

**FEDERAZIONE  
ITALIANA  
TWIRLING**



**FASCICOLO  
RESTRIZIONI “SQUADRE”**

**(Aggiornato 1/5/2016)**

## CONTENUTI TECNICI

### 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 nei giri.

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.

#### LANCI STANDARD:

Verticali: si intendono i lanci al diritto di 1° grado con il pollice (dx e sx) e al rovescio (dx e sx)

Orizzontali: si intendono i lanci orizzontali di 1° grado, frontali. (dx e sx)

#### RIPRESE STANDARD:

Si intendono le riprese dei lanci verticali e orizzontali di 1° grado.

#### MOVIMENTI GINNICI:

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

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

**Lanci e balzi sono liberi se eseguiti senza lancio; sotto il lancio sono da considerarsi movimenti ginnici (movimento di corpo maggiore)**

#### NOTA:

- 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

#### 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).

### NOTA :

nelle serie C e B la Ruota senza mani e il Butterfly non possono essere combinati a nessun altro movimento ginnico.

### 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 ginnici).

### 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.

Tutto ciò che non è stato codificato è da considerarsi un movimento " Libero " , quindi si potranno presentare senza incorrere in penalità.

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.

## RESTRIZIONI DUO – TEAM – GRUPPO TECNICO

	<b>SERIE C</b>	<b>SERIE B</b>	<b>SERIE A</b>
<b>LANCI GIRI (vert – orizz)</b>	3 giri ripr standard 2 giri ripr complessa	3 giri ripr complessa	nessuna restriz.
<b>MOVIMENTI GINNICI</b>	Capovolte, Illusion, Ruote (1-2 mani)  Ruota senza mani, Butterfly, Salti di mano  Rovesciata avanti e indietro (1-2 mani)  <i>Le Ruote senza mani e i Butterfly non possono essere combinati con altri mov. ginnici.</i>	Capovolte, Illusion, Ruote (1-2 mani)  Ruota senza mani, Butterfly, Illusion  Rovesciata avanti e indietro (1-2 mani)  <i>Le Ruote senza mani e i Butterfly non possono essere combinati con altri mov. ginnici.</i>	nessuna restriz.
<b>LANCI STAZIONARI COMPLESSI (vert – orizz)</b>	1 sing. mov. ginn. di pre e/o acr. senza giri  ripr complessa	1 sing. mov. ginn. di pre e/o acr. con 1 giro  ripr standard  <i>Nessun mov.ginnico di pre-acrobatica e/o acrobatica doppio sotto il lancio</i>	nessuna restriz.
<b>LANCI COMPLESSI IN SPOSTAMENTO (vert – orizz)</b>	1 sing. mov. ginn. di pre e/o acr. senza giri ripr complessa	1 sing. mov. ginn. di pre e/o acr. con 1 giro ripr standard <i>Nessun mov.ginnico di pre-acrobatica e/o acrobatica doppio sotto il lancio</i>  <i>Le Ruote senza mani e i Butterfly non possono essere combinati ad altri mov. Ginnici</i>	nessuna restriz.
<b>ROLLS</b>	nessuna restriz.	nessuna restriz.	nessuna restriz.
<b>MATERIALE DI CONTATTO</b>	nessuna restriz.	nessuna restriz.	nessuna restriz.

**\* IL GRUPPO TECNICO NON E' PREVISTO IN SERIE A**