



# Gioca Twirling

**SCHEDE TECNICHE**

**Anno Scolastico 2017/2018**

a cura del  
SETTORE SCUOLA FITW: [www.federtwirling.it](http://www.federtwirling.it)

# GIOCATWIRLING

Il giocatwirling si presenta come una delle attività più accattivanti fra le tante discipline sportive.

Si pone come risultato di un percorso metodologico-didattico dell'attività motoria di base dove le capacità si trasformano in competenze.

Il programma è realizzato come inizio di un percorso che troverà la sua conclusione all'interno della scuola secondaria dove si arricchirà di elementi tecnico-motori sempre più specifici.

La competizione potrà essere organizzata: dalla scuola che ne faccia richiesta in collaborazione con le società di twirling presenti o vicine al territorio; dalle società che ne fanno richiesta in collaborazione con la scuola

## ***PROGRAMMA***

- Percorso a staffetta
- Esercizio collettivo a coppie con tecnica anche impropria del bastone.

### ***Le squadre***

La squadra del percorso è composta da 4 componenti.( anche misti)

La squadra dell'esercizio a squadre numero dei componenti a piacere ma obbligatoriamente a coppie. Ogni istituto può presentare più squadre

### ***La Gara***

E' possibile svolgere la sola gara di percorsi oppure la sola gara di esercizio collettivo o ancora partecipare al programma completo.

### ***Classifiche***

Si stileranno classifiche per specialità. E' possibile partecipare anche solo alla gara del percorso o ad entrambe.

Oro : la squadra prima classificata

Argento: la squadra seconda classificata

Bronzo: tutte le altre

### ***Casi di parità***

In caso di parità in classifica fra le rappresentative prevarrà quella in cui l'età media degli alunni risulterà più giovane

### ***Impianti ed attrezzature***

Il campo di gara deve essere situato in un impianto sportivo all'interno in cui vi siano tracciate le linee del campo di pallavolo. Dovrà essere provvisto del materiale necessario a sviluppare i percorsi. Ogni campo di gara deve essere provvisto di un impianto d'amplificazione e computer o lettore file mp3 e cronometro. Ogni squadra dovrà presentarsi alle gare con l'attrezzo previsto dalla Federazione Italiana Twirling (bastone di metallo / legno/ pvc con due pomelli di gomma di dimensioni diverse alle estremità). Il pubblico deve essere collocato a distanza di sicurezza dal campo di gara.

### Abbigliamento

Gli atleti possono indossare una tenuta sportiva libera tenendo presente che si tratta di un avvenimento sportivo. Devono essere indossate scarpe sportive possibilmente leggere.

Non sono ammessi orecchini, bracciali, collane ed anelli. (penalità 0,20 ogni volta) I giudici di gara saranno tenuti a controllare la regolarità dell'abbigliamento prima dell'inizio della competizione. Le squadre che non rispetteranno il regolamento non saranno ammesse alla competizione.

### Giudici

Si i percorsi che l'esercizio di squadra verranno giudicati da una giuria composta da due giudici/tecnici/ insegnanti delegati dalla Federazione.

I Percorsi saranno giudicati da un giudice che avrà il compito di rilevare il tempo e l'altro di rilevarne le penalità. Le penalità verranno aggiunte al tempo impiegato dalla squadra ad eseguire il percorso. Vincerà la squadra che eseguirà il percorso nel minor tempo e con minori penalità.

L'esercizio di squadra verrà giudicato da entrambi i giudici, dalla media dei due punteggi si detraeranno eventuali penalità e si otterrà il punteggio totale definitivo.

Per esprimere il suo punteggio il giudice oltre a considerare la tecnica di corpo e di bastone, la varietà dei movimenti, l'utilizzo del tempo e dello spazio, lo sviluppo delle forme, l'originalità, considererà anche gli scambi, le difficoltà create dal lavoro di squadra, la precisione e l'insieme. Per quanto non previsto dal presente regolamento si fa riferimento alle norme federali vigenti.

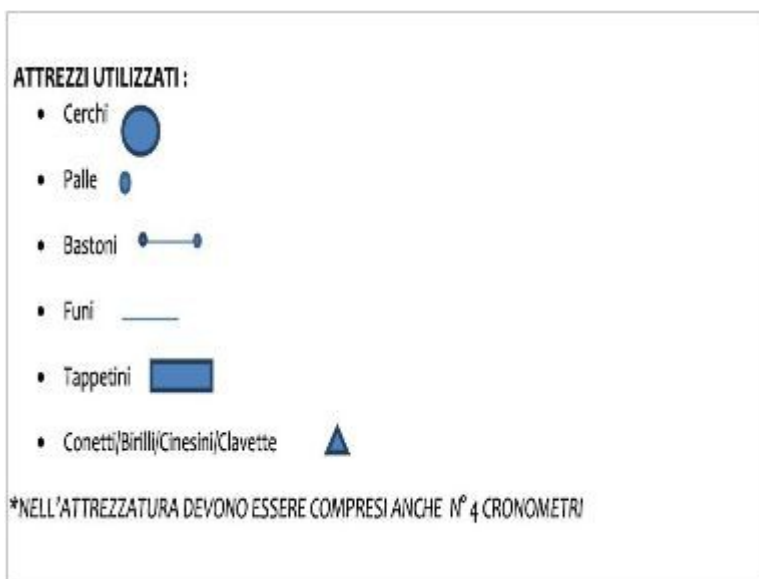
## PERCORSI

I percorsi sono tre secondo l'età dei bambini.

Il primo percorso dedicato alle Prime e Seconde classi;

Il secondo dedicato alle Terze e Quarte;

Il terzo dedicato alle Quinte



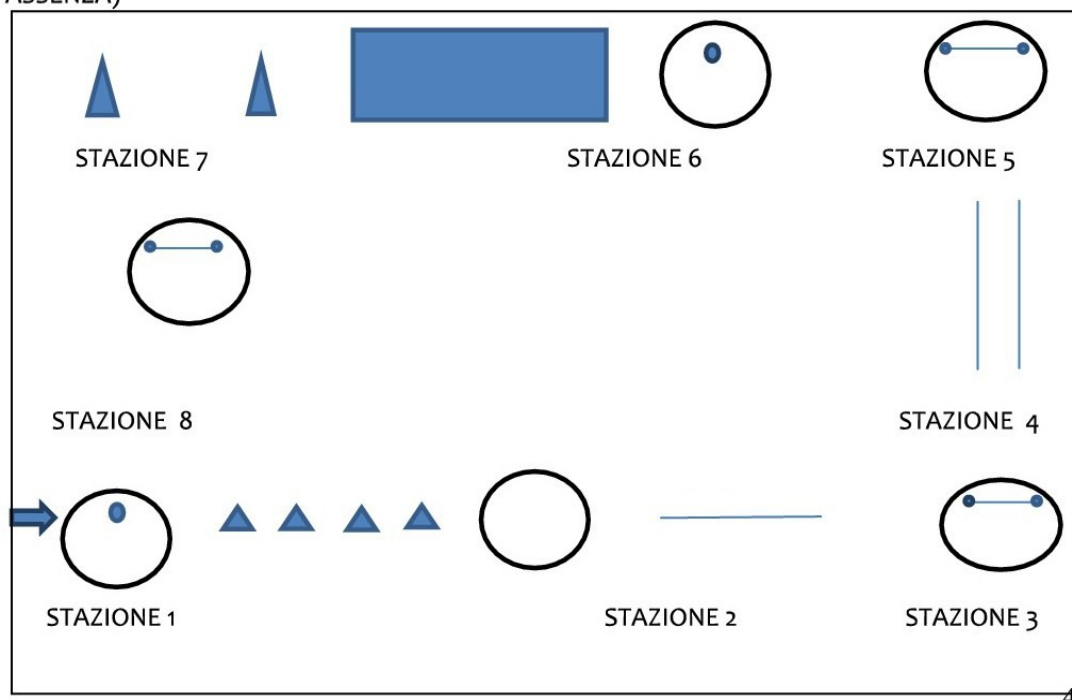
## MISURA DEL CAMPO : MT 7 X 3 ( ¼ DEL CAMPO DA BASKET )

### 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 1

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 2

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 3

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)

## ESERCIZIO COLLETTIVO A COPPIE

L'esercizio collettivo prevede lo sviluppo di una semplice coreografia di libera ideazione su base musicale a coppie attraverso andature, saltelli, balzi, movimenti segmentari con l'uso proprio o improprio del bastone e che comprenda:

- 2 elementi ginnici a scelta tra quelli riportati nella tabella;
- 3 movimenti di twirling a scelta tra quelli riportati in tabella;
- 2 scambi

La musica deve avere una durata compresa fra 1 minuto e 1 minuto e 30 secondi.

Gli scambi possono essere eseguiti con spostamento del solo attrezzo oppure con cambi di posizione degli allievi.

Essi possono essere eseguiti simultaneamente, in successione, a coppie, fra tutti i componenti, ecc... secondo la creatività del costruttore.

Lo scambio può presentare una varietà rispetto a: direzione, piani, livello, traiettorie, aree di twirling, tipo di lancio, lavoro di corpo, numero di elementi e di bastoni coinvolti, da fermi o in spostamento.

Elementi ginnici:

- Capovolta rotolata avanti
- Candela
- Salto del gatto
- Giro perno di 360°
- Ruota

Elementi di twirling:

- Movimento frontale
- Ricciolo alla vita
- Roll braccio
- Roll gomito al dritto
- Roll polso
- Figure verticali
- Figure orizzontali
- Lancio da pomello
- Lancio verticale con rotazione del bastone

### **VALUTAZIONE**

**Esecuzione:** chiarezza coreografica, correttezza dei movimenti, mancanza di cadute dell'attrezzo.  
Max 6 punti

**Caduta dell'attrezzo -0,10**

**Composizione:** originalità, aderenza alla musica, uso dello spazio. Max 6 punti

**Insieme:** sincronismo degli allievi, uniformità delle posizioni, mantenimento delle figure coreografiche. Max 8 punti

Totale 20 punti

Vince la squadra che ha totalizzato il miglior punteggio.

## CONTATTI

**FEDERAZIONE ITALIANA TWIRLING : [www.federtwirling.it](http://www.federtwirling.it)**

**COMMISSIONE TECNICA : Email: [commissionetecnica@fitw.it](mailto:commissionetecnica@fitw.it)**

**SETTORE SCUOLA : Email: [commissionescuolafitw@gmail.com](mailto:commissionescuolafitw@gmail.com)**

**Referente-** Francesca Tripoli  
Silvia Grasselli  
Paola Finanzini