



**Federazione
Italiana
Twirling**

FASCICOLI TECNICI

settembre 2016



GRADI

Aggiornato: 1/9/2016

WBTF Grado 6

Obiettivo		Divertirsi ed apprendere le basi
		Contenuto
1	Conoscenza del bastone Danza Mov. di base	1) Nome delle parti del bastone (Ball, tip, asta, punto di bilanciamento) 2) Impugnatura (Al diritto, al rovescio) 1) Posizioni di danza (1-6) 1) Riposo 2) Attenti 3) Saluto 4) Strutting base
2	Basic Twirl I Esame	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) 1) Esame

WBTF Grado 5

Obiettivo		Apprendere le basi
		Contenuto
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 cirround. + 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

Obiettivo		Imparare la fluidità del bastone durante le combinazioni
		Contenuto
1	Danza III	1) Slanci a gamba tesa, con développée -, rond de jambe dx e sn 2) Ciseaux développée 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

Obiettivo		Lavorare la fluidità
		Contenuto
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

Obiettivo		Acquisire un livello tecnico elevato e sviluppare un'espressione ed una performance corretta Acquisire un livello tecnico elevato e sviluppare un'espressione ed una performance corretta
		Contenuto
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 1) Esame



ESAME GRADI

FOGLIO DI GIUDIZIO

(VERSIONE RIVISITATA)

Aggiornato anno
2016/2017

[Medoto di valutazione]

- A (10)** Comprende il movimento, lo esegue correttamente
- B (8)** Comprende il movimento, lo esegue quasi correttamente
- C (6)** Comprende il movimento, l'esecuzione è instabile
- D (4)** Comprende il movimento, ma non lo esegue in modo corretto
- 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

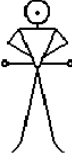
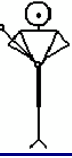

Grado di comprensione = quanto ha capito il movimento

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.
- 2) Fattori chiavi 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, tempi corretti
 - 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.
 - Tempi o ritmo sbagliati: deduzione 0.5-1.0 dal punteggio totale.
 - Dimentica: 4 tempi 0.5, oltre i 4 tempi 1.0 a 2.0 di deduzione dal punteggio totale.

[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						
Contenuto						Valutazione				
Danza I	1. Posizioni Danza				A	B	C	D	E	
					10	8	6	4	0	
Movimenti di Base I	1. Riposo				A	B	C	D	E	
	2. Attenti									
	3. Saluto									
	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				A	B	C	D	E		
					10	8	6	4	0	
9. Mov. frontale [B] mano dx				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"/> <input type="checkbox"/> Non promosso <input type="checkbox"/>				TOTALE						
						/140 punti				

70 punti o oltre per superare il test

[Punti di Controllo]

Grado 5

	Contenuto	Comprensione (40%)	Esecuzione (60%)
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 diritto mano aperta	Giro del bastone in aria, 1 rotazione	Ritmo, tempismo. piani
	11. Flip al diritto 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				A	B C D E
	4. Fouetté al rovescio mano sn chiusura a tergo				10	8 6 4 0
	5. Ruota al rovescio mano dx rovescio interno/ dritto esterno + movimento frontale A con passaggio a mano sx				A	B C D E
	6. Ruota al diritto mano sn dritto interno/rovescio esterno + movimento frontale A				10	8 6 4 0
	7. Ruota al rovescio mano sn rovescio interno/ dritto esterno + movimento frontale A con passaggio a mano dx				A	B C D E
	8. Ruota al diritto mano dx dritto interno /rovescio esterno + movimento frontale A				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

WBTF/FITW: FOGLIO DI GIUDIZIO GRADO 4

Atleta	Società	Esaminatore					
Contenuto			Valutazione				
Danza III	1. Balance Step sx /dx 2. Passo composto dx/sx		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
Danza III	3. Slancio avanti gamba sx 4. Slancio avanti gamba dx 5. Salto con divaricata frontale		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
Basic Twirl	1. Figura 8 orizzontale mano dx		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
	2. Figura 8 orizzontale mano sx		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
	3. Figura 8 verticale al diritto + 4 dita mano dx,		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
	4. Figura 8 verticale al diritto + 4 dita mano sx		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
	5. Movimento frontale (B) laterale fianco sx mano dx con passaggio a mano sx + movimento frontale (B) laterale sul fianco dx mano sx con passaggio a mano dx		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
Basic Twirl	6. Roll al diritto sul gomito con passaggio sul polso sx, mano dx ripresa dx		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
	7. Roll sul polso sx con cambio sul polso dx mano dx ripresa sx		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
	8. Pretzel mano dx, ricciolo alla nuca girando a sx		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
	9. Flip al diritto mano dx (2 volte)		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
	10. Flip al diritto mano sx (2 volte)		A	B	C	D	E
			10	8	6	4	0
Combinazione 1	4 Mov. Orizz. Mano dx (piede sn puntato) – Scivolata sul pomello - Passaggio intorno al collo chiusura a tergo (piedi in 3a sn di fronte)		A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0	
Combinazione 2	2. Roll rov. Mano dx (piede sn punt. avanti) - Roll dir. Mano dx (affondo in 4a dx) - Roll sul gomito sx mano dx (piede sn puntato avanti), circonduzione delle braccia sul piano frontale chiusura lungo i fianchi (piedi in 3a sn di fronte)		A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0	
Commenti:		<input type="checkbox"/> Promosso <input type="checkbox"/> Non promosso	TOTALE /140 punti				

100 punti o oltre per superare il test

[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	

WBTF/FITW: FOGLIO DI GIUDIZIO GRADO 3									
Atleta		Società		Esaminatore					
Contenuto						Valutazione			
Danza IV	1. Arabesque dx o sn ritorno in 3°frontale				A	B	C	D	E
	2. Passo Samba				10	8	6	4	0
	3. 1 Giro a sn								
Twirling	1. Flip al diritto mano dx ripresa sx/ Flip al diritto mano sx ripresa dx (8 tempi)				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
	2. Flip al diritto mano dx - ripresa stessa mano rigirata Flip al diritto mano sx - ripresa stessa mano rigirata				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
	3. Flip laterale dx mano dx ripresa sx; Flip laterale sx mano sx ripresa dx				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
	4. Fig. 8 verticale al diritto 2 dita avanti mano dx				A	B	C	D	E
				10	8	6	4	0	
5. Fig. 8 verticale al diritto 2 dita avanti mano sx				A	B	C	D	E	
				10	8	6	4	0	
6. Lancio orizzontale mano dx ripresa mano dx				A	B	C	D	E	
				10	8	6	4	0	
7. Roll rovescio Gomito mano dx ripresa mano sx				A	B	C	D	E	
				10	8	6	4	0	
Combinazione 1.	Lancio dir. verticale mano dx (piede dx puntato avanti) presa dx -Fig.8 rov. Inter/ester/inter (affondo 4a sx) -1/2 Fig. 8 (piedi in 3a dx frontale)				A	B	C	D	E
				10	8	6	4	0	
Combinazione 2.	Mov. orizz. Mano dx - 2 dita (piede sx puntato avanti), cambio mano, Fig. 8 orizzontale mano sx - lancio orizz. Dalla sx alla dx – chiudo al petto (piedi in 3a sn frontale)				A	B	C	D	E
				10	8	6	4	0	
Combinazione 3.	Roll rov. gomito mano dx (piede dx puntato avanti) ripresa mano dx rigirata (affondo sx in 2a), 1/2 Fig. 8 (piedi in 3a dx frontale) Roll 2 gomiti - ripresa sx – chiudo a tergo				A	B	C	D	E
				10	8	6	4	0	
Commenti:				<input type="checkbox"/> Promosso <input type="checkbox"/> Non promosso		TOTALE			
						/110 punti			

90 punti o oltre per superare il test

[Punti di controllo]**Grado 2**


Contenuto		Comprensione (40%)	Esecuzione (60%)
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	

WBTF/FITW: FOGLIO DI GIUDIZIO GRADO 2									
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
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 sotto braccio sx a mano sx, (gamba dx protesa fuori)				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
Twirling	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
					10	8	6	4	0
	9 Lancio orizzontale mano sn - 1 giro a sn- ripresa mano dx				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
	10. Flip al rovescio mano dx ripresa dx				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
Combinazione	2. Flip dx al dritto girando presa schiena (piede sx puntato avanti) 1/2 Fig. 8 (piede dx puntato davanti), Flip ripresa nuca (affondo sx)				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
	3. 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)				A	B	C	D	E
				10	8	6	4	0	
Combinazione	4. Roll sui 2 gomiti - Apertura laterale dx (piede sx puntato avanti)				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
Commenti:				<input type="checkbox"/> Promosso <input type="checkbox"/> Non promosso			TOTALE /150 punti		

110 punti o oltre per superare il test

[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	

WBTF/FITW: FOGLIO DI GIUDIZIO GRADO 1									
Atleta		Società		Esaminatore					
Contenuto						Valutazione			
Corpo II	1. Illusion al diritto (dx)				A	B	C	D	E
	2. Chasse + Tour jeté dx o sn				10	8	6	4	0
	3. 2 giri a sn (senza bastone)				A	B	C	D	E
	4. Illusion al rovescio dx				10	8	6	4	0
Twirling	1. Roll 3 gomiti girando mano dx				A	B	C	D	E
	2. Roll nuca 4 appoggi mano dx				10	8	6	4	0
	3. Roll gola da sotto braccio dx piede sx puntato fuori, ripresa sx sotto braccio sx piede dx puntato fuori				A	B	C	D	E
	4. Lancio al rovescio mano dx ripresa mano sx, lancio rovescio mano sx ripresa mano dx				10	8	6	4	0
	5. Lancio verticale al diritto mano dx - 2 giri a sn ripresa mano dx				A	B	C	D	E
	6. Lancio verticale al dritto mano dx presa nuca mano sx in affondo sx				10	8	6	4	0
	7. Lancio verticale al diritto mano dx con 1/8 di giro a sx ripresa mano sx sotto gamba flessa dx, puntare piede dx avanti e chiusura in 6a				A	B	C	D	E
	8. 3 movimenti orizzontali lancio orizzontale mano sx - ripresa dx schiena mano dx in affondo dx				10	8	6	4	0
Combinazione	1. ½ Fig.8 mano dx, Fouetté, (piedi in 3a dx puntato avanti) - lancio mano dx ripresa mano dx rigirata in illusion rovescio				A	B	C	D	E
	2. 3 Mov. orizzontali mano sx (piedi in 3a dx puntato avanti) lancio orizzontale man sx ripresa mano dx rig., in arabesque plié dx in 4a				10	8	6	4	0
	3. Roll al rov. Mano dx (piede sx puntato avanti), 1/2 Fujiimi - Fish (affondo in 4a dx)				A	B	C	D	E
	4. Fish al rovescio mano dx (piede sx puntato in fuori) + Angelo (arrivo piede dx puntato)				10	8	6	4	0
Commenti:				<input type="checkbox"/> Promosso <input type="checkbox"/> Non promosso			TOTALE /150 punti		

110 punti o oltre per superare il test



**Federazione
Italiana
Twirling**

**FASCICOLO
SPECIALITÀ TECNICHE**

In vigore da
settembre 2016

FASCICOLO SPECIALITÀ TECNICHE

Contenuto

FILOSOFIA DELLA WBTF PER UNA EQUA COMPETIZIONE FRA GLI ATLETI.....	3
SPECIALITA', CATEGORIE, LIVELLI	3
REQUISITI PER ACCEDERE ALLE COMPETIZIONI.....	4
CATEGORIE – ETA'.....	4
MUSICA E TEMPI	5
COSTUME, SCARPE, BASTONE.....	5
ISCRIZIONI O PASSAGGI DI LIVELLI PER LIBERA SCELTA.....	5
PROMOZIONI AI LIVELLI SUPERIORI e/o RETROCESSIONI AI LIVELLI SUPERIORI	
SPECIALITA' TECNICHE	6
RESTRIZIONI.....	7
PENALITA' PER VIOLAZIONE RESTRIZIONI	11
PENALITA' PER LE CADUTE	11
PROCEDURE PER LO SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE	12
PROCEDURE PER LA TABULATION.....	14

FILOSOFIA DELLA WBTF PER UNA EQUA COMPETIZIONE FRA GLIATLETI

E' 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.

SPECIALITA', CATEGORIE, LIVELLI

Le specialità e i livelli offerti nel campionato Specialità Tecniche sono i seguenti:

➤ SOLO

Livello B – A – Elite

Categorie: cadetti - junior – senior – adulti

➤ 2 BASTONI (2B)

Livello B – A – Elite

Categorie: cadetti - junior – senior – adulti

➤ 3 BASTONI (3B)

Livello B – A – Elite

Categorie: junior – senior – adulti (no cadetti)

➤ ARTISTIC TWIRL (AT)

Livello B – A – Elite

Categorie: cadetti - junior – senior – adulti

➤ ARTISTIC PAIR (AP)

Livello B – A – Elite

Categorie: cadetti* - junior – senior – adulti

*Artistic Pair cadetti non previste per il livello ELITE

CATEGORIE MASCHILI E FEMMINILI

- ❖ Maschi e femmine gareggeranno in categorie separate nel SOLO, 2 B, 3B, AT.
- ❖ L'AP può essere composto da 2 femmine, 2 maschi, un maschio e una femmina.

REQUISITI PER ACCEDERE ALLE COMPETIZIONI:

INDIVIDUALI

Tutte gli individualisti Free Style – Specialità tecniche per accedere alle competizioni devono aver acquisito, al momento dell'iscrizione al campionato, tutti i gradi federali richiesti ed aver conquistato la medaglia d'oro in tutti i livelli del solo standard richiesti

ARTISTIC PAIR:

Per poter partecipare ai campionati è obbligatorio, al momento dell'iscrizione, aver acquisito i gradi federali richiesti.

SPECIALITA' TECNICHE						
	LIVELLO B		LIVELLO A		LIVELLO ELITE	
	GRADI	SOLO STANDARD	GRADI	SOLO STANDARD	GRADI	SOLO STANDARD
INDIVIDUALI						
CADETTI	2°	DEBUTTANTI	1°	INTERMEDIO	1°	AVANZATO
JR	1°	PRINCIPIANTI	1°	AVANZATO	1°	AVANZATO
SR/ADULT	1°	PRINCIPIANTI	1°	AVANZATO	1°	AVANZATO
ARTISTIC PAIR						
CADETTI	4°		3°			
JR/SR/ADULT	3°		2°		1°	

** Artistic Pair cadetti non previste per il livello ELITE

AP – RISERVE

I duo possono avere un componente come riserva. Un duo misto (maschio/femmina) può avere 2 riserve (1 maschio e 1 femmina). La riserva di un duo senior deve essere senior.

CATEGORIE – ETÀ

Per determinare la categoria si fa riferimento agli anni compiuti dall'atleta nell'anno del campionato (periodo dal 1 gennaio al 31 dicembre).

SOLO, 2B, 3B, AT

Cadetti = 8-11
Junior = 12-17
Senior = 18-21
Adulti = 22 e oltre

AP

Cadetti= Cadetti + Cadetti
Junior = Junior + Junior, Junior + Cadetti
Senior = Junior + Senior, Senior + Senior
Adulti = Junior + Adulti, Senior + Adulti, Adulti + Adult



MUSICA E TEMPI

Musica imposta per le seguenti specialità:

	Tempi:
SOLO:	1:44 minuti
2B e 3B:	1:29 minuti
AT:	1:44 minuti
AP:	1:44 minuti

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.

COSTUME, SCARPE, BASTONE

Vedi Regolamento Tecnico Appendice Abbigliamento sezione individualisti per SOLO, 2B, 3B e AT, sezione squadre per AP.

ISCRIZIONI O PASSAGGI DI LIVELLI PER LIBERA SCELTA

L'allenatore ha l'autorità di determinare il livello del proprio atleta/squadra. Per determinare il livello fare riferimento alle restrizioni, tenendo presente la filosofia della WBTF per una competizione corretta ed equa.

Un atleta può gareggiare in livelli diversi in diverse specialità (esempio SOLO nel livello B, 2B nel livello A, AP nel livello B) seguendo le sotto indicate limitazioni:

GARE INDIVIDUALI

Non sono ammesse retrocessioni per libera scelta.

In caso di assenza dalle competizioni per uno o più anni, al suo rientro l'atleta è obbligato ad iscriversi nel medesimo livello raggiunto in precedenza o in quello superiore, mai in uno inferiore.

Gli atleti individualisti che gareggiano in 2 specialità tecniche individuali possono iscriversi in 2 serie diverse ma contigue.

Es: SOLO livello Elite – 2B livello A – 3B livello B SOLO livello A – AT livello Elite – 2B Livello B

Se lo stesso atleta individualista gareggia anche nella specialità AP (squadra) il livello dell'AP dovrà essere uguale o superiore a quello scelto per la specialità individuale. Nel caso in cui l'individualista si iscrive in più specialità tecniche individuali in livelli diversi è il livello maggiore a determinare quale dovrà essere il livello dell'AP in cui iscriversi.

Es: SOLO livello A – AP Livello A o Livello Elite AT livello Elite – AP Livello Elite
2B livello B – AP Livello B o livello A o Livello Elite



Nel caso di due individualisti iscritti in più specialità tecniche in livelli diversi è il livello maggiore tra le due componenti dell'AP a determinare quale dovrà essere il livello dell'AP in cui iscriversi.

ES. "Atleta 1" 2B Livello A + "Atleta 2" 2B Livello B -> AP livello A o superiore
ES. "Atleta 1" 3B Livello B + "Atleta 2" AT Elite -> AP livello Elite

GARE DI SQUADRA (AP)

Ogni anno gli AP, in base alle capacità tecniche possono iscriversi nello stesso livello dell'anno precedente o nel livello superiore.

In caso di assenza dalle competizioni per uno o più anni al suo rientro l'AP (formato dagli stessi componenti) è obbligato a riscrivere nello stesso livello in cui gareggiava o in uno superiore.

Sono ammesse retrocessioni nel caso in cui la nuova squadra cambi il 50% dei componenti.

PROMOZIONI AI LIVELLI SUPERIORI e/o RETROCESSIONI AI LIVELLI SUPERIORI SPECIALITA' TECNICHE

Non sono previste promozioni o retrocessioni obbligatorie.

RESTRIZIONI

REGOLA GENERALE PER TUTTE LE SPECIALITA': lo chainé turn è classificato come GIRO.

1 singolo chainé turn = 1 giro

2 chainé turn = 2 giri

- SOLO, ARTISTIC TWIRL & ARTISTIC PAIR

CATEGORIA	Livello B	Livello A	Elite
Giri	<p>1-2 Giri</p> <p>Bastone <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modo di ripresa</u> Nessuna Restrizione</p> <p>Corpo <u>Durante il lancio</u> Nessuna Restrizione <u>Durante la ripresa</u> Nessuna Restrizione</p> <p>3 Giri</p> <p>Bastone Modo di lanciare Standard Ripresa Standard</p> <p>Corpo Nessuna Restrizione</p>	<p>1-2-3 Giro</p> <p>Bastone <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modo di ripresa</u> Nessuna Restrizione</p> <p>Corpo <u>Durante il lancio</u> Nessuna Restrizione <u>Durante la ripresa</u> Nessuna Restrizione</p> <p>4 Giri</p> <p>Bastone Modo di lanciare Standard Ripresa Standard</p> <p>Corpo Nessuna Restrizione</p>	Nessuna restrizione
Ginnastica aerea	Non ammessa	<p>Solo 1 Ruota senza mani sotto il lancio</p> <p>Bastone <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modi di ripresa</u> Nessuna restrizione</p> <p>Corpo <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

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

- 2 BASTONI

CATEGORIA	Livello B	Livello A	Elite
Giri	1 Giro Bastone <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modo di ripresa</u> Nessuna Restrizione Corpo <u>Durante il lancio</u> Nessuna Restrizione <u>Durante la ripresa</u> Nessuna Restrizione	1-2 Giro Bastone <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modo di ripresa</u> Nessuna Restrizione Corpo <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 Bastone Modo di lancio Nessuna Restrizione Ripresa Nessuna Restrizione Corpo 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) Bastone <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modi di ripresa</u> Nessuna restrizione Corpo Nessuna restrizione Sotto il lancio è ammesso 1 solo movimento doppio composto da 2 movimenti di corpo maggiore, sia stazionari che in movimento Bastone Modo di lancio Nessuna Restrizione Ripresa Nessuna Restrizione Corpo Nessuna restrizione Non sono ammessi movimenti di corpo aerei	Nessuna Restrizione
Rolls	Rolls gola non ammessi (con o senza mani) Figure otto gola non ammesse Mostri non ammessi	Mostri parziali sono ammessi, fino a rotazione di 360° intorno al braccio	Nessuna restrizione
Materiale di contatto	Nessuna restrizione	Nessuna restrizione	Nessuna restrizion

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 Bastone <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modo di ripresa</u> Nessuna Restrizione Corpo <u>Durante il lancio</u> Nessuna Restrizione <u>Durante la ripresa</u> Nessuna Restrizione	1-2 Giro Bastone <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modo di ripresa</u> Nessuna Restrizione Corpo <u>Durante il lancio</u> Nessuna Restrizione <u>Durante la ripresa</u> Nessuna Restrizione	Nessuna restrizione
Movimenti Stazionari complessi & Movimenti in Spostamento o complessi	1 solo movimento di corpo maggiore sotto il lancio Bastone <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modo di ripresa</u> Nessuna Restrizione Corpo <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>Lanci tripli non sono ammessi</i>	Sotto il lancio è ammesso 1 solo movimento di corpo maggiore con 1 giri (questi movimenti non sono considerati doppi) Bastone <u>Modo di lanciare</u> Nessuna Restrizione <u>Modo di ripresa</u> Nessuna Restrizione Corpo <u>Durante il lancio</u> Nessuna Restrizione <u>Durante la ripresa</u> Nessuna Restrizione 1 <i>Lancio triplo è ammesso</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	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.			

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.

Riprese Standard - (si riferisce ai modi di ripresa) – verticale o orizzontale mano dx o sx dritto o dx e sx al 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, 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.

L'esecuzione di un movimento non concesso comporterà l'assegnazione di una penalità per ogni movimento non ammesso nelle restrizioni.

PENALITA' PER VIOLAZIONE RESTRIZIONI

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

	SOLO	2 E 3 BASTONI	AT e AP
PENALITA'	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 (.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.

PROCEDURE PER LO SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

Numero dei giudici

- ❖ SOLO, 2B, 3B, AT, AP

3 Giudici per linea, di cui uno anche nel ruolo di PDG

Dimensioni del Campo di gara (per tutte le competizioni)

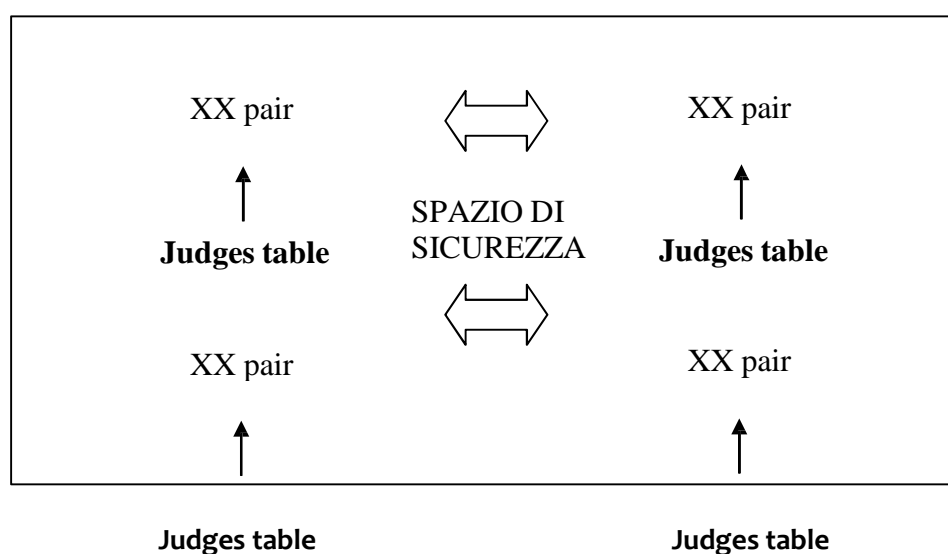
- ❖ 15x28 metri – dimensioni del campo di basket standard
- ❖ Per le specialità individuali ogni Linea dovrebbe misurare almeno 4,5 x 4,5/6 metri (circa un quarto del campo di gara). Il numero di linee e la loro dimensione dipenderà dalle dimensioni del campo di gara

Setup del Campo di Gara – Specialità Individuali (AT, SOLO, 2B, 3B)

- ❖ I tavoli di giuria sono chiamati “Linee”. Fare riferimento alle immagini sotto riportate
- ❖ Si raccomanda di definire per le specialità individuali da un minimo di 4 ad un massimo 6 linee, in base alle dimensioni del campo di gara disponibile
- ❖ Lo speaker e l’addetto musica dovranno avere una postazione esterna al campo di gara con visibilità su tutte le linee
- ❖ I tavoli di giuria dovranno essere coperti da telo e dovranno essere evidenziati con il numero di linea (sia nella parte frontale del tavolo che sulla parte posteriore delle sedie dei giudici)
- ❖ Il numero del Set dovrà essere esposto in prossimità dell’ingresso del campo di gara

Setup del Campo di Gara – AT e AP

- ❖ Per l’AT e l’AP ogni linea dovrebbe misurare almeno 12 x 6 metri
- ❖ Le linee divideranno il campo di gara in 4 aree di competizione
 - Un tavolo di giuria sarà posizionato sul campo di gara mentre l’altro fuori
 - L’area di sicurezza tra le aree di competizione deve essere evidenziata (non per tutta la lunghezza, bastano dei segni sul pavimento)



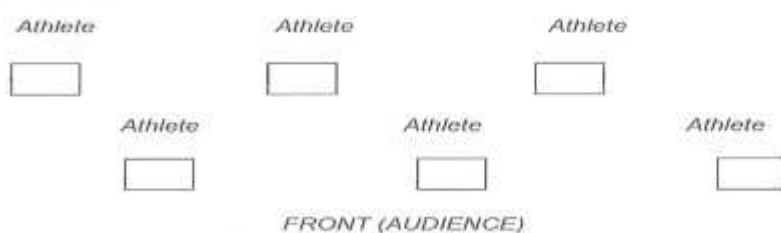
Il campo di gara dovrà essere delimitato da tappeti o da nastro adesivo.

Per l'AT e l'AP, a partire dal 2017, ad ogni uscita dal campo di gara (anche un solo piede sul tappeto o nastro adesivo) sarà attribuita la penalità di 0,1.

Durante le competizioni del 2016 verrà solo fatta una segnalazione da parte del PdG.

Di seguito alcuni esempi di come può essere organizzato il campo di gara per le specialità SOLO, 2B e 3B

FLOOR PLAN "A"



FLOOR PLAN "C"



Procedure per lo svolgimento della gara

- ❖ Sarà stampato un Programma di gara che indicherà l'ordine delle specialità e l'ordine di esibizione di ogni partecipante.
- ❖ Specialità SOLO, 2B, 3B, AT e AP: Il programma elencherà, per ogni giuria, i nomi degli atleti di ogni specialità e livello. Lo speaker annuncerà il numero del set e per ogni giuria, il nome dell'atleta previsto per quel set. Gli atleti a questo punto saluteranno la giuria (es. in relevé, braccia alzate a forma di "V").
- ❖ Al termine della musica lo speaker annuncerà il numero del successivo set e relativi atleti previsti per ogni giuria. Nel frattempo verranno palesati i punteggi degli atleti del set precedente. Gli atleti del set precedente lasceranno quindi il campo di gara. Questa procedura continuerà sino al termine di tutti i set.

PROCEDURE PER LA TABULATION

Specialità SOLO, 2B, 3B, AT e AP

- ❖ Il punteggio sarà assegnato su una scala di 10 punti
- ❖ La seguente penalità per materiale superiore alle restrizioni dovrà essere assegnata per ogni movimento illegale:
 - 1 punto di penalità da togliere al punteggio di ogni giudice
- ❖ Una penalità pari all'1% che corrisponde ad un decimo (.1) verrà assegnata per ogni caduta deducendola dal punteggio di ogni singolo giudice.
- ❖ Interruzioni, scivolate, materiale non di 2/3 bastoni non hanno una penalità specifica ma dovranno essere considerate dal giudice nella definizione del livello di abilità dell'atleta espresso dal punteggio

Determinazione della classifica

Specialità SOLO, 2B, 3B, AT e AP

Il risultato di un atleta verrà determinato sommando le posizioni in classifica assegnate all'atleta da ogni singolo giudice (e non il punteggio). Saranno seguiti i seguenti passi:

- ❖ **Passo n° 1:** Solo per determinare il vincitore verrà considerato il numero di prime posizioni assegnate ad un atleta. Se più di un atleta avrà raggiunto lo stesso numero di prime posizioni si farà riferimento alla SOMMA DELLE POSIZIONI IN CLASSIFICA (somma dei piazzamenti assegnati dai giudici all'atleta). Il vincitore sarà l'atleta con somma di posizioni inferiore.
Tutte le altre posizioni di classifica saranno determinate considerando la somma dei piazzamenti (dal più basso al più alto)

(Esempio: Se un atleta è stato giudicato primo da un giudice e secondo dagli altri due giudici la sua somma di posizioni è pari a 5. Questo atleta si posizionerà davanti a tutti gli atleti che non avranno ottenuto due primi posti e che avranno ottenuto un totale di somma di posizioni pari o superiore a 6).

- ❖ **Passo n°2:** In caso di pari merito sia sul numero di primi posti che sulla somma delle posizioni verrà considerato anche il punteggio vero e proprio assegnato dai giudici. Chi avrà ottenuto un punteggio superiore vincerà il pari merito.
- ❖ **Passo n°3:** Se, anche dopo avere seguito i passi 1 e 2, si verificherà una situazione di pari merito per la prima posizione, gli atleti dovranno nuovamente competere per una giuria di 5 componenti per determinare la prima e seconda posizione.



Per quanto non previsto dal presente Fascicolo, si fa riferimento al Regolamento Tecnico ed al Regolamento settore Agonismo, per quanto non contemplato fare riferimento al Regolamento Internazionale in vigore.



**Federazione
Italiana
Twirling**

FASCICOLO OBBLIGATORIO e SHORT PROGRAM



AGGIORNATO SETTEMBRE 2016

Principi per determinare l'abilità nel giudicare gli obbligatori

1. La valutazione di questa specialità si basa sulla tecnica del corpo e del bastone. L'enfasi è sulla capacità di esecuzione , che è l'abilità. Ciò include la padronanza dei movimenti essenziali, il controllo dei piani e una presentazione chiara e fluida.
2. Professionalità: è l'elemento intangibile che separa gli amatori dagli abili atleti. Ciò comporta una combinazione di allenamento, disciplina, consapevolezza totale della responsabilità dell'esecuzione , qualità che abilitano l'atleta a destreggiarsi in ogni situazione .
3. Chiarezza e sicurezza : il giudice deve riconoscere lo sviluppo dell'abilità di un atleta e se questo sviluppo poggia su delle basi solide.

Si raggiunge il proprio specifico punteggio valutando quanto segue :

lista di controllo per la tecnica bastone:

- piani del bastone
- piazzamento del bastone
- posizione del bastone
- rivoluzioni del bastone
- tempismo e controllo del bastone
- fluidità nel continuare dalla ripresa
- padronanza del materiale

Considerazioni che determinano :

- corretta tecnica di tutti i tipi di lanci
- torsione/scatto del polso nei lanci
- impugnatura del bastone
- flessibilità delle braccia
- flessibilità del polso
- fluidità dei passaggi
- coordinazione e tempismo di corpo e bastone
- twirling dal centro del bastone (quando possibile)
- traccia visiva (seguire il bastone con lo sguardo)

Lista di controllo per la tecnica di corpo :

- l'apertura parte dall'anca
- il corpo non deve mostrare tensione
- nessun movimento deve influenzare la parte superiore del corpo durante il passaggio tra una difficoltà e l'altra o una serie di difficoltà
- non deve mostrare rilassamento
- il controllo totale è necessario per ogni movimento

Considerazioni che determinano:

- postura
- estensione
- controllo
- tempismo e ritmo
- apertura degli arti inferiori
- allineamento dei piedi
- corretta posizione delle braccia
- corretta posizione della testa
- equilibrio
- corretta posizione del peso del corpo su un piede
- ampiezza

Più difficoltà tecniche mostra l'atleta e più vengono eseguite correttamente, più alto sarà il suo livello di abilità. L'atleta sarà ricompensato con un punteggio alto. Altri fattori includono la forza, la scioltezza, il controllo e la disciplina. Alcuni errori potrebbero essere causati dal grado di richiesta del movimento stesso.

Il livello di tolleranza dipende dal grado di richiesta. L'età di un atleta può causare differenze per lo sviluppo del controllo, della disciplina e della maturità del movimento. La struttura del corpo (per esempio il peso, l'altezza, la lunghezza degli arti, la larghezza delle spalle), può causare altri problemi.

4. Gli errori non sono tutti uguali. Si deve valutare la causa dell'errore. La tolleranza del giudice deve essere più alta per un errore che è istantaneo alla performance rispetto ad un errore causato da una deficienza tecnica.

Essenzialmente il giudizio degli obbligatori dovrebbe essere una 'costruzione' di punteggio e non un processo di sottrazione. Più abilità vengono sviluppate e meglio queste vengono eseguite più alto dovrà essere il punteggio.

Liste di controllo per l'abilità tecnica sono fornite per ogni obbligatorio sul Foglio Focus dell'obbligatorio mondiale, così come vi è una lista con le deficienze tecniche più comuni dell'obbligatorio.

La descrizione delle fasce di riferimento degli obbligatori è suddivisa in livelli: Mediocre, Sufficiente, Buono, Eccellente e Superiore.

L'obbligatorio si giudica su 10 punti (da 0,0 a 10,0). La scala si divide in 5 fasce: mediocre, sufficiente, buono, eccellente, superiore. Per ognuna di queste esistono degli esempi video (Role Model) e le relative descrizioni. L'obiettivo dell'obbligatorio è raggiungere la perfezione assoluta.

Scala dell'abilità per il giudizio degli obbligatori

POSITIVO	NEGATIVO
SUPERIORE	Grado di successo 81 - 100%
Disciplina totale Ampiezza Assenza di sforzo Fluidità nel continuare dalla ripresa	
ECCELLENTE	Grado di successo 61 - 80%
Disciplina Rivoluzioni sostenute Fluidità, riprese morbide Sviluppo della fluidità ma non costantemente Assenza di tensione nella postura	Velocità forzata in alcuni momenti Velocità inconsistente
BUONO	Grado di successo 41 - 60%
Tempismo tra bastone e corpo Sviluppo di chiarezza e sicurezza Ritmo Fluidità in alcuni momenti Piani chiari Continuità in ripresa Bene allenato	Sviluppo non uguale di bastone e corpo Velocità forzata Mancanza di fluidità nella chiusura del movimento Lancio e ripresa non al centro del bastone Dettagli non definiti (mani, piedi, etc)
SUFFICIENTE	Grado di successo 21 - 40%
C'è comprensione dell'obbligatorio Principiante in questa specialità Consapevole delle direzioni	Velocità forzata Scarsa coordinazione corpo/bastone
MEDIOCRE	Grado di successo 0 - 20%
Nuovo allo sport del twirling Comprende le proprie responsabilità	Mancanza di coordinazione corpo/bastone Movimenti indefiniti Esecuzione spezzettata Attenzione concentrata sul bastone Cambi di velocità Sforzo Problemi di controllo I movimenti sono di difficoltà superiore all'abilità dell'atleta L'abilità essenziale non è ancora sviluppata Mancanza di rivoluzioni

Percentuale di successo dell'obbligatorio

SCALA DI GIUDIZIO OBBLIGATORIO

=====			
Alto	9.8 - 10.0		
Medio	9.4 - 9.7	SUPERIORE	80-100 % Percentuale di Successo
Basso	9.1 - 9.3		
=====			
Alto	8.4 - 9.0		
Medio	7.7 - 8.3	ECCELLENTE	60- 80 % Percentuale di Successo
Basso	7.1 - 7.6		
=====			
Alto	6.1 - 7.0		
Medio	5.3 - 6.0	BUONO	40- 60 % Percentuale di Successo
Basso	4.6 - 5.2		
=====			
Alto	3.8 - 4.5		
Medio	2.9 - 3.7	SUFFICIENTE	20- 40 % Percentuale di Successo
Basso	2.1 - 2.8		
=====			
Alto	1.4 - 2.0		
Medio	0.7 - 1.3	MEDIOCRE	0- 20 % Percentuale di Successo
Basso	0.0 - 0.6		
=====			

- Utilizzando il processo costruttivo nell'analisi del livello di abilità (proficiency) di un atleta, le violazioni sono dedotte da un possibile punteggio di 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 piccolo 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: Errori o 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. Considerare la percentuale di successo.

Esecuzione di un movimento obbligatorio errato - punteggio 0.0

CADUTE: Come comportarsi se -

1. Caduta in entrata – punteggio massimo 0.5.
2. Caduta nel nucleo - detrarre -2.0 dal punteggio iniziale del livello di abilità.
3. Caduta in uscita - detrarre -0.5 dal punteggio iniziale del livello di abilità.

Omettere dita, roll o giri nel nucleo.—2.0

Aggiungere dita, roll o giri nel nucleo—1.0

LANCI

1. Giri nella direzione sbagliata – punteggio 0.0 (obbligatorio errato)
2. Omettere giri –2.0 (come la caduta)
3. Aggiungere giri –1.0
4. Ripresa sbagliata (dx anziché sx, standard anziché nuca, ecc.. –2.0 (come la caduta)

Roll

5. rolls incompleti –2.0 (come la caduta)
6. Aggiungere un roll –1.0

Dita

7. Omettere dita –2.0 (come la caduta)
8. Aggiungere dita, probabile nelle 2 dita –1.0 (vera violazione, non come prescritto)

Per tutti gli obbligatori

OMETTERE NEL NUCLEO (DITA, ROLLS, LANCI) PENALITA'- 2.0

AGGIUNGERE NEL NUCLEO PENALITA'- 1.0.

Lista dei Movimenti Obbligatori

I movimenti obbligatori sono divisi in due gruppi:

- La lista **A** comprende gli obbligatori: N°1 -4 -6 -8 -9 -11 -14 -15
- La lista **B** comprende gli obbligatori: N°2 -3 -5 -7 -10 -12 -13 -14

Durante il winter meeting dello stesso anno del Campionato del Mondo la Federazione Mondiale sorteggia la lista che dovrà essere presentata per le categorie junior

1. Dita verticali mano destra (A)
2. Dita verticali mano sinistra (B)
3. Dita orizzontali mano destra (B)
4. Dita orizzontali mano sinistra (A)
5. Fish mano destra (B)
6. Fish mano sinistra (A)
7. Roll gomiti, apertura laterale braccio destro (B)
8. Roll nuca (A)
9. Lancio verticale dx, 2 giri a sx, ripresa sx (A)
10. Lancio rovescio verticale sx, 1 giro a sx, ripresa mano dx rigirata (B)
11. Lancio verticale dx, 1 giro e 1/2 a sx, ripresa sx nuca (A)
12. Lancio verticale dx, 1 giro e 1/2 a dx, ripresa dx schiena (B)
13. Lancio orizzontale sx, 2 giri a sx, ripresa dx (B)
14. Lancio orizzontale dx, 1 giro a sx, ripresa mano dx rigirata (A & B)
15. Lancio orizzontale sx, 1 giro e 1/2 a dx, ripresa mano dx schiena (A)

Lista dei Movimenti Obbligatori per la serie B

- | | |
|------------------------------------------------|----------|
| Dita verticali mano destra | (Mov 1) |
| Dita orizzontali mano sinistra | (Mov. 4) |
| Fish mano destra | (Mov. 5) |
| Roll gomiti, apertura laterale braccio destro | (Mov. 7) |
| Lancio verticale dx, 2 giri a sx, ripresa sx | (Mov. 9) |
| Lancio orizzontale sx, 2 giri a sx, ripresa dx | (Mov.13) |

FILOSOFIA DELL'EVENTO:

Tutti gli obbligatori devono essere eseguiti con movimenti fluidi di bastone e corpo.

Gli atleti devono fare una posa di presentazione a piacere - massimo 4 tempi davanti alla giuria sia all'inizio che alla fine della serie di Obbligatori.

DESCRIZIONE DELL'OBBLIGATORIO INTERNAZIONALE

Obbligatorio n°1 - serie dita verticali mano destra - lista A

POSIZIONE DI PARTENZA Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano dx, piedi uniti.

INIZIO Mano dx, pomello grosso verso il pollice, fouetté + circonduzione con 1/2 fig.8 la mano sx è sul fianco per l'intero obbligatorio

1 - 2 a dx - dietro (braccio dx esteso verso le 11:00 per i giudici, gomito teso orientato verso il lato dx a livello delle spalle o leggermente più in alto). La testa guarda dritto avanti; spalle e anche frontali, parallele tra loro. Scivolare in affondo dx in 2a posizione spingendo il piede sx (piedi e gambe egualmente extra ruotati).

Durante l'affondo il peso è sulla gamba portante, dovrebbe essere possibile sollevare la gamba sinistra dal pavimento. La linea del corpo è sempre nel centro, per mantenere la postura eretta.

Accompagnare verso il basso il bastone portandolo, tra il petto e la vita (tenendo il bastone tra le dita)

2 - 1 con 1 giro e 1/4 a sx sull'avampiede sx, anticipato da uno step a sx con un leggero sollevamento del piede sx; durante il giro chiudere il piede dx sulla caviglia sx.

Portare il bastone da laterale -avanti a laterale -dietro; il gomito dx punta verso il basso (il bastone è tenuto tra pollice ed indice)

Scivolare in affondo sx in 4a posizione spingendo indietro il piede dx (a contatto con il suolo) verso il lato dx; testa, spalle e anche orientate a sx.

1-2 a rovescio dalla spalla sx alla dx; spostare simultaneamente il peso verso un affondo dx in 2a posizione, con testa, spalle e anche orientate verso avanti (piedi e gambe ugualmente extra ruotati).

2-1 con il braccio dx esteso e il corpo rivolto verso dietro; la traiettoria del bastone comincia muovendo il bastone verso il basso e verso dietro, si eseguono le dita tra il braccio dx e il corpo, in un arco basso che va dal lato sx del corpo al lato dx del corpo, testa e torso che non collassano verso il basso; il corpo ruota verso dx inizialmente sull'avampiede dx incrociando il piede sx davanti al dx (quando si è di spalle) e successivamente continua a ruotare verso dx facendo perno su entrambi gli avampiedi.

Portare il pomello grosso verso il lato dx con 1/2 fig 8 esterna (tenendo il bastone tra pollice ed indice) e contemporaneamente fare un passo laterale a dx con il piede dx eseguendo un affondo dx in 2a posizione (piedi e gambe egualmente extra ruotati).

Eeguire 8 dita (1-2-3-4-3-2-1), dal pollice terminando con una impugnatura a mano piena e con il pomello grosso verso il pollice; durante le dita il braccio dx è esteso verso le ore 11:00 per i giudici con il gomito teso; la testa guarda dritto avanti; spalle e anche rivolte avanti, parallele tra loro.

CHIUSURA Circonduzione con 1/2 fig 8 verticale mano dx (stendendo il braccio dx), con un leggero sollevamento del piede sx (step).
Scivolare con il braccio dx dal lato dx verso il basso portando il bastone dietro la schiena con impugnatura a due mani contemporaneamente

STOP Chiudere il piede dx al sx con i piedi uniti frontalmente

Obbligatorio n°2 - serie dita verticali mano sinistra - lista B

POSIZIONE DI PARTENZA Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano dx, piedi uniti.

INIZIO Mano sx 1/2 fig 8 verticale rovescio, fouetté rovescio, pollice verso il pomello grosso; mano dx sul fianco dx durante l'intero obbligatorio.

Con 1/2 fig 8 al rovescio esterna, portare il pomello grosso verso il lato dx, passando per l'alto (braccio sx disteso).

Scivolare in affondo dx in 4a posizione spingendo indietro il piede sx (contro il suolo) verso il lato sx; eseguire con la mano sx una fig 8 al diritto verso il lato dx (testa, spalle e anche orientate verso il lato dx).

Durante l'affondo il peso è sulla gamba portante, dovrebbe essere possibile sollevare la gamba sinistra dal pavimento. La linea del corpo è sempre nel centro, per mantenere la postura eretta.

1-2 frontali, al centro del corpo, intanto trasportare il peso del corpo in un affondo sx in 2a posizione (testa, spalle e anche frontali).

Tenendo il bastone tra le dita, eseguire mezzo cerchio con il braccio sx passando dal basso, davanti alle gambe.

Eseguire il 2-1 portando il bastone dal lato sx al dx, passando dietro la testa; contemporaneamente trasportare il peso dall'affondo sx in 2a posizione (testa, spalle e anche frontali) in un affondo dx in 4a posizione (testa, spalle e fianchi orientate verso il lato dx).

Eseguire 1/2 fig 8 esterna,tenendo il bastone tra pollice ed indice, (verso avanti) all'altezza della spalla.

Eseguire l'1-2 dietro la testa con 1 giro a sx; cominciare il giro trasferendo il peso sull'avampiede sx (il piede dx si chiude sulla caviglia sx).

Tenendo il bastone fra le dita, stendere il braccio sx e portare il pomello grosso verso il basso passando davanti alle gambe; contemporaneamente fare un passo avanti con il piede dx arrivando in 4a posizione relevè.

Eseguire il 2-1 di spalle, con il braccio sx disteso in diagonale alto verso dietro, la testa segue il braccio contemporaneamente girare a sx, il braccio sx è disteso completamente e mantiene la stessa in diagonale mentre esegue 1/2 fig 8 frontale con il bastone tenuto tra pollice ed indice.

Eseguire 8 dita frontali (1-2-3-4-3-2-1) con il braccio sx disteso (gomito teso) all'una per i giudici rullare il bastone sull'indice e terminare con una

impugnatura a mano piena con il pomello grosso verso il pollice (testa, spalle e anche frontali); contemporaneamente scivolare in un affondo sx in 2a posizione spingendo il piede dx verso il lato dx (piedi e gambe egualmente extra ruotati);

CHIUSURA

Ruotando il palmo della mano sx verso il basso, portare il pomello grosso verso il basso; accompagnare il bastone dietro la schiena raggiungendo un'impugnatura a 2 mani e contemporaneamente al bastone chiudere i piedi in 6th.

STOP

Frontalmente chiudere il piede dx verso il sx con i piedi uniti.

Obbligatorio n°3 - serie dita orizzontali mano destra - lista B

POSIZIONE DI PARTENZA Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano dx, piedi uniti.

INIZIO

Con la mano dx, portare il bastone davanti orizzontalmente, passando per il lato dx (il piano del braccio dx è orizzontale quando arriva davanti); pomello grosso verso il pollice; mano sx sul fianco durante l'intero obbligatorio.

Mano dx fig 8 orizzontale frontale sotto-sopra; il bastone è davanti al corpo (non sopra la testa).

Eeguire l'1-2 verso il basso (il bastone è davanti al corpo) compreso tra la spalla dx ed il centro del corpo; contemporaneamente scivolare in un affondo sx in 2a posizione, spingendo il piede dx verso il lato dx (testa, spalle e anche frontali; piedi e gambe egualmente extra- ruotati).

Durante l'affondo il peso è sulla gamba portante, dovrebbe essere possibile sollevare la gamba sinistra dal pavimento. La linea del corpo è sempre nel centro, per mantenere la postura eretta.

Far ruotare il pomello grosso sotto il braccio (tenendo il bastone fra le dita) e, mantenendo con il centro del bastone una traiettoria verticale, portarlo sopra il livello della testa (ma non direttamente sopra la testa). Eeguire il 2-1 verso l'alto (sopra il livello della testa); il braccio dx ha una curva naturale; il bastone è davanti al corpo compreso tra la spalla destra ed il centro del corpo (non direttamente sopra la testa); testa, spalle e anche frontali; unire i piedi portando il dx vicino al sx.

Portare il pomello grosso verso il basso (tenendo il bastone fra pollice e e indice) mantenere con il centro del bastone una traiettoria verticale. Eeguire l'1-2 verso il basso (il bastone è davanti al corpo compreso tra la spalla dx ed il centro del corpo); contemporaneamente scivolare in un affondo dx in 2a posizione, spingendo il piede sx verso il lato sx , (testa, spalle e anche frontali; piedi e gambe egualmente extra ruotati).

Far ruotare il pomello grosso sotto il braccio (tenendo il bastone fra le dita) e, mantenendo con il centro del bastone una traiettoria verticale, portarlo sopra il livello della testa (ma non direttamente sopra la testa). Eeguire il 2-1 verso l'alto (sopra il livello della testa); il braccio dx ha una curva naturale; il bastone è davanti al corpo compreso tra la spalla dx e il

centro del corpo (non direttamente sopra la testa); testa, spalle e anche frontali; unire i piedi portando il sx vicino al dx.

Portare il pomello grosso verso il basso (tenendo il bastone fra pollice e indice) mantenere con il centro del bastone una traiettoria verticale. Eseguire una serie di 8 dita verso il basso (1-2-3-4-3-2-1) girando a sx; mentre si iniziano le prime 2 dita eseguire un passo sx in 4th relevè, testa, anche e spalle rivolti verso il lato sx ed eseguire ulteriori 3/4 di giro a sx senza stop (il piede dx si chiude sulla caviglia sx), simultaneamente iniziare le 8 dita arrivando davanti con il braccio dx disteso inclinato di 45°; la rotazione del corpo e della testa inizia sul lato sx quando inizia il giro, eseguire le 8 dita con il braccio disteso verso il lato dx del corpo a 45°; al termine del giro quando il corpo è frontale, completare le 8 dita al lato dx del corpo, con le punte delle dita del piede dx a contatto del suolo vicino al piede sx;

CHIUSURA

Con il corpo frontale, eseguire un passaggio di mano (mani accostate) davanti al petto (all'altezza delle spalle con i gomiti flessi) e contemporaneamente fare un passo col piede dx verso dx; portare il bastone dietro la schiena passando dal lato sx e raggiungendo un'impugnatura a due mani (la traiettoria delle braccia è orizzontale quando si muovono verso dietro). Mantenere il piano orizzontale delle braccia e gradualmente abbassarlo mentre il bastone viene portato dietro la schiena.

STOP

Chiudere il piede sx al dx con i piedi uniti frontalmente

Obbligatorio n°4 - serie dita orizzontali mano sinistra - lista A

POSIZIONE DI PARTENZA Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano sx, piedi uniti.

INIZIO

Con la mano dx, portare il bastone davanti orizzontalmente, passando per il lato dx (la traiettoria delle braccia è orizzontale quando arrivano davanti); passare il bastone alla mano sx davanti al petto con le mani accostate (all'altezza delle spalle) pomello grosso verso il pollice della mano sx; Mano sx fig 8 orizzontale frontale (prima verso l'alto poi verso il basso); il bastone è mantenuto davanti al corpo (non direttamente sopra la testa); piedi uniti; mano dx al fianco per l'intero obbligatorio.

Eseguire il 1-2 verso l'alto (sopra il livello della testa); il braccio sx ha una curva naturale; il bastone è davanti al corpo compreso tra la spalla sx ed il centro del corpo (non direttamente sopra la testa); piedi uniti; testa, spalle e anche frontali; piedi uniti.

Far ruotare il pomello grosso sotto il braccio (tenendo il bastone fra le dita) e, mantenendo con il centro del bastone una traiettoria verticale, portarlo verso il basso. Eseguire 2-1 verso il basso con il bastone è davanti al corpo compreso tra la spalla sx ed il centro del corpo e scivolare contemporaneamente in 2^ posizione, spingendo il piede sx verso il lato dx (testa, spalle e anche Frontali; piedi e gambe ugualmente extra ruotati).

Durante l'affondo il peso è sulla gamba portante, dovrebbe essere possibile sollevare la gamba sinistra dal pavimento. La linea del corpo è sempre nel centro, per mantenere la postura eretta.

Portare il pomello grosso sopra il livello della testa, tenendo il bastone fra pollice e indice e mantenendo con il centro del bastone una traiettoria verticale.

Eseguire l'1-2 verso l'alto (sopra il livello della testa); il braccio sx ha una curva naturale; il bastone è davanti al corpo compreso tra la spalla sx ed il centro del corpo (non direttamente sopra la testa); unire i piedi portando il dx al sx; testa, spalle e anche frontali.

Far ruotare il pomello grosso sotto il braccio (tenendo il bastone fra le dita) e, mantenendo con il centro del bastone una traiettoria verticale, portarlo verso il basso.

Eseguire 2-1 verso il basso con il bastone davanti al corpo compreso tra la spalla sx ed il centro del corpo; contemporaneamente scivolare in un affondo dx in 2^a posizione, spingendo il piede sx verso il lato sx (testa, spalle e anche frontali; piedi e gambe extra ruotati).

Portare il pomello grosso sopra il livello della testa, tenendo il bastone tra pollice ed indice e mantenendo con il centro del bastone una traiettoria verticale.

Eseguire una serie di 8 dita verso l'alto (1-2-3-4-3-2-1) sopra il livello della testa con il braccio sx curvato naturalmente; contemporaneamente iniziare un giro a sx spostando il peso dall'affondo dx sull'avampiede sx (durante il giro il piede dx è sulla caviglia sx); al termine del giro, quando il corpo è frontale, completare le 8 dita, rullare sull'indice e terminare con una impugnatura a mano piena, pomello grosso verso il pollice (le punte delle dita del piede dx sono a contatto del suolo vicino al piede sx), le dita terminano prima del passo laterale.

CHIUSURA

Portare orizzontalmente il pomello grosso verso il basso e passare il bastone dietro la schiena con una impugnatura a due mani; contemporaneamente fare un passo con il piede dx verso dx rimanendo frontali.

STOP

Chiudere il piede sx verso il dx, rimanendo frontali a piedi uniti.

Obbligatorio n°5 - Fish mano destra - lista B

POSIZIONE DI PARTENZA Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano dx, piedi uniti.

INIZIO

Mano dx fouetté, 1/2 fig 8 verticale (stendendo il braccio dx), fouetté, pomello grosso verso il pollice; mano sx sul fianco sx per tutta la durata dell'obbligatorio.

Circonduzione con 1/2 fig 8 verticale mano dx (braccio dx disteso), portando il pomello grosso verso il lato dx passando sopra la testa; scivolare in affondo dx in 4a posizione spingendo indietro il piede sx (contro il suolo) verso il lato

sx; testa, spalle e anche orientate verso dx (in 4a posizione fianchi e gambe egualmente extra ruotati).

Durante l'affondo il peso è sulla gamba portante, dovrebbe essere possibile sollevare la gamba sinistra dal pavimento. La linea del corpo è sempre nel centro, per mantenere la postura eretta.

Mentre si esegue la 1/2 fig 8 esterna, spostare l'impugnatura leggermente sopra il centro del bastone.

Lasciar andare il bastone sul dorso della mano verso il lato dx per iniziare una serie di 4 fish (8 tempi); durante i fish, il braccio dx è disteso all'altezza della spalla e le dita della mano dx sono unite o leggermente separate.

Il bastone rulla sul dorso della mano dx concludendo con una ripresa rigirata rigirata mano dx, pomello grosso verso il pollice, corpo laterale a dx (braccio destro leggermente curvato); contemporaneamente alla ripresa sollevare leggermente il piede sx (il corpo rimane in 4a posizione dx).

CHIUSURA

Mano dx, circonduzione con 1/2 fig 8 verticale frontale (braccio dx disteso), muovendo il pomello grosso verso il basso, passo sx a sx, portare il bastone dietro la schiena con impugnatura a due mani.

STOP

Chiudere il piede dx verso il sx, piedi uniti frontalmente.

Obbligatorio n°6 - fish mano sinistra - lista A

POSIZIONE DI PARTENZA Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano sx, piedi uniti.

INIZIO

Mano sx 1/2 fig 8 verticale rovescio (stendendo il braccio sx), fouetté rovescio, pomello grosso verso il pollice; mano dx sul fianco dx per tutta la durata dell'obbligatorio.

1/2 fig 8 verticale mano sx (braccio sx disteso), portando il pomello grosso verso il lato dx passando sopra la testa; scivolare in affondo dx in 4a posizione spingendo indietro il piede sx (contro il suolo) verso il lato sx; testa, spalle e anche orientate verso dx.

Durante l'affondo il peso è sulla gamba portante, dovrebbe essere possibile sollevare la gamba sinistra dal pavimento. La linea del corpo è sempre nel centro, per mantenere la postura eretta.

Eseguire 1 fig 8 al diritto verso il lato dx: durante la 1/2 fig 8 esterna, spostare l'impugnatura leggermente sopra il centro del bastone.

Lasciar andare il bastone sul dorso della mano verso il lato sx per iniziare una serie di 4 fish (8 tempi); durante i fish, il braccio sx è disteso all'altezza della spalla e le dita della mano sx sono unite o leggermente separate.

Il bastone rulla sul dorso della mano sx concludendo con una ripresa rigirata mano sx, pomello grosso verso il pollice, corpo laterale a dx (braccio sinistro

leggermente curvato); contemporaneamente alla ripresa sollevare leggermente il piede sx (il corpo rimane in 4a posizione dx).

CHIUSURA Eseguire 1/2 fig 8 verticale frontale-esterna all'altezza della vita, muovendo il pomello grosso verso il basso, passo sx a sx, fino a portare il bastone dietro la schiena con impugnatura a due mani.

STOP Chiudere il piede dx verso il sx, piedi uniti frontalmente.

Obbligatorio n°7 – roll gomiti girando con apertura laterale braccio dx - lista B

POSIZIONE DI PARTENZA Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano dx, piedi uniti.

INIZIO Mano dx fouetté + circonduzione con 1/2 fig 8 verticale (stendendo il braccio dx), pomello grosso verso il pollice; mano sx sul fianco sx; portare il bastone verso il basso davanti alle gambe (contemporaneamente scivolare con la mano dx dal centro del bastone verso il basso) e cambiare il fronte in diagonale sx.

Passo sx in diagonale sx; direzione del corpo frontale rispetto alla diagonale sx (testa, spalle e anche in diagonale sx); cominciare il roll sul gomito sx (piano obliquo)

4 appoggi sui gomiti continui sx - dx - sx - dx coincidenti con i passi sx - dx - sx - dx girando su ciascuno degli avampiedi (coordinando i gomiti con i piedi). I passi disegnano a terra un semicerchio secondo la seguente descrizione:
- passo 1 con il piede sx verso la diagonale sx insieme al gomito 1 sx, fianchi in diagonale sinistra;
- il passo 2 è un giro sul piede dx insieme al gomito dx
- passo 3 c'è un passo verso l'avanti sul piede sx con i fianchi voltati a dx, e gomito 3 sx;
una leggera esitazione avviene tra il passo 3 e 4 (sul gomito 4, testa, spalle e anche frontali)
- il passo 4 è un passo del piede dx direttamente verso il lato dx (o leggermente avanti); la punta del piede dx può guardare la diagonale dx durante il passo; fianchi frontali, leggera esitazione tra il passo 3 e 4; apertura laterale (il braccio destro si apre direttamente a destra, all'altezza delle spalle, mettendo la mano sx sul fianco, testa, spalle e fianchi frontali, la testa segue naturalmente il movimento del braccio destro, girandosi verso destra).

CHIUSURA Completare un giro chainè: passo sx verso il lato dx, facendo una circonduzione del braccio dx verso il basso quando si è di spalle; passo dx verso il lato dx con 1/2 fig 8 verticale (stendendo il braccio dx). Con 1/2 giro del braccio, portare il bastone dal lato dx verso il basso fin dietro la schiena (pomello piccolo verso il pollice), chiudendo con impugnatura a due mani.

STOP Chiudere il piede sx verso il dx, piedi uniti frontalmente.

Obbligatorio n°8 - Roll nuca continuo 2 giri e 1/2 - lista A

POSIZIONE DI PARTENZA Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano dx, piedi uniti.

INIZIO Con la mano dx, portare il bastone davanti orizzontalmente, passando per il lato dx (la traiettoria del braccio dx è anch'essa orizzontale mentre si sposta verso l'avanti); pomello grosso verso il pollice; mano sx sul fianco sx.

Un movimento orizzontale, pomello grosso verso il pollice, di fronte al corpo

Fig 8 orizzontale frontale sotto-sopra; il bastone è davanti al corpo, posizionato tra la larghezza delle spalle; contemporaneamente eseguire un giro chainè a sx con passi sx e dx girando, eseguiti in diagonale sinistra avanti.

Muovere la mano dx leggermente fuori dal centro del bastone (verso il pomello piccolo) mentre il bastone viene portato con mezzo cerchio del braccio dall'altra parte del corpo (con una traiettoria obliqua all'ingiù) fino al lato sx del collo.

Quando il bastone è posizionato al lato sx del collo, il corpo è in direzione diagonale sx avanti (spalle, anche e testa verso la diagonale sx).

Roll nuca continuo 2 + 1/2 (piano di rotazione del bastone obliquo); il lavoro di piedi, durante l'intero roll nuca è eseguito in un arco (semicerchio); durante il roll nuca le braccia sono in basso fuori lontano dal busto (gomiti tesi), il palmo della mano è verso il basso e il pollice delle mani libere è sullo stesso piano delle altre dita, leggermente aperto (non orientato a 45° verso il basso).

Appoggio 1 - il bastone viene rilasciato sul lato sx del collo; passo sx verso l'angolo sx avanti; (spalle, anche e testa verso la diagonale sx).

Appoggio 2 - bastone sul lato dx del collo; passo dx girando in perno

Appoggio 3 - bastone sul lato sx del collo; passo sx con il corpo in direzione lato dx

Appoggio 4 - bastone sul lato dx del collo; passo dx girando in perno

Appoggio 5 - bastone sul lato sx del collo; passo sx direttamente sul lato sx corpo voltato dietro (spalle alla giuria); vi è una leggera esitazione prima di ricevere il bastone nella mano sx con il palmo della mano rivolto verso il basso all'altezza della spalla dx con il braccio dx parallelo al suolo; la direzione del corpo è di spalle, piedi in 2a posizione relevè.

CHIUSURA Completare il giro portando con un passo il piede dx a dx, mentre si esegue 1/2 fig 8 orizzontale sopra la testa; portare il bastone verso il basso (pomello piccolo verso il pollice) e passarlo dietro al lato sx, chiudendo dietro la schiena con impugnatura a due mani.

STOP Chiudere il piede sx verso il dx, piedi uniti frontalmente.

Obbligatorio n°9 - Lancio verticale mano destra, 2 giri a sinistra, ripresa mano sinistra - lista A

POSIZIONE DI PARTENZA Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano dx, piedi uniti.

INIZIO Mano dx fouetté + circonduzione con 1/2 fig 8 verticale stendendo il braccio, fouetté, pomello grosso verso il pollice; mano sx sul fianco sx.

Lancio con il pollice mano dx (impugnatura al centro del bastone; bastone al centro del corpo) e contemporaneamente puntare il piede dx avanti arrivando in 4a posizione relevè; 2 - 4 rivoluzioni del bastone.

Eseguire 2 giri a sx sull'avampiede sx. Il piede dx si chiude sulla caviglia sx. Durante i giri la postura deve essere eretta con la testa allineata al corpo (Durante i giri un leggero sollevamento del mento è permesso per seguire il bastone anche se la testa rimane allineata con il corpo). (non è permesso ulteriore lavoro di piedi prima della partenza dei giri); le mani sono sui fianchi con le dita unite durante i giri.

Ripresa mano sx (l'orientamento del pomello è indifferente) in affondo dx in 4a posizione frontale (il piede dx avanti, sx dietro; raggiungere l'affondo eseguendo un passo con il piede dx leggermente avanti al piede sx mentre il piede sx scivola indietro fino alla posizione di affondo dx in 4a posizione) La mano dx è sul fianco dx.

CHIUSURA Eseguire 1/2 fig 8 verticale al rovescio con circonduzione e fouetté (stendendo il braccio sx), girando a sx (cominciare il giro spostando il peso sull'avampiede sx con un leggero avvicinamento del piede sx). Fare un passo con il piede dx verso il lato dx e portare il bastone dal lato sx fin dietro la schiena, chiudendo con impugnatura a due mani.

STOP Chiudere il piede sx verso il dx, piedi uniti frontalmente.

Obbligatorio n°10 - Lancio verticale rovescio mano sinistra, 1 giro a sinistra, ripresa rigirata manodestra - lista B

POSIZIONE DI PARTENZA Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano sx, piedi uniti.

INIZIO Mano sx 1/2 fig 8 verticale rovescio (stendendo il braccio sx), fouetté rovescio, pomello grosso verso il pollice; mano dx sul fianco.
1/2 fig 8 esterna al lato sx, portare il bastone frontalmente al centro del corpo.

Lancio al rovescio mano sx (dal centro del bastone e dal centro del corpo; puntare il piede dx avanti arrivando in 4a posizione relevè; 2 - 3 rivoluzioni del bastone.

Eseguire 1 giro a sx sull'avampiede sx. Il piede dx si chiude sulla caviglia sx. Durante i giri la postura deve essere eretta con la testa allineata al corpo (Durante i giri un leggero sollevamento del mento è permesso per

seguire il bastone anche se la testa rimane allineata con il corpo).
non è permesso ulteriore lavoro di piedi prima della partenza dei giri);
le braccia avvolgono la vita in posizione orizzontale (sx davanti,dx dietro).

Al termine del giro, quando le spalle sono frontali, fare un cerchio in senso orario col braccio dx passando dall'alto e contemporaneamente fare un passo con il piede dx verso il lato sx, con il braccio sx teso in basso verso il lato sx, spingendo indietro il piede sx (contro il suolo) raggiungere un affondo in 4a posizione (spalle e anche orientate verso il lato sx) e simultaneamente iniziare a sollevare il braccio sx teso verso dietro.
Variazione obbligatoria a partire dal 2017.

Ripresa rigirata mano dx (l'orientamento del pomello è indifferente) con il braccio dx disteso (centro del bastone, centro della linea del corpo, busto eretto), il braccio sx è disteso verso l'alto con il palmo della mano verso il dietro (le braccia formano una linea diagonale); la testa è frontale e guarda sopra la spalla dx.

CHIUSURA Eseguire 1/2 fig 8 verticale mano dx con circonduzione (braccio disteso) mentre si esegue un passo con il piede sx verso il lato sx tornando frontali. Le braccia sono in posizione a "V" quando il corpo è frontale. Portare il braccio dx dal lato dx verso il basso fin dietro la schiena, chiudendo con impugnatura a due mani.

STOP Chiudere il piede dx verso il sx, piedi uniti frontalmente.

Obbligatorio n°11 - Lancio verticale mano destra, 1 giro e 1/2 a sinistra, ripresa mano sinistra cieca - lista A

POSIZIONE DI PARTENZA Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano dx, piedi uniti.

INIZIO Mano dx fouetté + circonduzione con 1/2 fig 8 verticale, fouetté, pomello grosso verso il pollice; mano sx sul fianco sx.
Lancio con il pollice mano dx (impugnatura al centro del bastone; bastone al centro del corpo) e contemporaneamente puntare il piede dx avanti arrivando in 4a posizione relevè; 2 - 3 rivoluzioni del bastone.

Eseguire 1+1/2 giri a sx sull'avampiede sx. Il piede dx si chiude sulla caviglia sx. Durante i giri la postura deve essere eretta con la testa allineata al corpo; le mani sono sulla parte laterale dei fianchi, palmi contro il corpo e dita unite rivolte verso il basso.

(Durante i giri un leggero sollevamento del mento è permesso per seguire il bastone anche se la testa rimane allineata con il corpo).

Terminare i giri di spalle, scivolare in affondo sx 4a posizione spingendo il piede dx all'indietro (contro il suolo) verso i giudici.

Ripresa mano sx cieca (l'orientamento del pomello è indifferente) al centro del bastone, con la mano sx sopra la spalla sx e vicino l'orecchio sx, il braccio sx flessso (l'ultimo contatto visivo con il bastone è all'esterno della spalla dx); al momento della ripresa, la mano dx rimane al lato del fianco.

CHIUSURA

Scendere con il braccio sx verso il basso con un movimento a curva naturale e passare il bastone nella mano dx, braccia tese sotto il livello della vita, ritornare frontali girando verso dx; fare un passo con il piede dx verso il lato destro ed eseguire una circonduzione con 1/2 fig. 8 verticale; braccia in posizione a "V" con il palmo sx che guarda verso sx.

Portare il bastone verso il basso del lato dx fin dietro la schiena, chiudendo con impugnatura a due mani.

STOP

Chiudere il piede sx verso il dx, piedi uniti frontalmente.

Obbligatorio n°12 - Lancio verticale mano destra, 1 giro e 1/2 a destra, ripresa mano destra schiena - lista B

POSIZIONE DI PARTENZA

Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano dx, piedi uniti.

INIZIO

Mano dx fouetté + circonduzione con 1/2 fig 8 verticale, fouetté, pomello grosso verso il pollice; mano sx sul fianco sx.

Lancio con il pollice mano dx (impugnatura al centro del bastone; bastone al centro del corpo) e contemporaneamente puntare il piede sx avanti arrivando in 4a posizione relevé; 2 - 3 rivoluzioni del bastone.

Eseguire 1+1/2 giri a dx sull'avampiede dx. Il piede sx si chiude sulla caviglia dx. Durante i giri la postura deve essere eretta con la testa allineata al corpo (non è permesso ulteriore lavoro di piedi prima della partenza dei giri); le mani sono incrociate sulla schiena, sotto il livello della vita, con la dx sopra la sx.

(Durante i giri un leggero sollevamento del mento è permesso per seguire il bastone anche se la testa rimane allineata con il corpo).

Terminare i giri di spalle, il braccio sx si distende verso il lato sx del corpo passando per basso, in posizione parallela al suolo per la ripresa.

Ripresa schiena mano dx (l'orientamento del pomello è indifferente) al centro del bastone e al centro del corpo (l'ultimo contatto visivo con il bastone è all'esterno della spalla sx), contemporaneamente fare, di spalle, un passo con il piede sx verso sx (fronte dietro), la mano sx rimane tesa fuori altezza spalla.

CHIUSURA

Continuare a girare verso dx per tornare frontale e fare un passo dx verso dx (la mano sx rimane tesa verso fuori e parallela al pavimento

durante il giro, palmo verso il basso)

Fare una circonduzione con 1/2 fig 8 verticale stendendo il braccio e portare il bastone dal lato dx verso il basso fin dietro la schiena, chiudendo con impugnatura a due mani.

STOP

Chiudere il piede sx verso il dx, piedi uniti frontalmente.

Obbligatorio n°13 - Lancio orizzontale mano sinistra, 2 giri a sinistra, ripresa mano destra orizzontale - lista B

POSIZIONE DI PARTENZA

Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano sx, piedi uniti.

INIZIO

Con la mano dx, portare il bastone davanti orizzontalmente, passando per il lato dx (la traiettoria del braccio dx è anch'essa orizzontale quando si sposta verso l'avanti); passare il bastone alla mano sx davanti al petto con le mani accostate (all'altezza delle spalle)

Mano sx fig 8 orizzontale frontale sopra - sotto ; pomello grosso verso il pollice della mano sx, mano dx sul fianco dx.

Lancio orizzontale mano sx (dal centro del bastone e dal centro del corpo) e contemporaneamente passo avanti sull'avampiede dx arrivando in 4a posizione relevè, da 2 a 4 rivoluzioni del bastone.

Eseguire 2 giri a sx sull'avampiede sx. Il piede dx si chiude sulla caviglia sx. Durante i giri la postura deve essere eretta con la testa allineata al corpo; le braccia sono incrociate "all'indiana" frontalmente all'altezza delle spalle con il sinistro sopra ed il dx sotto (le mani sui gomiti).

(Durante i giri un leggero sollevamento del mento è permesso per seguire il bastone anche se la testa rimane allineata con il corpo).

Ripresa orizzontale mano dx al centro del bastone (posizione "grab") palmo rivolto verso l'alto con le dita che puntano indietro ed il pollice in alto (orientamento del pomello indifferente); alla ripresa il braccio sx è disteso al lato sx del corpo e parallelo al suolo.

CHIUSURA

Passo avanti sull'avampiede dx in 4a posizione relevè, continuare con 1 giro a sx sull'avampiede sx facendo scivolare il bastone con l'impugnatura verso il pomello. Passare il bastone nella mano sx dietro la schiena, riceve il palmo della mano sx (il dorso della mano è tenuto contro il centro della schiena) e chiudere con impugnatura a due mani, contemporaneamente ad un passo dx verso il lato dx, fronte ai giudici.

STOP

Chiudere il piede sx verso il dx, piedi uniti frontalmente.

Obbligatorio n°14 - Lancio orizzontale mano destra, 1 giro a sinistra, ripresa orizzontale rigirata mano destra - lista A e B

POSIZIONE DI PARTENZA

Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano dx, piedi uniti.

INIZIO

Con la mano dx, portare il bastone davanti orizzontalmente, passando per il lato dx (la traiettoria del braccio dx è orizzontale mentre si sposta verso davanti); pomello grosso verso il pollice; mano sx sul fianco.

Due movimenti orizzontali mano dx di fronte al corpo all'altezza delle spalle.

Lancio orizzontale mano dx (dal centro del bastone e dal centro del corpo) e contemporaneamente passo avanti sull'avampiede dx arrivando in 4a posizione relevè, 2 - 3 rivoluzioni del bastone.

Eeguire 1 giro a sx sull'avampiede sx, il piede dx si chiude sulla caviglia sx. Durante i giri la postura deve essere eretta con la testa allineata al corpo; le mani sono sui fianchi con le dita unite durante il giro.

(Durante i giri un leggero sollevamento del mento è permesso per seguire il bastone anche se la testa rimane allineata con il corpo).

Ripresa rigirata mano dx (centro del bastone, centro della linea del corpo) contemporaneamente ad un passo del piede dx, terminando in 4a posizione arabesque in plié verso il lato sx.

Al momento della ripresa il braccio dx è parallelo al suolo e successivamente si abbassa fino in diagonale quando la gamba dx si piega nella posizione arabesque plié.

Le spalle sono rivolte sul lato sx con il braccio sx disteso verso fuori-alto a formare una linea diagonale con il braccio dx (linea dritta tra la punta delle dita della mano dx e quelle della mano sx; lo sguardo frontale sopra la spalla dx al momento della ripresa.

CHIUSURA

Abbassando la gamba sx fare un passo girando a sx con un movimento orizzontale, (iniziare la chiusura sul lato dx e terminarla dietro); braccio sx è disteso fuori all'altezza della spalla, palmo verso il basso; ritornare frontali continuando a girare verso sx con un passo dx verso il lato dx.

Eeguire un passaggio di mano (mani accostate) davanti al petto (all'altezza delle spalle con i gomiti flessi)

Passando dal lato sx portare il bastone dietro la schiena raggiungendo un'impugnatura a due mani (la traiettoria delle braccia è orizzontale quando si muovono verso dietro)

STOP

Chiudere il piede sx verso il dx, piedi uniti frontalmente.

Obbligatorio n°15 - Lancio orizzontale mano sinistra, 1 giro e 1/2 a destra, ripresa mano destra schiena - lista A

POSIZIONE DI PARTENZA

Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano sx, piedi uniti.

INIZIO

Con la mano dx, portare il bastone davanti orizzontalmente, passando per il lato dx (la traiettoria delle braccia è orizzontale quando arrivano frontalmente); passare il bastone alla mano sx davanti al petto con le mani accostate (all'altezza delle spalle)

Mano sx fig 8 orizzontale frontale sopra - sotto, pomello grosso verso il pollice della mano sx ; mano dx sul fianco dx.

Lancio orizzontale mano sx (dal centro del bastone e dal centro del corpo) e contemporaneamente passo avanti sull'avampiede sx arrivando in 4a posizione relevè; 2-3 rivoluzioni del bastone.

Eeguire 1+1/2 giro a dx sull'avampiede dx, il piede sx si chiude sulla caviglia dx. Durante i giri la postura deve essere eretta con la testa allineata al corpo; le mani durante il giro, sono sui fianchi con le dita unite .

(Durante i giri un leggero sollevamento del mento è permesso per seguire il bastone anche se la testa rimane allineata con il corpo).

Ripresa orizzontale schiena mano dx (al centro del bastone, al centro della vita), (l'ultimo contatto visivo con il bastone è all'esterno della spalla sx), contemporaneamente scivolare in affondo dx in 4a posizione spingendo il piede sx all'indietro verso i giudici e stendere il braccio sx in diagonale alto verso dietro (testa in linea con il braccio, schiena eretta, la parte superiore del corpo in linea con la gamba distesa).

CHIUSURA

Passo sul piede sx in 2a posizione relevè, tornare frontali girando verso dx mentre si esegue una circonduzione con 1/2 fig 8 verticale mano dx (braccio dx disteso); quando si è frontali si esegue un passo dx verso dx, il braccio sx rimane in diagonale formando un a posizione a "V" delle braccia durante la fig 8, il palmo sx è rivolto a sx.

Portare il bastone verso il basso del lato dx fin dietro la schiena chiudendo con impugnatura a due mani

STOP

Chiudere il piede sx verso il dx, piedi uniti frontalmente.

WBTF SHORT PROGRAM

1) CONCETTO

Lo Short Program è il “ponte” di collegamento tra la specialità completamente strutturata degli Esercizi Obbligatori e la specialità “libera” del Free Style. Viene eseguito con la musica standard ed è una combinazione di entrambe le specialità e trasforma un programma di movimenti richiesti in una produzione musicale creativa che è più breve del Free Style ed è più coinvolgente degli Esercizi Obbligatori.

Lo Short Program è strutturato da elementi obbligatori che derivano dalle 5 tipologie del twirling (giri, lanci stazionari complessi, lanci complessi in movimento, rolls e materiali di contatto) che devono essere eseguiti come richiesto.

2) DEFINIZIONE

Lo Short Program prepara le basi delle capacità che sono necessarie al Freestyle relativamente a qualità di interpretazione musicale, composizione e performance. Durante l'esecuzione degli 8 Elementi Obbligatori e durante il Materiale Accessorio, la tecnica di corpo e di bastone deve essere eseguita correttamente. La musicalità è un fattore di sviluppo della variazione ritmica, dell'uso degli accenti in conformità allo stile della musica e al fraseggio musicale. Sono introdotti i concetti di costruzione, staging, logica, contrasto e dinamicità.

3) FOCUS PRIMARIO

- E'obbligatorio che l'esecuzione degli Elementi Obbligatori sia come prescritto.
- Le più importanti valutazioni saranno assegnate alla tecnica di corpo e al corpo durante l'esecuzione degli 8 Elementi Obbligatori derivanti dalle 3 aree del Twirling (lanci, rolls e materiale di contatto).
- Lo Short Program richiede responsabilità aggiuntive di uniformarsi alla musica, di capacità di sostenere la prestazione e di sviluppo dell'interpretazione musicale, responsabilità simultanee, movimenti nello spazio, staging e fluidità. Questi fattori verranno considerati nella Composizione & Performance

ELEGGIBILITA'E MUSICA

- Poiché questo evento è più impegnativo sia fisicamente che mentalmente, verrà eseguito solamente da Senior maschili e femminili. Junior maschili e femminili continueranno a competere con gli Esercizi Obbligatori focalizzandosi sulla tecnica di bastone e di corpo.
- Senior maschili e Senior femminili eseguiranno gli esercizi con differenti brani musicali.

5) PUNTEGGIO

- A. Ogni Elemento Obbligatorio vale 10 punti e corrisponde all'80% del Punteggio totale.
- B. Se un atleta non inizia il movimento sul conteggio 1 della frase da 8 dell'elemento, riceverà una deduzione di 0,1.

Sul foglio di giudizio di composizione e performance vi è una tabella in cui il giudice dovrà

crociare la deduzione relativa al movimento specifico.

La deduzione sarà detratta dal punteggio della performance.

- A. Composizione + Performance valgono 20 punti e corrispondono al 20% del punteggio del totale.
- B. Tutti gli errori e i movimenti non concessi verranno considerati nel punteggio di ogni singolo Elemento Obbligatorio.

6) REGOLE GENERALI

- a] Tutti gli elementi obbligatori devono essere eseguiti frontalmente come prescritti.
- b] Durante l'esecuzione degli elementi obbligatori il bastone deve roteare nelle direzioni standard del Twirling
- c] Lo Short Program deve svolgersi in $\frac{1}{3}$ o in $\frac{1}{2}$ del campo di gara.
- d] Tutti gli elementi obbligatori devono iniziare sul 1° degli 8 tempi, ma possono terminare prima della conclusione degli 8 tempi; dipende dall'abilità dell'atleta.
- e] Se gli elementi obbligatori vengono terminati in meno di 8 tempi l'atleta può continuare con del materiale accessorio
- f] Tutti i movimenti di danza sono consentiti
- g] I movimenti acrobatici consentiti sono: ruota (1-2 mani), illusions, rovesciata [1 o 2 mani, fronte o dietro], staccate e rotolamenti a terra. Tutti gli altri movimenti acrobatici (movimenti aerei o sulle braccia) non sono consentiti.
- h] Il Materiale Accessorio viene utilizzato tra i movimenti obbligatori. Vedi la definizione alla fine della descrizione dei movimenti obbligatori
- i] L'espressione del viso durante l'esecuzione dei movimenti obbligatori è accettata e ci si aspetta che sia adattata alla musica.

7) ABBIGLIAMENTO

Senior [uomini e donne] devono indossare l'uniforme ufficiale del proprio Paese.

[Per i dettagli far riferimento al Regolamento Ufficiale WBTF e Manuale delle procedure].

MOVIMENTI OBBLIGATORI

Informazioni generali

- La testa rimane alta e ferma durante l'esecuzione dei movimenti obbligatori
- L'espressione del viso durante i movimenti obbligatori è accettata e deve essere adattata alla musica.
- I tempi elencati per gli obbligatori N. 1 e N. 7 sono solo per la spiegazione del movimento. L'atleta può eseguire il movimento in meno di 8 tempi.

Movimento 1

LANCIO IN SPOSTAMENTO

Gamba Destra

- 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 jetè 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 pliè) 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 punta 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 relevè, 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

- 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 jetè 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 pliè) ripresa (mano destra diritto). Il braccio sinistro rimane a lato.
- 6 Passo sulla punta sinistra 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 relevè 4a posizione, gamba destra avanti. 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)

Movimento 2

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

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 relevè'; braccio sinistro teso fuori a sinistra all'altezza della spalla

Passo destro avanti in 4^a posizione relevè

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

Piedi in 5th posizione relevè'[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 # 1 con piede sx , bacino in diagonale avanti sin (gomito 1)

Passo # 2 è un giro sul piede dx (gomito 2)

Passo # 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 # 3 e # 4 (con il gomito # 4, la testa, le anche, le spalle di fronte)

Passo # 4 con piede dx direttamente sul lato destro (o leggermente in avanti), punta del piede destro può essere in diagonale destra sul passo, bacino è frontale; vi è una leggera esitazione tra il passo #3 e il passo #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 palmo della mano verso l'alto; spalle e bacino frontali; testa frontale; peso sul piede dx, tendue sinistro in 2^a posizione.

Movimento 4

ROLL NUCA (2 GIRI E ½)

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 sin verso il basso sulla spalla destra con braccio destro teso fuori parallelo al pavimento; direzione del corpo rivolto dietro, piedi in 2^a posizione relevè

Movimento 5

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

Piedi in 5th posizione relevè', 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 relevè

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 relevè; 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 (24 TEMPI)

Affondo sinistro in 4^a posizione spingendo sul piede destro (strisciando per terra) sul lato destro (testa, bacino e spalle in linea rivolti sul lato sinistro)

Dita verticali mano destra al rovescio 1-2, partendo dalla spalla sinistra arrivando alla spalla destra e passando dietro la testa, contemporaneamente spostare il peso del corpo sull'affondo destro in 2nd posizione; testa, bacino e spalle in linea frontalmente (gambe e piedi aperti in fuori) con il braccio sinistro teso fuori all'altezza della spalla (muovendo il braccio sx da dietro al fianco sx).

2-1 dita verticali mano destra in basso dietro (il percorso del bastone è all'interno tra il braccio dx e corpo) eseguito in un arco basso da sinistra a destra del corpo, rivolti dietro, il bastone scende verso il basso durante il giro verso destra sul piede destro e incrocio del piede sinistro davanti al piede destro (quando si è rivolti dietro) si continua a girare verso destra facendo perno su entrambi i piedi in relevè, il braccio sinistro rimane teso fuori all'altezza della spalla mentre passa davanti ed arriva dietro.

Dalla 5^a posizione relevè rivolti verso sinistra, eseguire 1 flip al diritto destro di fronte con una rotazione O una rotazione e mezza, il corpo (spalle e bacino) sono rivolti a sinistra, braccio sx teso dietro

Passo destro indietro e arabesque pliè 4^a posizione sempre rivolti a sinistra, ripresa rigirata mano destra al centro del corpo

Braccio sinistro dritto in alto con il palmo rivolto dietro, braccia in diagonale in linea tra loro
Testa frontale, sguardo sopra la spalla destra

Appoggiare il piede sx in 4^a posizione affondo (guardare il lato sx) e contemporaneamente abbassare il braccio sx all'altezza delle spalle

Flip frontale mano destra diritto con 1 - 2 rivoluzioni, spalle e bacino rimangono sul lato sinistro
Rotazione del corpo a sinistra in affondo 4th posizione affondo, rivolti a destra, il braccio sn si sposta sul lato dx rimanendo all'altezza delle spalle

Ripresa mano destra sotto braccio sinistro teso (spalle e bacino rivolti a dx, sguardo sopra la spalla sinistra)

½ Fig. 8 al diritto esterna scendendo con il bastone verso il basso, spostando il peso del corpo sul piede destro in 2nd posizione tendue (fronte dietro) con peso su piede destro, braccio sinistro prosegue con un passaggio basso in movimento naturale le spalle si voltano leggermente in avanti mentre si avvicina il gomito dx al corpo, testa di fronte, 1 flip frontale (una O una rivoluzione e mezza) girare verso sx mentre il peso del corpo rimane sul piede dx

Ripresa mano sinistra dietro la nuca con gomito sinistro sollevato e puntato a destra, braccio destro teso basso in diagonale a sinistra con testa e spalle rivolte dietro
I piedi rimangono in 2nd posizione tendue sx

Continuare a girare verso sn (spalle e fianchi girati a dx) mentre si abbassa il gomito sinistro, girare la testa per vedere sopra la spalla sinistra, braccio destro teso basso in diagonale
Flip rovescio mano sinistra all'altezza della vita, girare dietro verso dx facendo perno sulla punta del piede sx

Ripresa mano destra rigirata, dietro, al centro del corpo, con le spalle, i fianchi e la testa voltati dietro con i piedi in 2nd posizione tendue sinistro. Braccio sx diagonale basso

Scendere con il bastone verso il basso mentre si esegue un passo dx in avanti in pliè
Unire il piede sinistro al piede destro in 5th posizione relevè (piede destro frontale)

Circonduzione Fig. 8 dir destra con braccio sinistro teso fuori a sinistra altezza spalla

Far scivolare il bastone al pomello mentre si esegue un passo dx dietro, spalle girate a sx, braccio sx teso dietro all'altezza delle spalle – testa rimane frontale

Wrap sulla spalla sx, ripresa dx rigirata (centro del corpo, centro del bastone), in arabesque pliè dx in 4^a posizione rivolti a sx, braccio sx teso in diagonale alta (braccio dx e sx in linea diagonale, sguardo sopra la spalla dx)

Continuare sul piano orizzontale

Passo su piede sinistro, girando a sinistra con un movimento orizzontale del polso destro (cominciando a roteare a destra finendo dietro)

Braccio sinistro si abbassa all'altezza della spalla

Passo dx in avanti in 4th posizione relevè

Passare il bastone alla mano sx di fronte al livello delle spalle (gomiti piegati)

Spingere per eseguire un giro sul piede sinistro, piede destro unito alla caviglia durante il giro

Eseguire 8 dita orizzontali sopra la testa con il braccio sinistro in curvatura naturale

Braccio destro teso fuori all'altezza delle spalle, rotazione dal primo dito fino alla presa

La punta del piede destro tocca il suolo, attaccato al caviglia del piede sx

Movimento 7

LANCIO STAZIONARIO –LANCIO ILLUSION AL ROVESCIO

a) gamba portante destra

1 fouetté mano destra diritto – passo in avanti con piede destro

2 –3 circonduzione fig. 8 diritto destra – unire piede sinistro a destro in 5^a posizione relevè

4 passo in avanti o leggermente in diagonale avanti sinistra (mantenendo apertura dei piedi) sulla punta del piede destro in 4th posizione relevè con lancio (braccio sinistro fuori teso all'altezza della spalla)

5 –6 illusion al rovescio destra – braccia tese ai lati – ruotare il corpo e completare il giro di fronte per terminare in 5^a posizione relevè (chiudere contemporaneamente i piedi) –piede dx davanti. Guardare il bastone

7 Ripresa

b) gamba portante sinistra: esattamente al contrario, ma finendo in 5^a relevè' [piede sinistro frontale]

Movimento 8

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

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 relevè'; braccio sinistro teso fuori all'altezza della spalla

Passo in avanti sulla punta del piede destro in 4th posizione relevè

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

Passo in avanti sulla punta del piede destro in 4th posizione relevè

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)

Braccio dx scende vicino alle gambe e segue il movimento del braccio sx

Passo destro tendue'sinistro in 2^a posizione [braccia giù ai lati].

TUTTI GLI ELEMENTI OBBLIGATORI DEVONO ESSERE ESEGUITI FRONTALMENTE COSI'COME DESCRITTI.

MATERIALE ACCESSORIO

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 ½ 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

½ angelo

½fish
wrap spalla (roll)
wrap vita (roll)
wrap nuca (roll)

Alcuni esempi di rolls non concessi:

fish completi
angelo

I movimenti di danza sono concessi.

Movimenti acrobatici concessi: ruote(1-2 mani) , illusions, rovesciate (1 o 2 mani, fronte o dietro), staccate e rotolamenti a terra. Tutti gli altri movimenti acrobatici (aerei e sulle braccia) non sono consentiti.

AGGIORNATO A SETTEMBRE 2016



**Federazione
Italiana
Twirling**

FASCICOLO

**CORPO LIBERO
e
FREE STYLE**

**In vigore da
Settembre 2016**



Il free style in serie C prevede le seguenti specialità:

- corpo libero
- free style

Il free style in serie B prevede le seguenti specialità:

- obbligatorio (junior)
movimenti n° 1 – 4 – 5 – 7 – 9 – 13
- short program solo movimenti senza musica (senior)
movimenti n° Grand jétè – 11 – 7 – 8 – 15 – materiale di contatto – illusion – 9
- free style

SPECIALITA' OBBLIGATORIO E SHORT PROGRAM

Le specialità obbligatorio e short program fanno riferimento alla dispensa giudici internazionale per quanto riguarda la descrizione dei movimenti e il metodo di giudizio.

CORPO LIBERO

Condizioni generali

Il Corpo Libero viene eseguito come parte integrativa del Free Style dagli atleti di serie C.
Il valore percentuale dell'esercizio a corpo libero è del 25%

Obiettivo

L'obiettivo del corpo libero è di raggiungere la perfezione assoluta nell'esecuzione dei movimenti obbligatori, di mantenere controllo e disciplina durante le parti di transizione, e di sviluppare un elevato grado di espressività corporea.

Musica


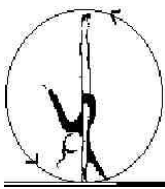
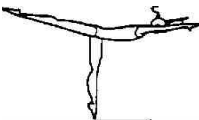
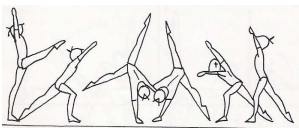

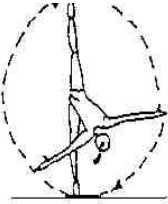
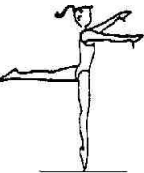
La musica è obbligatoria.

Composizione

- MOVIMENTI OBBLIGATORI

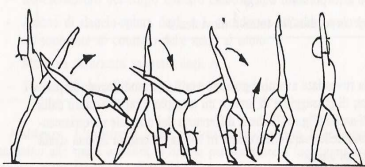
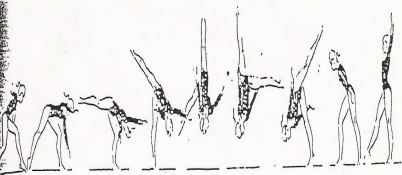
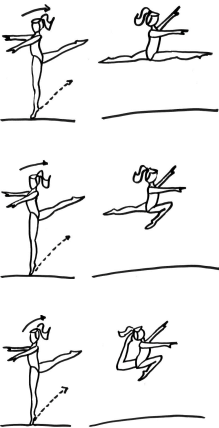
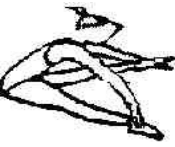
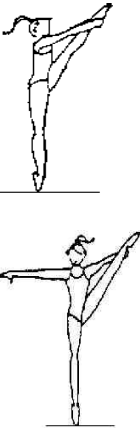
L'esercizio deve presentare in ordine come descritto qui sotto 7 movimenti obbligatori.


La collocazione temporale sulla musica è libera.

			PIANI DI PRESENTAZIONE
1	Gran jètè Sagittale		Come per lo short program Gamba destra: direzione del corpo verso la diagonale avanti sinistra. Gamba sinistra: verso la diagonale avanti destra.
2	Illusion al diritto Gamba portante dx o sn		Il movimento deve essere eseguito con partenza fronte ai giudici, come per lo short program.
3	Planche frontale Piede a terra o in relevé		Come da figura spalle e bacino rivolti a lato, è possibile presentare ai giudici sia il lato della gamba portante sia il lato della gamba lavorante.
4	Ruota a due mani		Come da figura il movimento deve essere presentato sul piano frontale. E' possibile offrire ai giudici sia la fronte che il dorso.
5	1 giro in passè Gamba aperta o chiusa		La partenza del giro deve essere fronte ai giudici.
6	Illusion a rovescio Gamba portante dx o sn		Il movimento deve essere eseguito con partenza fronte ai giudici, come per lo short program.
7	Arabesque In relevé		Come da figura spalle e bacino rivolti a lato, è possibile presentare ai giudici sia il lato della gamba portante sia il lato della gamba lavorante.

- MOVIMENTO A SCELTA

L'ottavo movimento va scelto tra i seguenti:

8	Rovesciata a due mani avanti		Come da figura, è possibile eseguire verso destra o sinistra, spalle laterali ai giudici
8	Ruota senza mani		Come da figura il movimento deve essere presentato sul piano frontale. E' possibile offrire ai giudici sia la fronte che il dorso.
8	Salti en tournant		Libero
8	Carpiato Partenza da piedi uniti		Apertura fronte alla giuria.
8	Gran écart In relevé		Entrambi come da figura. Per il gran écart frontale, spalle e bacino a lato, è possibile presentare alla giuria sia la gamba portante che quella lavorante.

8	Attitude In relevé		Come da figura spalle e bacino rivolti a lato, è possibile presentare ai giudici sia il lato della gamba portante sia il lato della gamba lavorante.
---	------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

METODO DI GIUDIZIO

Il metodo di giudizio degli elementi obbligatori del Corpo Libero si basa sulla determinazione dell'abilità dimostrata nell'esecuzione degli stessi utilizzando il concetto delle Fasce di Riferimento.

Fasce di riferimento:

- Mediocre
- Sufficiente
- Buono
- Eccellente
- Superiore

Oltre che agli 8 movimenti, il giudice dovrà attribuire un valore anche a:

- Composizione
- Performance

Il giudice dovrà determinare la fascia di abilità per ciascun movimento presentato e segnare con una crocetta la stessa sulla fiche.

Lo stesso dicasi per la Composizione e la Performance.

Le fasce di abilità individuate da ogni singolo giudice per ogni movimento dovranno essere attigue, in caso contrario dovrà intervenire il PG. Il valore "0" viene assegnato solo se il movimento non viene presentato o se il giudice è nell'impossibilità oggettiva di riconoscerlo.

Qualora il movimento non fosse eseguito nel piano indicato, verrà declassato di una fascia dal livello di abilità attribuito dal giudice.

A ciascuna fascia di abilità viene assegnato un punteggio secondo la tabella qui sotto:

Movimento non eseguito o non riconoscibile	0
Mediocre	1,0
Sufficiente	2,0
Buono	3,0
Eccellente	4,0
Superiore	5,0

Per ogni singolo movimento, compreso composizione e performance, viene fatta la media (togliendo il punteggio più alto e quello più basso); si sommano, si divide per 10 (8 movimenti + Composizione e Performance) e si moltiplica per 25%

Principi per determinare l'abilità nel giudicare il corpo libero

1. La valutazione di questa specialità si basa sulla tecnica del corpo. L'enfasi è sulla capacità di esecuzione, che è l'abilità. Ciò include la padronanza dei movimenti essenziali, il controllo anche durante le parti di transizione e una presentazione chiara e fluida.
2. Professionalità : è l'elemento intangibile che separa gli amatori dagli abili atleti. Ciò comporta una combinazione di allenamento, disciplina, consapevolezza totale della responsabilità dell'esecuzione ,qualità che abilitano l'atleta a destreggiarsi in ogni situazione .
3. Chiarezza e sicurezza : il giudice deve riconoscere lo sviluppo dell'abilità di un atleta e se questo sviluppo poggia su delle basi solide.

Si raggiunge il proprio specifico punteggio valutando quanto segue :

- Lista di controllo per la tecnica di corpo :
 - l'apertura parte dall'anca
 - il corpo non deve mostrare tensione
 - nessun movimento deve influenzare la parte superiore del corpo
 - durante il passaggio tra una difficoltà e l'altra o una serie di difficoltà non deve mostrare rilassamento
 - il controllo totale è necessario per ogni movimento
- Considerazioni che determinano quanto sopra:
 - postura
 - estensione
 - controllo
 - tempismo e ritmo
 - apertura degli arti inferiori
 - allineamento dei piedi
 - corretta posizione delle braccia
 - corretta posizione della testa
 - equilibrio
 - corretta disposizione del peso del corpo su un piede
 - ampiezza

Più i movimenti vengono eseguiti correttamente, più alto sarà il livello di abilità dell'atleta.

Altri fattori includono la forza, la scioltezza, il controllo e la disciplina.

Alcuni errori potrebbero essere causati dal grado di richiesta del movimento stesso.

Il livello di tolleranza dipende dal grado di richiesta.

L'età di un atleta può causare differenze per lo sviluppo del controllo, della disciplina e della maturità del movimento. La struttura del corpo (per esempio il peso, l'altezza, la lunghezza degli arti, la larghezza delle spalle), può causare altri problemi.

Gli errori non sono tutti uguali. Si deve valutare la causa dell'errore. La tolleranza del giudice deve essere più alta per un errore che è istantaneo alla performance rispetto ad un errore causato da una deficienza tecnica.

Gli equilibri non richiedono un numero minimo di secondi di "tenuta" bensì saranno considerati come, altro movimento valore 0,0, solo se eseguiti senza "momento di posa" ed in forma di slancio.

I movimenti non eseguiti in rélevè, ove richiesto, comporteranno la diminuzione del livello di abilità dell'atleta, il movimento riceverà il credito appropriato ma non lo 0,0.

I movimenti eseguiti con apertura ridotta (es: grand jete, ecc..) riceveranno credito appropriato ma non lo 0,0
Caduta di persona tutte le cadute di persona siano esse durante l'esecuzione di una obbligatorietà oppure durante il materiale libero dovranno essere penalizzate nella determinazione del livello di abilità.

Essenzialmente il giudizio dei movimenti obbligatori del corpo libero dovrebbe essere una 'costruzione' di punteggio e non un processo di sottrazione. Più abilità vengono sviluppate e meglio queste vengono eseguite più alta sarà la sua fascia di abilità.

Ogni movimento può essere eseguito una sola volta ed in forma singola, non può quindi essere direttamente collegato ad un altro movimento obbligatorio o ad un movimento di corpo maggiore. Nel caso, deve essere considerato omesso, punteggio assegnato 0,0.

In gara il tecnico deve presentare 4 copie della fiche, 30 minuti prima dell'inizio della competizione di free style, indicando il movimento libero scelto.

Scala dell'abilità per il giudizio dei movimenti di corpo obbligatori

Grado di successo

MEDIOCRE (1,0) - Grado di successo 0-20%

NON HA CAPITO IL MOVIMENTO

Nuovo allo sport del twirling

Gravi carenze tecniche

Movimento indefinito

Totale mancanza di fluidità

Attenzione concentrata esclusivamente sul movimento

Assenza di controllo

SUFFICIENTE (2,0) - Grado di successo 21-40%

HA CAPITO IL MOVIMENTO MA NON LO PUO' ESEGUIRE CORRETTAMENTE

C'è comprensione del movimento

Tentativo di controllo e disciplina

Presenti errori

Concentrazione sull'esecuzione del movimento obbligatorio

Ampiezza limitata ma chiarezza delle forme comprensibili

Mancanza di fluidità

Disattenzione costante al controllo degli arti inferiori e superiori

BUONO (3,0) - Grado di successo 41-60%

HA CAPITO IL MOVIMENTO MA L'ESECUZIONE E' IMPRECISA (INSTABILE)

Chiarezza delle forme

Il movimento inizia ad essere fluido

Buona ampiezza

Sviluppo non uguale di tutte le capacità condizionali e coordinative

Sforzo fisico

Dettagli non definiti (mani, piedi, etc)

ECCELLENTE (4,0) - Grado di successo 61-80%

HA CAPITO IL MOVIMENTO PUO' ESEGUIRLO QUASI CORRETTAMENTE

Tecnica chiara e definita

Disciplina e controllo quasi totale

Velocità sostenuta

Abbastanza fluido

Assenza di tensione nella postura

Ampiezza ben definita

SUPERIORE (5,0) - Grado di successo 81-100%

HA CAPITO IL MOVIMENTO E PUO' ESEGUIRLO CORRETTAMENTE

Disciplina e controllo totale

Ampiezza massima

Assenza di sforzo

Movimento fluido

Controllo totale dei dettagli

ERRORI

Il riconoscimento degli errori e della loro gravità va ad influire sulla determinazione della fascia di abilità con cui l'atleta esegue l'elemento obbligatorio.

Di seguito una tabella che riporta gli errori più comuni di ciascun movimento, la gravità con cui questi si presentano e l'eventuale combinazione di due o più vanno chiaramente ad influire sulla fascia di abilità.

I sottocitati errori rappresentano una minima casistica di possibilità esecutiva, pertanto questo elenco intende essere solo un esempio ed un parziale strumento di lavoro per consentire al giudice una più agevole determinazione della fascia di abilità .

Le conoscenze e le competenze di ogni giudice unite all'obiettività, saranno il solo ed unico strumento completo indispensabile per l'attribuzione della corretta fascia di abilità.

Sarà compito del giudice scegliere la fascia più appropriata in presenza di errori elencati in 2 o più differenti livelli di abilità.

MOVIMENTO : GRAND JETE'

ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 90° - Mancato controllo parte inferiore del corpo - Mancato controllo parte superiore del corpo - Arrivo pesante o rigido 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°) - Scarsa tenuta - Stacco in due tempi - Sforzo eccessivo nella preparazione e durante il movimento - Mancato controllo all'arrivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 180° - Controllo non totale degli arti inferiori e superiori - Sforzo nella parte superiore del corpo - Piccola perdita di equilibrio all'arrivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza lievemente inferiore a 180° - Lievissime imprecisioni agli arti inferiori o superiori

MOVIMENTO : RUOTA A DUE MANI

ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Mancato passaggio dalla verticale (corpo squadrato) - Ampiezza inferiore a 90° - Mancanza di tenuta totale - Braccia/Gambe piegate - Arrivo non controllato - Appoggio contemporaneo delle mani 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°) - Appoggio mani non in linea - Scarsa tenuta - Arrivo impreciso 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 180° - Controllo non totale degli arti inferiori - Piccola perdita di equilibrio all'arrivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza lievemente inferiore a 180° - Lievissime imprecisioni agli arti inferiori

MOVIMENTO : 1 GIRO IN PASSE '

ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none">- Rotazione incompleta- Mancanza di controllo gamba portante/ libera- Mancato relevè- Mancanza di controllo parte superiore del corpo- Perdita di equilibrio	<ul style="list-style-type: none">- Ginocchio basso- Gamba portante non completamente tesa- Relevè inconsistente- Perdita di controllo della parte superiore del corpo	<ul style="list-style-type: none">- Ginocchio non perfettamente a 90°- Relevè debole- Piccola perdita di equilibrio all'arrivo	<ul style="list-style-type: none">- Ridotta fluidità verso la fine del movimento

MOVIMENTO : ILLUSION ROVESCIO

ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza ridotta (90°) - Appoggio di 1-2 mani a terra - Corpo squadrato - Esecuzione con apertura in diagonale - Arti inferiori piegati/flessi - Movimento incompleto 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°) - Appoggio lieve di 1 mano a terra - Scarso controllo degli arti inferiori - Piano di rotazione non chiaro 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 180° - Controllo non totale degli arti inferiori - Piccola perdita di equilibrio all'arrivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza lievemente inferiore a 180°

MOVIMENTO : PLANCHE FRONTALE

ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Corpo squadrato - Scarsa tenuta e controllo - Difficoltà elevate a raggiungere la posizione di equilibrio - Arti inferiori piegati/flessi 	<ul style="list-style-type: none"> - Perdita di controllo della gamba libera/portante - Qualche difficoltà a raggiungere la posizione - Corpo non perfettamente allineato - Tenuta orizzontale con gamba inferiore a 90° e busto superiore a 90° 	<ul style="list-style-type: none"> - Piccola imperfezione nell'allineamento del corpo - Piccola perdita di equilibrio - Tenuta orizzontale con gamba superiore a 90° e busto inferiore a 90° 	<ul style="list-style-type: none"> - En dehor non completamente eseguito

MOVIMENTO : ARABESQUE / ATTITUDE

ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 45° - Perdita di controllo della gamba libera/portante - Elevata difficoltà a mantenere la posizione - Allineamento del corpo non definito - Eccessivo sforzo nella parte superiore del corpo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 90° - Piccola perdita di controllo della gamba libera/portante - Corpo non perfettamente allineato 	<ul style="list-style-type: none"> - Piccola imperfezione nell'allineamento del corpo - Piccola perdita di equilibrio - Piccola mancanza di controllo degli arti inferiori/superiori 	

MOVIMENTO : ROVESCIAATA

ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none">- Ampiezza inferiore a 90°- Arrivo con il secondo piede prima della risalita- Gambe flesse- Braccia piegate	<ul style="list-style-type: none">- Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°)- Arrivo pesante- Arti inferiori lievemente flessi- Appoggio mani non in linea- Non perfetto allineamento mani spalle	<ul style="list-style-type: none">- Ampiezza inferiore a 180°- Controllo non totale degli arti inferiori- Piccola perdita di equilibrio all'arrivo	<ul style="list-style-type: none">- Ampiezza lievemente inferiore a 180°- Lieve perdita di fluidità

MOVIMENTO : RUOTA SENZA MANI

ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none">- Ampiezza inferiore a 90°- Gambe che passano dall'orizzontale- Gambe flesse- Arrivo pesante o rigido- Elevazione insufficiente	<ul style="list-style-type: none">- Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°)- Perdita di controllo degli arti inferiori- Allineamento non perfetto- Perdita di controllo all'arrivo	<ul style="list-style-type: none">- Ampiezza inferiore a 180°- Controllo non totale degli arti inferiori- Piccola perdita di equilibrio all'arrivo- Braccia non controllate	<ul style="list-style-type: none">- Ampiezza lievemente inferiore a 180°

MOVIMENTO : SALTI EN TOURNANT

ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 90° - Arti inferiori non controllati - Braccia piegate - Mancato controllo del corpo - Scarsa definizione della posa nel salto - Elevazione insufficiente - Arrivo pesante o rigido 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°) - Scarsa tenuta - Stacco in due tempi - Sforzo eccessivo nella preparazione - Non perfetta definizione della posa nel salto - Perdita di controllo all'arrivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 180° - Controllo non totale degli arti inferiori e superiori - Piccola perdita di equilibrio all'arrivo - Sforzo nella parte superiore del corpo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza lievemente inferiore a 180°

MOVIMENTO : CARPIATO

ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Scarsa ampiezza - Braccia non controllate - Mancato controllo parte inferiore/superiore del corpo - Stacco in due tempi - Elevazione insufficiente 	<ul style="list-style-type: none"> - Gambe poco controllate - Eccessivo sforzo della parte superiore del corpo - Mancato raggiungimento della posizione orizzontale delle gambe 	<ul style="list-style-type: none"> - Perdita di controllo delle gambe - Qualche difficoltà a raggiungere la posizione orizzontale - Piccola perdita di equilibrio all'arrivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Arrivo poco fluido

MOVIMENTO : GRAND ECART

ERRORI GRAVI (MEDIOCRE)	ERRORI MEDI (SUFFICIENTE)	ERRORI LIEVI (BUONO)	IMPRECISIONI (ECCELLENTE E SUPERIORE)
<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 90° - Mancato relevè - Mancato controllo parte superiore del corpo - Gamba libera/ portante totalmente fuori controllo - Scarsa definizione della posa - Elevata difficoltà a raggiungere la posizione 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza ridotta (tra 90° e 120°) - Qualche difficoltà a raggiungere la posizione - Poco controllo della gamba libera - Gamba portante leggermente piegata 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza inferiore a 180° - Piccola perdita di equilibrio - Corpo non perfettamente allineato 	<ul style="list-style-type: none"> - Ampiezza lievemente inferiore a 180°

COMPOSIZIONE

La composizione è la trama che lega i movimenti obbligatori e il materiale libero, è il coordinamento e la struttura nel disegno totale.

Il materiale libero da inserire non ha vincoli.

Esempio possono essere eseguiti movimenti doppi, danza, ginnastica a terra ed aerea
(2 illusion, illusion +ruota senza mani, rovesciata senza mani, ecc,,)

Il materiale libero può essere inserito liberamente inframezzato ai movimenti richiesti, ma se prima o dopo l'esecuzione dei movimenti obbligatori non direttamente collegato.

Nella composizione dovranno essere rilevate le seguenti caratteristiche:

- Successione logica dei movimenti: armonioso fluire di un movimento in un altro sia dei movimenti richiesti che di quelli liberi.
- Staging: adeguato piazzamento dei movimenti nel tempo e nello spazio (utilizzo dello spazio).
- Accordo Visivo e Uditivo (musicalità visiva che attiene alle responsabilità del costruttore): funzionale ed adeguata scelta dei movimenti in relazione alla richiesta musicale.
- Originalità: ricercatezza ed originalità nel collegare i movimenti richiesti

Il costruttore deve comporre l'esercizio in base al livello di abilità dell'atleta e risaltarne le qualità.

PERFORMANCE

L'abilità dell'atleta di portare in vita il programma scritto attraverso eccellenza tecnica, musicalità e stile.

- Abilità Tecnica: include la tecnica dei movimenti di corpo. Quanto più il movimento sarà esente da deficienze tecniche ed errori dovuti all'esecuzione, quanto più vi saranno correttezza ed accuratezza tanto più sarà elevato il livello di abilità.
- Musicalità Visiva (appartenente alla responsabilità dell'atleta): riguarda l'abilità dell'atleta di rendere il programma scritto, musicalmente visivo. Include l'abilità di esprimere, interpretare e comunicare la musica. Ciò dipende in gran parte dalle abilità tecniche dell'atleta. La musicalità visiva deve essere valutata per tutto l'intero esercizio.
- Interpretazione ed intrattenimento: l'abilità di trasmettere il carattere e lo stile unico dell'individuo (identità). Abilità dell'atleta di intrattenere, catturare l'attenzione del giudice e mantenere l'attenzione del pubblico su di sé.
- Professionalità: combinazione di allenamento, disciplina, orgoglio e una totale conoscenza delle responsabilità dell'atleta, qualità che permettono all'atleta di mantenere il controllo di ogni situazione.

DESCRIZIONE FASCE DI ABILITA' PER COMPOSIZIONE E PERFORMANCE

Composizione

MEDIOCRE (1,0)	Grado di successo 0-20%	<p>La creatività è ad un basso livello e sono presenti molte ripetizioni. Il costruttore a questo livello non riesce solitamente a costruire un programma che sia equilibrato, logico e privo di errori di staging. Musicalmente, si vedranno errori di adattamento, interpretazioni improprie, mancanza di tempismo, e pochi tentativi di adattare ritmo o accenti al movimento.</p>
SUFFICIENTE (2,0)	Grado di successo 21-40%	<p>Il costruttore ha una migliore capacità nella costruzione di base. Il programma avrà una certa continuità e fluidità ma vi è raramente uno sviluppo logico delle idee; il fluire naturale dei movimenti spesso è interrotto piuttosto che agevolato e vi saranno ancora molte ripetizioni e problemi di staging seppur meno gravi. Il programma è più leggibile di quello della fascia precedente poiché vi è una minore confusione. Il costruttore ha cominciato a capire e risponde alle richieste della musica abbinandovi correttamente i movimenti.</p>
BUONO (3,0)	Grado di successo 41-60%	<p>Il costruttore non è ancora in grado di produrre una composizione di livello elevato. Ci può essere una mancanza di continuità o staging inefficace. Concettualmente, sebbene il programma appare non sofisticato è comunque leggibile e mostra sufficienti livelli di creatività. Il livello di abilità dell'atleta è più alto, quindi dovrebbe essere visualizzata una più vasta gamma di movimenti di collegamento. I movimenti sono adattati alla musica e conformi alle richieste musicali, ma non sono adeguatamente esaltati o disposti per migliorare l'interpretazione della musica.</p>
ECCELLENTE (4,0)	Grado di successo 61-80%	<p>A questo livello, il costruttore ha ideato un programma costantemente solido ed è diventato più esperto nello studio dei dettagli. L'atleta mostra un livello di abilità elevato ed uno stile proprio. L'interpretazione della musica è evidenziata con espressioni, aderenza al ritmo, ed accenti. Corpo e musica sono mescolati simultaneamente ad un livello elevato. Il costruttore può collegare in modo naturale gli elementi richiesti con il materiale di collegamento e l'esercizio fluisce in maniera naturale e logica.</p>
SUPERIORE (5,0)	Grado di successo 81-100%	<p>Il costruttore ha realizzato un programma creativo, originale, logico ed interessante. Il programma è brillante e richiede eccellenza tecnica ed artistica. Il costruttore traduce il suono in movimento attraverso l'interpretazione visiva di ritmo, Vi è piena interpretazione delle sottigliezze della musica. Il materiale di collegamento ha un alto grado di responsabilità. La composizione fornisce all'atleta l'occasione per presentare abilità elevate con le grandi qualità interpretative .</p>

Performance

MEDIOCRE (1,0)	Grado di successo 0-20%
La maggior parte del programma è eseguito con gravi carenze tecniche ed è difficilmente leggibile. La qualità della presentazione diminuisce quando l'atleta deve concentrarsi su più di una responsabilità. L'atleta ha difficoltà a seguire la musica e l'interpretazione è costituita principalmente da un sorriso occasionale. Vi è una capacità limitata di controllare la performance. La professionalità è in fase di sviluppo.	
SUFFICIENTE (2,0)	Grado di successo 21-40%
La maggior parte del programma è effettuato con tecnica sufficiente ed è leggibile. Vi è disattenzione costante al controllo degli arti inferiori e superiori. L'atleta mostra debolezza nella capacità di interpretazione musicale che avviene con espressioni del viso più che con il corpo e generalmente mantiene il contatto visivo con il pubblico. La professionalità è in fase di sviluppo e non sa reagire ai grandi errori.	
BUONO (3,0)	Grado di successo 41-60%
L'atleta mostra una buona tecnica di corpo ed il programma è chiaramente leggibile. Mostra sforzo fisico nei movimenti con elevata richiesta tecnica, sono presenti ancora incertezze. L'interpretazione sarà conforme alle richieste della musica. L'espressione può essere forzata ed innaturale. Conosce il concetto di comunicazione con il pubblico. L'atleta comprende le sue responsabilità ed è in grado di controllare bene l'errore istantaneo.	
ECCELLENTE (4,0)	Grado di successo 61-80%
Il livello di sviluppo delle abilità è equilibrate. Ci sono alcuni errori secondari e momentanei recuperati rapidamente e con sicurezza. Tutte le imprecisioni sono presenti solo durante i periodi di responsabilità simultanee multiple. Questo atleta ha uno stile proprio ed è a suo agio con le richieste della musica. I dettagli personalizzano il programma. L'atleta sostiene espressioni del viso adatte, comunica con il corpo, controlla la performance e vi è relazione con il pubblico per la maggior parte del tempo.	
SUPERIORE (5,0)	Grado di successo 81-100%

Il livello di tecnica dimostrato è quasi perfetto. La combinazione dei movimenti , l' accuratezza e i dettagli sono superiori, ricercati ed enfatizzano la musica in tutte le sue sfumature. La resistenza mentale e fisica sono sviluppate bene. Il programma dell'atleta dimostra una vasta base delle abilità di qualità superiore. Le responsabilità multiple sono controllate con naturalezza. La capacità tecnica a massimi livelli fa sembrare tutto facile. L'esecuzione sarà conforme al ritmo della musica. L'atleta sembrerà parlare con il pubblico, il viso e gli occhi richiederanno l'attenzione e la reazione dello stesso. La comunicazione è costantemente espressiva. Gli atleti a questo livello controllano totalmente la situazione. Gli errori saranno recuperati rapidamente, intelligentemente e positivamente. La performance è la priorità a questo livello.

FREE STYLE

OBBLIGATORIETA'

Le OBBLIGATORIETA' costituiscono un elenco di movimenti che, obbligatoriamente, l'atleta deve presentare in un Free Style in quanto ritenuti fondamentali per la corretta e completa crescita di una individualista.

Tali movimenti sono la conseguente progressione didattica che inizia con i contenuti della specialità SOLO (4 livelli).

Il numero dei lanci da presentare è limitato alle richieste delle obbligatorioità diverse per serie e per categoria.

Ne consegue che non è possibile eseguirne in numero maggiore a quanto specificato.

Non sono concessi lanci coreografici.

Penalità: presenza di lanci in più rispetto al numero richiesto -0,40

Laddove è possibile inserire 1 LANCIO LIBERO bisogna tenere in considerazione le difficoltà della serie superiore da intendersi come TETTO MASSIMO (l'atleta potrà quindi presentare un movimento della categoria immediatamente superiore o altro movimento che non lo superi come difficoltà).

Le riprese complesse sono state suddivise in 2 categorie in base alla loro difficoltà esecutiva ed inoltre vengono elencate secondo una difficoltà crescente.

Dove la richiesta è solo "Ripresa complessa" significa che l'atleta può scegliere tra entrambe le categorie.

Dove è indicato "ripresa libera" significa che l'atleta può eseguire sia una ripresa standard che una ripresa complessa.

- RIPRESA COMPLESSA SEMPLICE : Rigidata
- RIPRESA COMPLESSA:
 - schiena
 - sotto gamba flessa
 - in affondo palmo in alto
 - interno grand battement ripresa al diritto o palmo verso l'alto
- RIPRESE COMPLESSE NON A VISTA
 - nuca/cieca/schiacciata
 - flash back
 - rigidata in affondo
 - interno grand battement mano rigidata
 - angelo
 - interno l'altra mano con movimento di ginnastica con mani o interno in salto
 - interno stessa mano con movimento di ginnastica con mani o interno in salto
 - interno movimento di ginnastica senza mani

Laddove indicato modo di lanciare libero è possibile scegliere un lancio standard o complesso.

Dove è indicato "O" significa che l'atleta può scegliere dall'elenco, quale movimento eseguire, uno soltanto.

GIRI: si intendono giri puri su un piede sia a destra che a sinistra dove non indicato

ILLUSION: possono essere al diritto o al rovescio, gamba a scelta ed i giri (sia puri che chainé), se richiesti, possono essere eseguiti sia prima che dopo il movimento.

Con l'indicazione "MOVIMENTI DI CORPO MAGGIORE" si intende un movimento che richiede un significativo controllo flessibilità, forza, ampiezza ed estensione. Questa classificazione include ogni tipo di movimento di cui per es: ruote, rovesciate, illusion, salti e balzi, arabesque, sauté, attitude, grand battement, sauté de basque, tour jeté, cabriole, movimenti aerei...

Tutti questi movimenti richiedono minimo 3 tempi di esecuzione ed oltre.

I salti o i giri possono essere eseguiti sia prima che dopo il movimento di corpo.

La composizione ed il numero degli elementi inseriti nelle serie ROLLS e MATERIALE DI CONTATTO è libera, unico vincolo è l'inserimento del movimento/i richiesto/i.

Le serie rolls composte da rolls al rovescio, aperti e chiusi, abbinata a movimenti di corpo e sulla musica

dimostrano un'abilità superiore dell'atleta.

Per ½ mostro si intende il passaggio intorno al braccio, con il bastone che esegue un giro completo.

Il materiale di contatto è composto da dita, lasciate, wrap e flip.

I lanci inseriti nel materiale di contatto (1 rotazione e mezza o altezza massima del lancio come un braccio teso sopra il capo) sono considerati movimenti consentiti pertanto non sono penalizzabili.

Il materiale di contatto che per tipologia chiaramente intende soddisfare l'obbligatorietà MA è eseguito con altezza eccessiva non può essere considerato movimento omesso e NON deve nemmeno essere considerato tra il numero dei lanci, il giudice ne terrà conto nell'attribuzione del livello di abilità.

Il materiale di contatto ed i rolls NON prevedono superamento del tetto massimo.

Oltre ai movimenti richiesti dalle obbligatorietà l'atleta potrà quindi eseguire qualsivoglia numero e tipologia di materiale di contatto/rolls.

- Caduta di bastone: penalità 0,20 (2 pomelli a terra o se rimbalza toccando terra con 1 pomello)
- Caduta di persona: penalità 0,40 (chiara perdita di equilibrio e appoggio obbligato di una parte del corpo al suolo).
- Obbligatorietà omessa: penalità 0,40.
Si ritiene elemento omesso quindi passibile di penalità (- 0,40) quel movimento non presentato dall'atleta in assoluto.
- Obbligatorietà incompleta: penalità 0,20.
- Presenza di lanci in più rispetto al numero richiesto: penalità 0,40 (ogni lancio).
- Penalità per superamento del tetto massimo 0,40 (ogni volta).
In caso di penalità, dovrà essere compilato dal giudice il modulo penalità obbligatorietà free style.

Descrizione lanci standard: diritto/rovescio mano dx e sn verticali/orizzontali.

Nelle richieste dove indicato tra parentesi (Obbligatorio N. 14 e N. 15) si intende il nucleo del movimento. Preparazione, chiusure, braccia/mani durante il giro sono libere.

E' bene inoltre ricordare che una obbligatorietà non eseguita con tecnica corretta è da ritenersi un errore MOLTO MOLTO GRAVE.

L'atleta che esegue una sola delle specialità richieste e non completa la competizione entrerà in classifica con il solo/i punteggi ottenuti.

Come da regolamentazione WBTF tutti i movimenti eseguiti dopo il suono dell'ultima nota musicale NON verranno considerati né per il credito, né per l'attribuzione di una penalità di superamento tetto massimo o caduta né per il soddisfacimento delle obbligatorietà. Affinché il movimento non sia convalidato si dovrà considerare il momento di lancio o di inizio del movimento (serie) fuori musica.

FICHE CORPO LIBERO

ATLETA:					SOCIETA':		
CATEGORIA:	CD	JR	SR		REGIONE :		
SERIE :		C			Luogo :		
PROVA N°	1°	2°	3°	FINALE	Data :		
TECNICO RESPONSABILE :							
DESCRIZIONE ESERCIZIO	mediocre	sufficiente	buono	eccellente	superiore	movim non eseguito	
	pt.1	pt.2	pt.3	pt.4	pt.5	pt.0	
PERCENTUALE DI REALIZZAZIONE	0%-20%	21%- 40%	41%- 60%	61%- 80%	81%-100%		
GRAN JETE'							
ILLUSION DIRITTO							
PLANCHE FRONTALE							
RUOTA 2 MANI							
1 GIRO PASSE'							
ILLUSION ROVESCIO							
ARABESQUE							
MOVIMENTO LIBERO							
COMPOSIZIONE							
PERFORMANCE							

GIUDICE _____
NOME E COGNOME _____

FIRMA _____

OBBLIGATORIETA' esercizi free style

	SERIE C	SERIE B	SERIE A
LANCI	<i>N. dei lanci limitato alle richieste</i>	<i>N. dei lanci limitato alle richieste</i>	<i>Livello indicativo</i>
GIRI VERTICALI	1 L dir mano dx 1G a sn rip complessa non a vista	1 L 3 G rip complessa (Modo di lanciare libero)	1 L 4 G rip complessa non a vista
GIRI ORIZZ.	1 L mano dx 1 G a sn rip mano dx rigirata in arabesque plié <i>(Nucleo Obbl. N. 14 mani libere)</i>	1 L mano sn 1 G a dx ripresa schiena mano dx <i>(Nucleo Obbl. N. 15 mani libere)</i>	1 L 3 giri rip libera
MOVIMENTI STAZIONARI COMPL.	<i>1 Lancio a scelta tra:</i> 1 L illusion ripresa libera o 1 L 1g + illusion ripresa standard (Modo di lanciare: verticale mano dx o orizzontale mano sn)	<i>1 Lancio a scelta tra:</i> 1 L 2 giri illusion ripresa libera o 1 L 2 illusion ripresa standard (Modo di lanciare libero)	1 L 2 illusion rip complessa o 1 G + 2 illusion 3 illusion
MOVIMENTI COMPL. IN SPOST.	<i>1 lancio a scelta tra:</i> 1 L 1 movimento di corpo maggiore o 1 L salto + movimento di corpo maggiore o 1 L 1G + movimento di corpo maggiore o 1 L 2 salti (Modo di lanciare: verticale mano dx o orizzontale mano sn Ripresa: standard)	<i>1 Lancio a scelta tra:</i> 1 L salto + mov. corpo maggiore rip complessa o 1 L 2 salti rip complessa o 1 L 2 movimenti di corpo maggiore ripresa standard (Modo di lanciare libero)	1 L 2 movimenti di corpo maggiore 1 L 2 salti + movimento di corpo maggiore 1 L 3 movimenti di corpo maggiore
LANCI LIBERI	Cadetti: non concessi Jr/Sr: N. 1 lancio: modo di lanciare non standard ripresa standard oppure modo di lanciare standard ripresa complessa (Livello non superiore alla serie B)	C/Jr: N. 1 lancio modo di lanciare non standard ripresa libera oppure modo di lanciare standard ripresa complessa Sr: N. 2 lanci di cui 1 con modo di lanciare non standard ripresa libera oppure modo di lanciare standard ripresa complessa (Livello non superiore alla serie A)	
MATERIALE DI CONTATTO	<i>Almeno 1 serie verticale e una orizzontale composta da due elementi di cui:</i> V: 1 a scelta tra flip flash back - flip nuca - flip SM solo andata O: almeno 1 flip	<i>Almeno 1 serie verticale ed una orizzontale composta da almeno 2 elementi di cui:</i> V: 1 a scelta tra flip SM andata + ritorno – flip SD (nv) flip Seishi O: 1 flip o altro movimento ripresa non a vista	Almeno 1 serie verticale ed una orizzontale libera
ROLLS	<i>Almeno:</i> Cadetti: 1 serie di 2 elementi collegati di cui 1/2 fujimi al diritto Jr/Sr: Verticale: 1 serie di 2 elementi collegati di cui 1 fujimi intero al diritto C/Jr/Sr: Orizzontale: roll nuca 4 appoggi C/Jr/Sr: Pop: 2 pop sinistra	<i>Almeno:</i> Verticale: 1 serie di 3 elementi collegati di cui 1/2 fujimi rovescio e drop in al diritto Orizzontale: roll nuca 4 appoggi + 1/2 mostro Pop: 3 pop liberi	Almeno 1 serie verticale ed una orizzontale libera

LEGENDA

RIPRESE COMPLESSE SEMPLICE

Rigirata

RIPRESA COMPLESSA

schiena
sotto gamba flessa
in affondo palmo in alto
interno grand battement ripresa al diritto o palmo verso l'alto

RIPRESE COMPLESSE NON A VISTA

nuca/cieca/ schiacciata
flash back
rigirata in affondo
angelo
interno grand battement mano rigirata
interno l'altra mano con movimento di ginnastica con mani o interno in salto
interno stessa mano con movimento di ginnastica con mani o interno in salto
interno movimento di ginnastica senza mani



**Federazione
Italiana
Twirling**

FASCICOLO RESTRIZIONI “SQUADRE”

Aggiornato Settembre 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 esx)

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

	SERIE C	SERIE B	SERIE A
LANCI GIRI (vert – orizz)	3 giri ripr standard 2 giri ripr complessa	3 giri ripr complessa	nessuna restriz.
MOVIMENTI GINNICI	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.
LANCI STAZIONARI COMPLESSI (vert – orizz)	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.
LANCI COMPLESSI IN SPOSTAMENTO (vert – orizz)	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.
ROLLS	nessuna restriz.	nessuna restriz.	nessuna restriz.
MATERIALE DI CONTATTO	nessuna restriz.	nessuna restriz.	nessuna restriz.

* IL GRUPPO TECNICO NON E' PREVISTO IN SERIE A

RESTRIZIONI GRUPPO COREOGRAFICO

	SERIE C	SERIE B	SERIE A
LANCI/GIRI	lancio standard BASTONE lancio standard ripresa nessuna restrizione CORPO nessuna restrizione	1 GIRO BASTONE lancio nessuna restrizione ripresa nessuna restrizione CORPO lancio nessuna restrizione ripresa nessuna restrizione 2 GIRI SOLO VERTICALI BASTONE lancio standard ripresa mano destra standard CORPO nessuna restrizione	1 GIRO BASTONE lancio nessuna restrizione ripresa nessuna restrizione CORPO lancio nessuna restrizione ripresa nessuna restrizione 2 GIRI BASTONE lancio standard dx o sx ripresa standard dx o sx CORPO nessuna restrizione
MOVIMENTI AEREI	Non concessi con o senza lancio	Non concessi con o senza lancio	Non concessi con o senza lancio
MOV. DI CORPO STAZIONARI E IN MOVIMENTO	Nessun movimento di corpo maggiore sotto il lancio Si possono presentare movimenti di corpo minori sotto il lancio ripresa mano dx standard	1 singolo movimento di corpo maggiore sotto il lancio BASTONE lancio standard ripresa mano dx standard CORPO nessuna restrizione	1 singolo movimento di corpo maggiore sotto il lancio BASTONE lancio standard ripresa standard mano dx o sx CORPO nessuna restrizione
ROLLS	non sono concessi i seguenti rolls: roll gola continui con o senza mani figure 8 gola mostro parziale o totale	non sono concessi i seguenti rolls: roll gola continui con o senza mani figure 8 gola mostro parziale o totale	non sono concessi i seguenti rolls: roll gola continui con o senza mani figure 8 gola mostro parziale o totale
MATERIALE CONTATTI	nessuna restrizione	nessuna restrizione	nessuna restrizione

GRADI RICHIESTI			
CADETTI	5	3	**
JUNIOR	5	3	1
SENIOR	5	3	1

Essendo i gruppi coreografici una specialità dove le richieste tecniche sono molto basse, non esiste vincolo di contiguità di serie per gli atleti che gareggiano in specialità diverse in serie diverse.
Esempio: un'atleta può fare il gruppo in serie A e l'individuale, team o duo in serie C.