



**Federazione
Italiana
Twirling**

FASCICOLO OBBLIGATORIO e SHORT PROGRAM



In vigore da Ottobre 2017

Ultimo aggiornamento Dicembre 2017

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%
<p>Disciplina totale Ampiezza Assenza di sforzo Fluidità nel continuare dalla ripresa</p>	
ECCELLENTE	Grado di successo 61 - 80%
<p>Disciplina Rivoluzioni sostenute Fluidità, riprese morbide Sviluppo della fluidità ma non costantemente Assenza di tensione nella postura</p>	<p>Velocità forzata in alcuni momenti Velocità inconsistente</p>
BUONO	Grado di successo 41 - 60%
<p>Tempismo tra bastone e corpo Sviluppo di chiarezza e sicurezza Ritmo Fluidità in alcuni momenti Piani chiari Continuità in ripresa Bene allenato</p>	<p>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)</p>
SUFFICIENTE	Grado di successo 21 - 40%
<p>C'è comprensione dell'obbligatorio Principiante in questa specialità Consapevole delle direzioni</p>	<p>Velocità forzata Scarsa coordinazione corpo/bastone</p>
MEDIOCRE	Grado di successo 0 - 20%
<p>Nuovo allo sport del twirling Comprende le proprie responsabilità</p>	<p>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</p>

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 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 diritta 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 $\frac{1}{2}$ nel piano orizzontale .

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

Alcuni esempi di rolls singoli:

roll braccio

roll mano

roll gamba

roll gomito

un singolo pop

$\frac{1}{2}$ angelo

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, verticali, 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 DICEMBRE 2017