



**Federazione  
Italiana  
Twirling**

**FASCICOLO  
SETTORE PROPAGANDA  
TWIRL FOR FUN**

**GIUGNO 2016**

Il settore propaganda prevede :

- PERCORSO A SQUADRE
- INDIVIDUALE CON ATTREZZO
- INDIVIDUALE CORPO LIBERO
- DUO CON ATTREZZO
- TEAM CON ATTREZZO
- GRUPPO CON ATTREZZO

## **PROGRAMMA TECNICO - PERCORSO**

Il percorso, unificato a livello nazionale, serve a facilitare l'avvicinamento degli atleti nuovissimi, incluse le scuole, ed è riservato al settore PROMO TWIRL .

Nel percorso verranno utilizzati gli stessi attrezzi per tutte le categorie , saranno disposti nello stesso ordine, le stazioni si differenzieranno nel contenuto in base alla categoria di appartenenza (Pre-agonismo, Cadetti , Junior/ Senior).

### **CATEGORIE :**

- PREAGONISMO 6-7 anni
- CADETTI 8-11 anni
- JUNIOR 12-17 anni
- SENIOR 18 e + anni

### **COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE**

Ogni squadra deve essere composta da 4 atlete/i e ogni squadra può cambiare il 50% dei componenti ( ogni atleta può partecipare in più squadre). Le squadre potranno anche essere miste.

Nelle squadre è l'elemento più anziano che determina la categoria.

L'età da considerare è quella compiuta tra il 1° Gennaio e il 31 Dicembre dell'anno della partecipazione al settore promozionale.

Il Comitato Regionale, o il Comitato organizzatore, unitamente alle società organizzatrici, si riserva il diritto di suddividere ulteriormente le categorie in fasce di età se troppo numerose (es. anno di nascita).

### **ATTREZZI UTILIZZATI :**

- Cerchi 
- Palle 
- Bastoni 
- Funi 
- Tappetini 
- Conetti/Birilli/Cinesini/Clavette 

*\*NELL'ATTREZZATURA DEVONO ESSERE COMPRESI ANCHE N° 4 CRONOMETRI*

## MISURA DEL CAMPO : MT 7 X 3 ( ¼ DEL CAMPO DA BASKET )

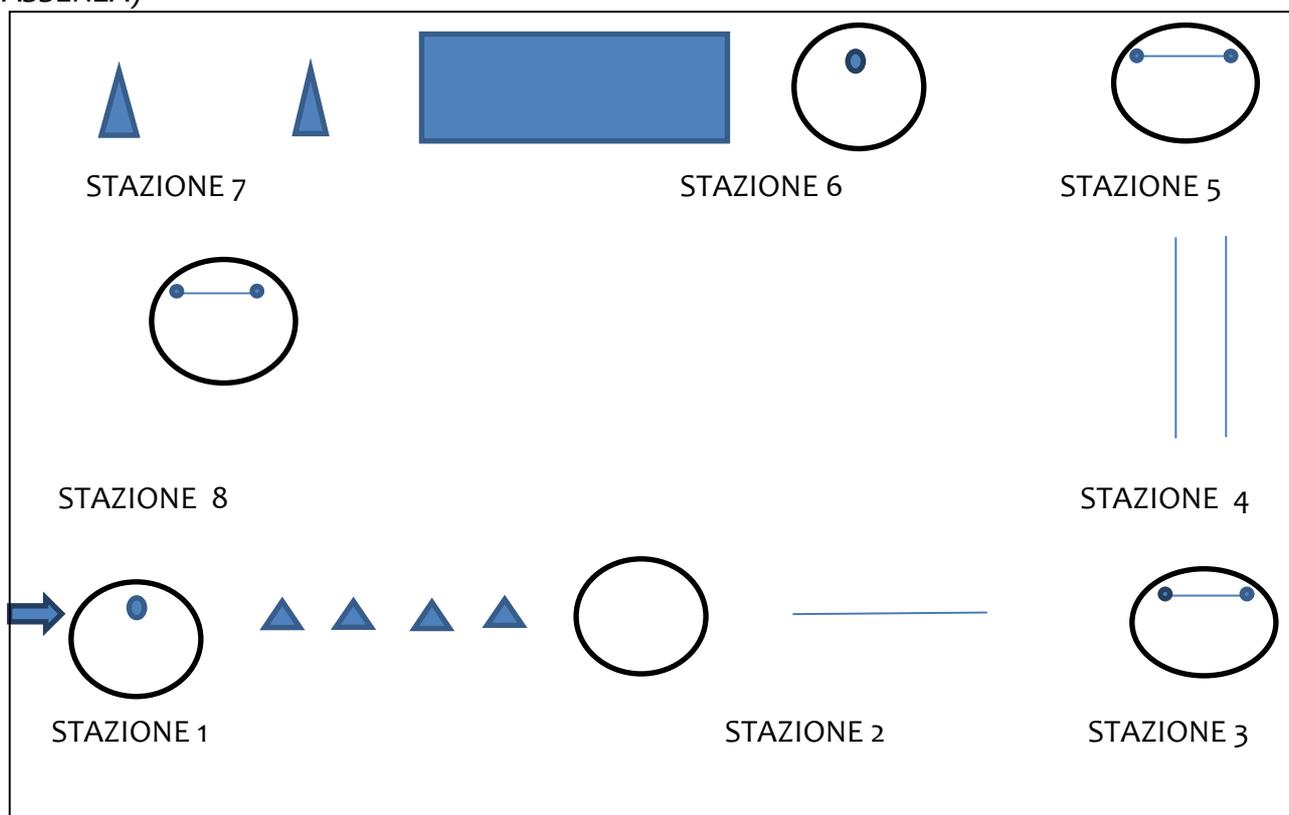
### DISPOSIZIONE DEL PERCORSO (cm=centimetro , mt=metro):

1. Partenza dietro la linea
2. A 1 mt dalla linea di partenza collocare il primo conetto , all'interno di questa distanza collocare il cerchio con la palla. I conetti sono posti ad una distanza di 80 cm uno dall'altro.
3. Al termine dell'ultimo conetto , posizionare un altro cerchio a 50 cm per posare la palla
4. A 50 cm dal cerchio posizionare la fune di lunghezza massima di mt 1.5
5. A 50 cm dalla fune viene posizionato il cerchio con il bastone
6. Nel lato corto a 50 cm dal cerchio dove e' posizionato il bastone vengono sistemate due funi parallele di lunghezza circa 1.5 mt
7. A 50 cm dalle due funi collocare l'altro cerchio con il bastone
8. A 50 cm dal bastone collocare il cerchio con la palla dentro
9. A 50 cm dal cerchio con la palla , collocare il tappetino ( lunghezza tappetino circa 2 m)
10. A 1 mt dal tappetino collocare il primo conetto e a 2 mt di distanza il secondo conetto
11. 11 - A circa 1.5 mt dal lato corto posizionare il cerchio con il bastone

*\*E' INDISPENSABILE LA PRESENZA DI UN ACCOMPAGNATORE PER OGNI SQUADRA PER L'ASSISTENZA DURANTE L'ESECUZIONE DEL PERCORSO*

### DESCRIZIONE PERCORSO CON DISEGNO :

➡ LA FRECCIA INDICA LA PARTENZA ( SULLA RIGA DEL CAMPO DA BASKET O DA FARE IN ASSENZA)



## **PERCORSO PRE-AGONISMO**

- STAZIONE 1 : Entrare nel cerchio , prendere la palla ed eseguire lo slalom con la palla in mano ,alla fine del percorso posare la palla dentro il cerchio
- STAZIONE 2 : Eseguire 4 saltelli da una parte all'altra a piedi uniti
- STAZIONE 3 : Prendere il bastone in mano ed eseguire 2 grandi pretzel
- STAZIONE 4 : Camminare in mezzo alle 2 funi con un piede davanti all'altro
- STAZIONE 5 : Prendere il bastone ed eseguire il rolls passaggio polso
- STAZIONE 6 : Prendere la palla dentro il cerchio , eseguire un lancio della palla con 2 mani , alla ripresa posare la palla dentro il cerchio e andare sul tappetino ad eseguire una capovolta avanti a piedi uniti
- STAZIONE 7 : Eseguire andatura da conetto e conetto , gambe piegate a nanetto
- STAZIONE 8 : Entrare nel cerchio , prendere il bastone ed eseguire un lancio libero (senza giri)

Al termine della stazione 8 l'atleta 1 va a toccare la mano all'atleta 2 per farlo partire.

L'ultimo atleta il numero 4 dovrà toccare la mano all'atleta 1 per far terminare il percorso ( verrà quindi fermato il cronometro)

## **PERCORSO CADETTI**

- STAZIONE 1 : Entrare nel cerchio , prendere la palla ed eseguire lo slalom palleggiando, alla fine del percorso posare la palla dentro il cerchio
- STAZIONE 2 : Eseguire 4 saltelli da una parte all'altra con partenza su un piede e arrivo sull'altro.
- STAZIONE 3 : Prendere il bastone in mano ed eseguire 1 grande pretzel+ 1 ricciolo davanti alle gambe
- STAZIONE 4 : Camminare in mezzo alle 2 funi in releve' con le braccia in alto
- STAZIONE 5 : Prendere il bastone ed eseguire il roll gomito
- STAZIONE 6 : Prendere la palla dentro il cerchio , eseguire un lancio della palla con 2 mani ,eseguire un piegamento sulle gambe e quando ci si rialza riprendere la palla, alla ripresa posarla dentro il cerchio e andare sul tappetino ad eseguire una capovolta avanti a piedi uniti in avanti
- STAZIONE 7 : Eseguire andatura da conetto e conetto , gambe piegate a nanetto con braccia in fuori
- STAZIONE 8 : Entrare nel cerchio , prendere il bastone ed eseguire un lancio libero (senza giri)

Al termine della stazione 8 l'atleta 1 va a toccare la mano all'atleta 2 per farlo partire.

L'ultimo atleta il numero 4 dovrà toccare la mano all'atleta 1 per far terminare il percorso ( verrà quindi fermato il cronometro)

## **PERCORSO JUNIOR/SENIOR**

STAZIONE 1 : Entrare nel cerchio , prendere la palla ed eseguire lo slalom palleggiando con una mano, alla fine del percorso posare la palla dentro il cerchio

STAZIONE 2 : Eseguire 4 saltelli su un piede ( a scelta) da una parte all'altra

STAZIONE 3 : Prendere il bastone in mano ed eseguire 1 grande pretzel+ 1 ricciolo sotto la gamba flessa

STAZIONE 4 : Camminare in mezzo alle 2 funi in releve' con le braccia in alto , a meta' percorso Eseguire un piegamento sulle gambe

STAZIONE 5 : Prendere il bastone ed eseguire il roll figura 8 polso

STAZIONE 6 : Prendere la palla dentro il cerchio e farla rotolare a fianco del tappetino durante l'esecuzione della capovolta avanti a piedi uniti , al termine della capovolta riprendere la palla.

STAZIONE 7 : Eseguire andatura da conetto e conetto , saltelli a gambe piegate a nanetto con braccia in fuori

STAZIONE 8 : Entrare nel cerchio , prendere il bastone ed eseguire un lancio libero (senza giri)

Al termine della stazione 8 l'atleta 1 va a toccare la mano all'atleta 2 per farlo partire.

L'ultimo atleta il numero 4 dovrà toccare la mano all'atleta 1 per far terminare il percorso ( verrà quindi fermato il cronometro)

## **METODO DI GIUDIZIO**

Il percorso verrà giudicato da un giudice solo , che avrà la funzione di rilevare il tempo e gli errori da attribuire.

Ogni errore verrà penalizzato attribuendo dei secondi penalità in base alla gravità degli errori.

Verrà inoltre assegnato un bonus alle stazioni 6 e 8 (bonus di 5 secondi)

### ERRORI E PENALITA'

STAZIONE 1 :

- Perdita della palla 1 sec.
- Caduta dei conetti 1 sec.
- Mancanza del palleggio 5 sec.
- Omissione della stazione 5 sec.

STAZIONE 2 :

- Numero errato dei saltelli 1 sec.
- Toccare la fune 1 sec.
- Omissione della stazione 5 secondi

STAZIONE 3 :

- Movimento del bastone non completo 1 sec. ( 1 solo grande pretzel anziché 2)
- Caduta del bastone 1 sec.
- Omissione : Mancato movimento richiesto 5 sec.

STAZIONE 4 :

- Movimento non eseguito come richiesto 1 sec. (esempio : camminata non in releve')
- Omissione della stazione 5 sec.

STAZIONE 5 :

- Caduta del bastone 1 sec
- Omissione : Mancato movimento richiesto 5 sec.

STAZIONE 6 :

- Caduta o perdita della palla 1 sec.
- Errato rotolamento sul dorso durante la capovolta 1 sec.
- Omissione della stazione 5 sec. (per mancata capovolta o Lancio della palla)
- Ripresa corretta della palla Bonus 5 sec. (solo junior/senior)

STAZIONE 7 :

- Errata tenuta delle braccia 1 sec.
- Esecuzione errata dell'andatura (non in posizione accosciata ) 5 sec.
- Omissione della stazione 5 sec.

STAZIONE 8 :

- Caduta del bastone 1 sec.
- Mancato superamento della testa nel lancio 1 sec.
- Omissione del movimento 5 sec.
- Ripresa del lancio Bonus 5 sec

## 2.11 SCHEDA DI GIUDIZIO CON ERRORI E PENALITA

### SCHEDA DI GIUDIZIO PERCORSO

Luogo e Data della Competizione \_\_\_\_\_

Nome della Squadra \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_

STAZIONE	DESCRIZIONE	PENALITA' 1 SECONDO				PENALITA' 5 SECONDI				BONUS 5 SECONDI			
		AT. 1	AT. 2	AT. 3	AT. 4	AT. 1	AT. 2	AT. 3	AT. 4	AT. 1	AT. 2	AT. 3	AT. 4
1	Perdita della palla (1 secondo)												
	Caduta dei conetti (1 secondo)												
	Mancanza del palleggio (5 secondi)												
	Omissione della stazione (5 secondi)												
2	Numero errato dei saltelli (1secondo)												
	Toccare la fune (1secondo)												
	Omissione della stazione (5 secondi)												
3	Movimento del bastone non completo (1 secondo)												
	Caduta del bastone (1 secondo)												
	Omissione della stazione (5 secondi)												
4	Movimento non eseguito come richiesto (1 secondo)												
	Omissione della stazione (5 secondi)												
5	Caduta del bastone (1 secondo)												
	Omissione della stazione (5 secondi)												
6	Caduta o perdita della palla (1 secondo)												
	Errato rotolamento sul dorso durante la capovolta (1 secondo)												
	Omissione della stazione (5 secondi)												
	Ripresa corretta della palla (solo categoria junio/senior) (bonus 5 secondi)												
7	Errata tenuta delle braccia (1 secondo)												
	Esecuzione errata dell'andatura (5 secondi)												
	Omissione della stazione (5 secondi)												
8	Caduta del bastone (1 secondo)												
	Mancato superamento della testa nel lancio (1 secondo)												
	Omissione della stazione (5 secondi)												
	Ripresa del lancio (bonus 5 secondi)												
<b>TOTALE</b>													

PENALITA' 1 secondo \_\_\_\_\_ x 1 = \_\_\_\_\_ +

PENALITA' 5 secondi \_\_\_\_\_ x 5 = \_\_\_\_\_ =

TOTALE PENALITA' IN SECONDI \_\_\_\_\_

BONUS TOTALE IN SECONDI \_\_\_\_\_ x 5 = \_\_\_\_\_

TEMPO PERCORSO (in secondi)	PENALITA' TOTALI	BONUS TOTALE	TEMPO TOTALE	CLASSIFICA	MEDAGLIA
	+	-	=		

## **ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE DELLA SCHEDA DI GIUDIZIO**

Il giudice dovrà inserire nell'apposita casella una crocetta ogni qualvolta ogni singolo atleta della squadra incorra in un movimento da penalizzare (es. Se tutti e quattro i componenti la squadra perdono la palla alla Stazione 1, il giudice dovrà apporre 4 crocette per un totale di 4 secondi di penalità').

### **2.12 METODO PER LA CLASSIFICA FINALE :**

- MEDAGLIA D'ORO : SQUADRA CHE HA OTTENUTO IL MIGLIOR TEMPO
- MEDAGLIA D'ARGENTO : SQUADRA CHE HA OTTENUTO IL SECONDO MIGLIOR TEMPO
- MEDAGLIA DI BRONZO : TUTTI I PARTECIPANTI DAL 3 TEMPO IN GIU'

Anche per il percorso possono essere previsti Premi speciali.

### **2.13 VIDEO DIMOSTRATIVO**

E' stato realizzato un video a livello amatoriale con la dimostrazione del percorso, suddiviso per categorie.

Inoltre vengono dimostrate le singole stazioni e il percorso completo per ogni categoria.

Il video è visibile sul sito della FITw ([www.federtwirling.it](http://www.federtwirling.it)).

**PROGRAMMA TECNICO: INDIVIDUALE **CORPO LIBERO****

Promo twirl	All Star
<b>categorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PREAGONISMO</li> <li>• CADETTI</li> <li>• JUNIOR</li> <li>• SENIOR</li> </ul> <b>MUSICA</b> : obbligatoria <b>CONTENUTO</b> : libero non concessa acrobatica con fase di volo	<b>Categorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CADETTI</li> <li>• JUNIOR</li> <li>• SENIOR</li> </ul> <b>MUSICA</b> : obbligatoria <b>CONTENUTO</b> : libero non concessa acrobatica con fase di volo

**PROGRAMMA TECNICO: INDIVIDUALE**

Promo twirl	All Star
<b>categorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PREAGONISMO</li> <li>• CADETTI</li> <li>• JUNIOR</li> <li>• SENIOR</li> </ul> <b>MUSICA</b> : obbligatoria <b>CONTENUTO</b> : massimo 2° grado	<b>Categorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CADETTI</li> <li>• JUNIOR</li> <li>• SENIOR</li> </ul> <b>MUSICA</b> : obbligatoria <b>CONTENUTO</b> : libero

**PROGRAMMA TECNICO: DUO**

Promo twirl	All Star
<b>categorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PREAGONISMO</li> <li>• CADETTI</li> <li>• JUNIOR</li> <li>• SENIOR</li> </ul> <b>MUSICA</b> : obbligatoria <b>CONTENUTO</b> : massimo 2° grado <b>N.RISERVE</b> : libero	<b>Categorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CADETTI</li> <li>• JUNIOR</li> <li>• SENIOR</li> </ul> <b>MUSICA</b> : obbligatoria <b>CONTENUTO</b> : libero <b>N.RISERVE</b> : libero

**PROGRAMMA TECNICO: TEAM**

Promo twirl	All Star
<b>categorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PREAGONISMO</li> <li>• CADETTI</li> <li>• JUNIOR</li> <li>• SENIOR</li> </ul> <b>MUSICA</b> : libera con tema dichiarato <b>CONTENUTO</b> : massimo 2° grado <b>COMPONENTI</b> : Da 5 a 9 <b>N.RISERVE</b> : libero	<b>Categorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CADETTI</li> <li>• JUNIOR</li> <li>• SENIOR</li> </ul> <b>MUSICA</b> : libera con tema dichiarato <b>CONTENUTO</b> : libero <b>COMPONENTI</b> : Da 5 a 9 <b>N.RISERVE</b> : libero

**PROGRAMMA TECNICO: GRUPPO**

<b>Promo twirl</b>	<b>All Star</b>
<p><b>categorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• PREAGONISMO</li><li>• CADETTI</li><li>• JUNIOR</li><li>• SENIOR</li></ul> <p><b>MUSICA:</b> libera con tema dichiarato <b>CONTENUTO :</b> VEDI SPECIFICA <b>COMPONENTI:</b> 10 + <b>N.RISERVE :</b> libero</p>	<p><b>Categorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• CADETTI</li><li>• JUNIOR</li><li>• SENIOR</li></ul> <p><b>MUSICA:</b> libera con tema dichiarato <b>CONTENUTO :</b> VEDI SPECIFICA <b>COMPONENTI:</b> 10+ <b>N.RISERVE :</b> libero</p>