



**Federazione
Italiana
Twirling**

Disciplina associata al C.O.N.I. – Comitato Olimpico Nazionale Italiano
Membro della W.B.T.F. – World Baton Twirling Federation

MOVIMENTI SELEZIONE TEAM ITALIA 2020

LANCI:

lancio verticale 3 giri
lancio verticale 4 giri
lancio verticale 2 giri a sx ripresa schiena mano dx
lancio 1 giro 2 illusion
lancio illusion al rovescio + ruota a sx
lancio 2 rovesciate
lancio illusion + rovesciata
un movimento fra i seguenti:
lancio ruota + ruota senza
lancio 2 ruote
se possibile 3 illusion

ROLLS:

rolls nuca 4 appoggi + mezzo mostro
2 fujimi + drop in + 2 pops sx

MATERIALE DI CONTATTO:

serie materiale di contatto verticale (verrà inviata via sms al tecnico responsabile)
lancio orizzontale mano sx 1 giro a destra ripresa schiena mano dx

Dipartimento Tecnico Nazionale

