nel piano orizzontale.

* Definizione di rolls singoli: si considera un roll singolo quando il bastone rulla su una singola parte del corpo con uno e mezzo giro. I roll continui o ripetuti non sono considerati rolls singoli.

Alcuni esempi di rolls singoli:

roll braccio
roll mano
roll gamba
roll gomito
un singolo pop
 $\frac{1}{2}$ angelo
 $\frac{1}{2}$ fish
wrap spalla (roll)
wrap vita (roll)
wrap nuca (roll)

Alcuni esempi di rolls non concessi:

fish completi
angelo

Come già specificato, tutti i movimenti di danza sono concessi.

Tutti i movimenti acrobatici sono concessi. Non sono permessi movimenti acrobatici o ginnici aerei.
(Chiarimenti di Marzo 2022)

SHORT PROGRAM	
TEMPI	CONTENUTO
	<i>In rosso gli elementi richiesti</i>
8	<i>Introduzione – materiale accessorio</i>
8	
8	1. L. VERT. AL DIRITTO MANO DX, CHASSE, GRAND JETE', RIPRESA MANO DX STANDARD
8	<i>Materiale accessorio</i>
8	2. ASSAIO AL DIRITTO MANO DX, 1 GIRO E 1/2 A SX, RIPRESA NUCA MANO SX,
8	<i>Materiale accessorio</i>
8	3. ROLL GOMITI GIRANDO CON APERTURA LATERALE BRACCIO DX
8	<i>Materiale accessorio</i>
8	4. ROLL NUCA, 2 GIRI E 1/2
8	<i>Materiale accessorio</i>
8	5. L. ORIZZONTALE MANO SX, 1 GIRO E 1/2 A DX, RIPRESA SCHIENA MANO DX, FIG. 8 VERTICALE
8	<i>Materiale accessorio</i>
8	6. MATERIALE DI CONTATTO VERTICALE
8	<i>Materiale accessorio</i>
8	6. MATERIALE DI CONTATTO ORIZZONTALE
8	<i>Materiale accessorio</i>
8	7. L. VERT. AL DIRITTO MANO DX, ILLUSION AL ROVESCIO, RIPRESA STANDARD MANO DX
8	<i>Materiale accessorio</i>
8	8. L. VERT. AL DIRITTO MANO DX, 2 GIRI A SX, RIPRESA MANO SX
8	<i>Materiale accessorio</i>

I movimenti devono essere eseguiti nella sequenza e ai tempi musicali stabiliti, fronte alla giuria. Misura del campo: da metà ad un terzo del campo di basket.

POSIZIONI DI PARTENZA MOVIMENTI SHORT PROGRAM PER LA CATEGORIA CADETTI/JUNIOR/SENIOR SERIE B E CADETTI/JUNIOR SERIE A

Il video WBTF a supporto è stato prodotto solo per mostrare la posizione d'inizio e di fine di ogni elemento richiesto.

La spiegazione scritta degli elementi richiesti rimane sempre la corretta ed unica descrizione.

Il video è stato fatto in 2 versioni per mostrare Grand Jeté ed Illusion eseguiti con la gamba destra e con la gamba sinistra.

Elemento richiesto N. 1

Grand Jeté – gamba destra: Iniziare fronte diagonale sinistra con le braccia basse a V e piede dx in tendu

Grand Jeté – gamba sinistra: Iniziare fronte diagonale destra con le braccia basse a V e piede sx tendu.

Elemento richiesto N. 2

1 giro presa nuca – Iniziare di fronte con le braccia basse a V e piede dx in tendu

Elemento richiesto N. 3

Gomiti + apertura laterale – Iniziare di fronte con le braccia basse a V e piede dx in tendu

Elemento richiesto N. 4

Roll nuca -: Iniziare fronte diagonale sinistra con le braccia basse a V e piede sx in tendu

Elemento richiesto N. 5

1 giro orizzontale presa schiena – Iniziare di fronte, braccio dx in fuori all'altezza della spalla, piede sx tendu, chiudere in 5° relevé.

Tempo 8 – tendu sx

Tempo 1 – chiudere il piede dx al sx in Va posizione relevé, piede sx davanti

Elemento richiesto N. 6

Serie 8 tempi verticale - Testa, spalle e bacino rivolte verso il lato sx; piede dx in tendu davanti; Braccia in posizione di "V" rovesciata verso il basso. Bastone nella mano destra, pomello grande rivolto verso il basso.

Serie 8 tempi orizzontale – Testa, spalle e bacino rivolti verso la diagonale dx; piede dx in tendu verso; braccia in posizione di "V" rovesciata verso il basso. Bastone nella mano destra, pomello grande rivolto verso il basso

Elemento richiesto N. 7

Illusion dx al rovescio – Iniziare di fronte con le braccia basse a V e piede dx in tendu

Illusion sx al rovescio – Iniziare di fronte con le braccia basse a V e piede sx in tendu

Elemento richiesto N. 8

2 giri verticali presa mano dx - Iniziare di fronte con le braccia basse a V e piede dx in tendu

ECCELLENZA TECNICA

Valutare il progresso degli atleti attraverso lo sviluppo delle seguenti qualità:

Fluidità di tutti i movimenti di twirling	Morbidezza; mani morbide durante i lanci e le riprese; movimento senza sforzo.
Accuratezza e definizioni	Movimenti chiari; piani precisi, tempismo e piazzamento, chiarezza e sicurezza, tecnica appropriata in tutti i movimenti
Tutti gli elementi in armonia	Coordinazione e bilanciamento di corpo, bastone, musica. Sviluppo della tecnica di corpo e bastone allo stesso livello, mai sacrificare l'uno per l'altro.
Grazia e finezza	Mantenimento della postura e del portamento; extra rotazione dell'anca, gamba/piede allineati, estensione ed ampiezza; flessibilità; efficace uso delle braccia; controllo di bastone/corpo.

COMPOSIZIONE

Comprende la valutazione del successo della collaborazione tra costruttore ed atleta.

- Il livello di abilità dell'atleta corrisponde al livello di competenza necessario per soddisfare tutte le richieste del programma?
- Supporta e migliora il livello di abilità dell'atleta?
- La chiarezza è la sua priorità?
- Consente all'atleta di migliorarsi ad un ritmo adeguato?
- Il costruttore ha inserito nella coreografia del materiale accessorio che consente il pieno successo di realizzazione dei movimenti richiesti?
- Tutte le richieste sono logiche ed appropriate?
- Il materiale accessorio è integrato in modo naturale con gli elementi richiesti?
- La qualità è una priorità?
- I dettagli tecnici sono utilizzati con efficacia?
- Il programma risponde in modo efficace al concetto dell'evento?
- Vi è creatività?

PERFORMANCE

Valutare l'abilità dell'atleta di portare in vita il programma scritto attraverso eccellenza tecnica, musicalità e stile?

- L'atleta personalizza la performance attraverso lo stile, una forte dimostrazione di abilità tecnica, e un livello di confort che comunica la sua confidenza con questo evento?
- L'atleta mostra professionalità, allenamento, disciplina, orgoglio; abilità nel mantenere il controllo di qualsiasi situazione; ha compreso la sua responsabilità?

ERRORI E DEFICIENZE

- Misurare il significato degli errori tenendo presente le seguenti considerazioni:
- Le priorità di una appropriata progressione
- Le priorità dell'evento
- La gravità degli errori (lieve, medio, grave)
- Causa ed effetto
- Questo errore è il risultato del poco allenamento o è un errore istantaneo alla performance?
- La chiarezza di esecuzione l'ha resa più facilmente rilevabile?

WBTF SHORT PROGRAM SENIOR

PUNTEGGIO/DEDUZIONI/PENALITA'

- Ogni elemento richiesto vale 10 punti e corrisponde all'80% del punteggio totale.
Movimento n°6 – MATERIALE DI CONTATTO: il giudice assegnerà sul foglio di giudizio un punteggio per la serie di 8 tempi verticali ed un secondo punteggio per la serie di 8 tempi orizzontali.
La tabulation calcolerà la media dei due punteggi per determinare il punteggio finale delle serie.
- Composizione + performance valgono 20 punti e corrispondono al 20% del punteggio totale.
- E' definito materiale accessorio illegale qualsiasi movimento non richiesto o proibito.
Penalità per materiale accessorio illegale pari a 2.0 punti per ogni singola infrazione e viene dedotta dal punteggio percentuale dello short program
- Altre penalità: se un atleta non inizia il movimento sul conteggio 1 della frase da 8 dell'elemento, riceverà una penalità per infrazione di 0.1. La penalità per infrazione di tempo nel MATERIALE DI CONTATTO dovrà essere rilevata dal giudice sia per la serie di 8 tempi verticali che per la serie di 8 tempi orizzontali.

N.B sul foglio di giudizio di composizione e performance vi è una casella in cui il giudice dovrà segnalare la deduzione relativa al movimento specifico.

La penalità sarà dedotta dal punteggio percentuale dello short program.

- Le cadute verranno considerate nel punteggio di ogni singolo elemento richiesto.
Per ogni caduta è prevista una deduzione di 2.0 punti dal punteggio assegnato al movimento obbligatorio.
- Eccezione: se si verifica una caduta nel materiale di contatto l'atleta continuerà con la sua esecuzione e il giudice assegnerà un punteggio in base alla percentuale di successo del materiale completato.
- Tutte le cadute (degli elementi richiesti o nel materiale accessorio) saranno valutate nel punteggio assegnato alla performance valutando quanto le cadute abbiano inciso sulla stessa.
 - Nel materiale di contatto non sono definiti entrata/nucleo/uscita, tutto è considerato nucleo.
Eventuali violazioni saranno valutate come viene fatto per gli elementi richiesti.
 - In caso di caduta di persona durante lo short program non è prevista una penalità specifica, ma la caduta sarà considerata nel punteggio della performance.

WBTF SHORT PROGRAM JUNIOR

PUNTEGGIO/DEDUZIONI/PENALITA'

- Ogni elemento richiesto vale 10 punti e corrisponde all'80% del punteggio totale.
 - a) Movimento n°6 – MATERIALE DI CONTATTO: il giudice assegnerà sul foglio di giudizio un punteggio per la serie di 8 tempi verticali ed un secondo punteggio per la serie di 8 tempi orizzontali.
La tabulation calcolerà la media dei due punteggi per determinare il punteggio finale delle serie.
- Altre penalità: se un atleta non inizia il movimento sul conteggio 1 della frase da 8 dell'elemento, riceverà una penalità per infrazione di 0.1.
 - La penalità per infrazione di tempo nel MATERIALE DI CONTATTO dovrà essere rilevata dal giudice sia per la serie di 8 tempi verticali che per la serie di 8 tempi orizzontali.
 - N.B sul foglio di giudizio di composizione e performance vi è una casella in cui il giudice dovrà segnalare la deduzione relativa al movimento specifico.
 - La penalità sarà dedotta dal punteggio percentuale dello short program.
- Le cadute verranno considerate nel punteggio di ogni singolo elemento richiesto.
 - Per ogni caduta è prevista una deduzione di 2.0 punti dal punteggio assegnato al movimento obbligatorio.
 - Eccezione: se si verifica una caduta nel *materiale di contatto* l'atleta continuerà con la sua esecuzione e il giudice assegnerà un punteggio in base alla percentuale di successo del materiale completato.
- Nel materiale di contatto non sono definiti entrata/nucleo/uscita, tutto è considerato nucleo. Eventuali violazioni saranno valutate come viene fatto per gli elementi richiesti.

SCALA DI GIUDIZIO DELLO SHORT PROGRAM

Alto Medio Basso	9.8 – 10.0 9.4 – 9.7 9.1 – 9.3	SUPERIORE	80 – 100% di successo
Alto Medio Basso	8.4 – 9.0 7.7 – 8.3 7.1 – 7.6	ECCELLENTE	60 – 80% di successo
Alto Medio Basso	6.1 – 7.0 5.3 – 6.0 4.6 – 5.2	BUONO	40 – 60% di successo
Alto Medio Basso	3.8 – 4.5 2.9 – 3.7 2.1 – 2.8	SUFFICIENTE	20 – 40% di successo
Alto Medio Basso	1.4 – 2.0	MEDIOCRE	0 – 20% di successo

- Utilizzando il processo costruttivo nell'analisi del livello di abilità (proficiency) di un atleta, le violazioni sono dedotte da un possibile punteggio 10.
- Maggiore è l'abilità dimostrata dall'atleta, maggiore sarà il suo punteggio.
- Altri fattori da considerare sono: fluidità, forza, scioltezza, controllo e disciplina.
- Alcuni piccoli errori potrebbero essere causati dalla richiesta del movimento stesso.
- Il livello di tolleranza dipende dal grado di difficoltà della richiesta.
- L'età dell'atleta può causare una differenza nello sviluppo del controllo, della disciplina e della maturità del movimento. La struttura del corpo (dimensioni, lunghezza degli arti, larghezza delle spalle, peso) può essere causa di altri problemi.
- Gli errori non sono tutti uguali. Si deve valutare la causa della deficienza tecnica. La tolleranza del giudice deve essere più alta per un errore che è istantaneo alla performance piuttosto che per un errore dovuto a deficienze tecniche ERRORI: qualsiasi cosa che non sia, come interruzioni, scivolate, perdite di equilibrio, cadute, etc...

Gli errori vengono considerati nel valutare l'abilità dell'atleta nel punteggio costruttivo. % di successo

DETRAZIONI

Esecuzione di un movimento obbligatorio errato	0.0
Omettere parti di nucleo	- 2.0
Aggiungere parti nel nucleo	- 1.0
Inizio del movimento fuori musica	- 0.1
CADUTE	
Caduta in entrata punteggio massimo	0.5
Caduta nel nucleo detratta dal punteggio iniziale del livello di abilità	- 2.0
Caduta in uscita detratta dal punteggio iniziale del livello di abilità	- 0.5
Omettere roll o giri nel nucleo	- 2.0
Aggiungere roll o giri nel nucleo	- 1.0
LANCI	
Giri nella direzione sbagliata (movimento errato)	0.0
Omettere giri	- 2.0
Aggiungere giri	- 1.0
Ripresa sbagliata	- 2.0
Grand jeté nella direzione sbagliata	- 2.0
ROLL	
Rolls incompleti	- 2.0
Aggiungere un roll	- 1.0

SCALA DELLE ABILITA' DELLO SHORT PROGRAM

POSITIVITA'		NEGATIVITA'
<p>TECNICA – assenza di sforzo, rivoluzioni consistenti, disciplina totale, tempismo perfetto, ampiezza, riprese morbide, fluidità, nessuna deficienza tecnica, totale confidenza.</p> <p><i>P/C - Programma appropriato – materiale accessorio adeguato – molto musicale – ottima realizzazione.</i></p>	<p>SUPERIORE 80 – 100%</p> <p>Alto 9.8 – 10.0</p> <p>Medio 9.4 – 9.7</p> <p>Basso 9.1 – 9.3</p>	<p>TECNICA – lievi deviazioni istantanee all'esecuzione</p>
<p>TECNICA – disciplina, rivoluzioni consistenti, fluidità, riprese morbide, nessuna deficienza tecnica.</p> <p><i>P/C – I movimenti accessori mostrano elevata richiesta. Buona musicalità, buona realizzazione.</i></p>	<p>ECCELLENTE 60 – 80%</p> <p>Alto 8.4 – 9.0</p> <p>Medio 7.7 – 8.3</p> <p>Basso 7.1 – 7.6</p>	<p>TECNICA – velocità forzata o talvolta velocità inconsistente.</p> <p><i>P/C – Alcuni lievi errori tecnici.</i></p> <p><i>Ama il suo programma.</i></p> <p><i>La comunicazione è a fasi alterne.</i></p>
<p>TECNICA – chiarezza e sicurezza in fase di sviluppo, maggiore sincronizzazione di bastone/corpo. Ritmo, una certa fluidità, piani chiari, continuità in ripresa.</p> <p><i>P/C - Comprende il fraseggio musicale. Dettagli in fase di sviluppo. Presentazione sviluppata ma non costante.</i></p>	<p>BUONO 40 – 60%</p> <p>Alto 6.1 – 7.0</p> <p>Medio 5.3 – 6.0</p> <p>Basso 4.6 – 5.2</p>	<p>TECNICA – un pò meccanico. Velocità forzata, alcune insicurezze, talvolta manca di scorrevolezza, non sempre precisa la descrizione scritta.</p> <p><i>P/C – bastone e corpo non sempre uguali durante i movimenti accessori. Alcuni problemi di tempismo.</i></p>
<p>TECNICA – conosce i movimenti, inizia a realizzare il programma, consapevole dei piani, debole proprietà di maneggio.</p> <p><i>P/C – Talvolta prova ad aggiungere richieste nel materiale accessorio troppo complesse. Prevalente il lavoro a mano piena.</i></p> <p><i>Tenta di mostrare abilità di prestazione.</i></p>	<p>SUFFICIENTE 20 – 40%</p> <p>Alto 3.8 – 4.5</p> <p>Medio 2.9 – 3.7</p> <p>Basso 2.1 – 2.8</p>	<p>TECNICA – meccanico, impugnature strette e rigide. Consistenza della velocità debole e forzata causa errori. La coordinazione corpo/bastone è debole. La tecnica di corpo/bastone non è sempre precisa. Talvolta non rispetta la descrizione scritta del movimento.</p> <p><i>P/C - non molti dettagli, molto concentrato, perde la presentazione durante il materiale più impegnativo. A volte perde tempismo, fraseggio musicale e abilità di presentazione.</i></p>
<p>TECNICA – nuovo allo sport, timoroso, apprensivo. Solo alcuni elementi mostrano padronanza. Talvolta il materiale è superiore al livello di abilità.</p> <p><i>P/C - Tutto il materiale è a mano piena. Il materiale accessorio è utilizzato solo per separare i movimenti richiesti.</i></p>	<p>MEDIOCRE. 0 – 20%</p> <p>Alto 1.4 – 2.0</p> <p>Medio 0.7 – 1.3</p> <p>Basso 0.0 – 0.6</p>	<p>TECNICA – debole coordinazione. Errori tecnici di bastone e corpo. Velocità debole, piazzamenti, aperture, ecc Non precisa la descrizione scritta dei movimenti.</p> <p><i>P/C – musicalità debole, non consapevole del fraseggio musicale. Solitamente non mostra capacità di presentazione.</i></p>