



# GRADI

**Aggiornato: 1/9/2016**

**WBTF Grado 6**

Obiettivo		Divertirsi ed apprendere le basi
		<b>Contenuto</b>
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
		<b>Contenuto</b>
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 circound. + 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**

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

<b>Obiettivo</b>		Lavorare la fluidità
		<b>Contenuto</b>
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**

<b>Obiettivo</b>		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
		<b>Contenuto</b>
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

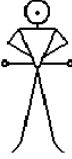
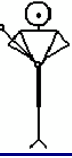

Grado di comprensione = quanto ha capito il movimento

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"/> Non promosso				<b>TOTALE</b>					
							/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 dritto mano aperta	Giro del bastone in aria, 1 rotazione	Ritmo, tempismo. piani
	11. Flip al dritto 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				A B C D E 10 8 6 4 0
	2. Perno sn ¼ di giro a sx, piede dx puntato avanti				
	3. Perno dx 1/2 giro a dx, inizio piede sx Perno dx 1/2 giro a dx inizio piede dx				
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 10 8 6 4 0
	5. Camminata in relevé inizio piede sx				
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 10 8 6 4 0
	4. Fouetté al rovescio mano sn chiusura a tergo				A B C D E 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 10 8 6 4 0
	6. Ruota al diritto mano sn dritto interno/rovescio esterno + movimento frontale A				A B C D E 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 10 8 6 4 0
	8. Ruota al diritto mano dx dritto interno /rovescio esterno + movimento frontale A				A B C D E 10 8 6 4 0
	9. Roll sul gomito sn -mano dx				A B C D E 10 8 6 4 0
	10. Flip mano aperta dx				A B C D E 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"/> Non promosso				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 <b>dx/sx</b>		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					
		<p align="center"><b>TOTALE</b></p> <p align="center">/140 punti</p>					

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		<b>TOTALE</b>  /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			<b>TOTALE</b>  /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			<b>TOTALE</b>  /150 punti		

110 punti o oltre per superare il test