

# Federazione Italiana Twirling



# TWIRLING A SCUOLA

Campionati Sportivi Studenteschi  
Istituzione scolastica secondaria  
di primo e secondo grado

**Anno Scolastico 2017/2018**

a cura del

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

## Cos'è il Twirling

È uno sport per alcuni aspetti simile alla ginnastica ritmica e artistica, ma che tuttavia presenta alcuni elementi che lo caratterizzano in maniera fondamentale, in modo particolare l'utilizzo di un "bastone". Il termine twirling infatti deriva dal verbo inglese "to twirl", la cui traduzione italiana è "far ruotare".

Il twirling nasce nelle isole Samoa nell'oceano Pacifico. Sembra che alcune danzatrici usassero, nelle loro esibizioni, dei bastoni più o meno colorati.

La patria del twirling è però il nord America: nel Canada e negli USA dove ci sono più di due milioni di praticanti. Il Giappone è la nazione dove questo sport è meglio organizzato ed è entrato da tempo nelle scuole e nei campus.

Gli esercizi, eseguiti su base musicale, rappresentano la perfetta fusione di eleganza, spettacolarità, armonia... Il twirling è praticato da entrambi i sessi nei settori promozionale, amatoriale e agonistico sia a livello individuale che di squadra.

## Le specialità del twirling

- Specialità individuali: Free-style, Solo, Artistic Twirl, Due Bastoni e Tre Bastoni.
- Specialità di squadra: Duo, Artistic Pair, Team e Gruppo.

## Il Settore Scolastico

Il **settore scuola della Federazione Twirling Italia**, è parte integrante della sezione Promozionale, creato per poter stabilire un rapporto più diretto con il mondo scolastico; si occupa di promuovere il "nostro magico sport" in ambito scolastico; opera attraverso i propri organi periferici e i docenti che, oltre ad essere tecnici di twirling, possiedono una conoscenza approfondita dell'istituzione scolastica.

La FITW conta numerosi tecnici qualificati e Promoter del twirling disponibili a favorire la crescita e la divulgazione della disciplina in ambito scolastico ed a collaborare con gli insegnanti nella progettazione ed effettuazione di un percorso educativo-didattico.

Le società affiliate e le strutture periferiche si mettono a disposizione per informazioni e per un aiuto organizzativo con le scuole che ne faranno richiesta.

# TWIRLING

## Programma Tecnico

Esercizio collettivo a corpo libero, con l'utilizzo del bastone da twirling, di libera composizione da eseguire con accompagnamento musicale (orchestrato e/o cantato). Nell'esercizio devono essere inseriti movimenti di bastone e di corpo, coordinati tra loro secondo un logico sviluppo coreografico delle forme.

## Rappresentativa d'istituto

La rappresentativa d'istituto è composta da squadre formate da 6 componenti (anche misti).

## Programma Gara

La partecipazione delle Rappresentative Scolastiche alle fasi seguenti quella d'Istituto è stabilita dalla competente Commissione Organizzatrice.

La classifica determinerà il passaggio alla fase successiva.

## 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 di misura m 18 di lunghezza e m. 12 di larghezza.

Per l'**esercizio collettivo** il centro del campo di gara dovrà coincidere con quello del basket, ove esistente. 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 (bastone di metallo da twirling/ 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

Della fase provinciale e successive l'esercizio di squadra verrà giudicato da una giuria composta da due giudici/tecnici delegati dalla Federazione.

Dalla media dei due punteggi si detraggono eventuali penalità e si ottiene il punteggio totale definitivo.

Per esprimere il proprio 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 e l'originalità, considererà anche gli scambi, le difficoltà create dal lavoro di squadra, la precisione e l'insieme (come definito da scheda allegata).

Per quanto non previsto dal presente regolamento si fa riferimento alle norme federali vigenti

# PROGRAMMA TECNICO

## (secondaria di 1° grado)

### Esercizio Libero a Squadre

#### **Indicazioni generali**

L'ingresso in campo della squadra dovrà avvenire senza accompagnamento musicale.

La musica dell'esercizio, su supporto USB, potrà durare da 1'20" ad un massimo di 1'40".

È prevista una tolleranza di 10 secondi.

La musica non potrà essere arrestata o sfumata manualmente.

Il punteggio massimo raggiungibile dalla squadra è di 100 punti.

#### **Indicazioni per la costruzione dell'esercizio**

L'esercizio di twirling a squadra di libera ideazione, dovrà presentare varietà di movimenti di corpo e di bastone eseguiti con precisione e sincronismo. Sono richiesti almeno 2 scambi di attrezzo tra i componenti la squadra.

La maggior parte del tempo verrà spesa per eseguire movimenti in sincronia.

Importanti sono il livello di perfezione, la varietà, la creatività e l'innovazione.

Usando in modo originale l'inserimento degli elementi obbligatori del twirling in sincronia, scambi e varietà coreografica la squadra acquisirà valore.

L'esercizio dovrà contenere 2 elementi obbligatori per ogni categoria di movimento scelti fra quelli riportati nel seguente elenco.

Gli elementi obbligatori dovranno essere eseguiti da tutti i componenti della squadra contemporaneamente.

## Elementi Obbligatori

<b>Elementi obbligatori tecnica corpo</b>	<b>Punteggio max 2,5 p.</b>
1. Ruota	1,5 p.
2. Un giro del corpo di 360°	0,5 p.
3. Un salto artistico di libera scelta	0,5 p.
4. Una capovolta rotolata avanti	1,0 p.
<b>Elementi obbligatori tecnica twirling</b>	
<b>LANCI</b> Si definisce lancio ogni movimento in cui il bastone viene lanciato in aria. Nel lancio si distinguono 3 momenti successivi: tempo di lancio, di volo e di ripresa.	<b>Punteggio max 4,0p.</b>
1. Lancio orizzontale a 2 mani senza rotazione con ripresa ad una mano	0,5 p.
2. Lancio a mano aperta dx o sx	1,0 p.
3. Lancio da pomello dx o sx	1,5 p.
4. Lancio orizzontale dx o sx	2,0 p.
5. Lancio al diritto dx o sx	2,0 p.
<b>ROLLS</b> Si definisce rolls qualsiasi movimento in cui il bastone compie una o più evoluzioni sulla superficie del corpo senza essere tenuto con le mani	<b>Punteggio max 2,5 p.</b>
1. Rolls polso/braccio/gomito	0,5 p.
2. Figure otto sui polsi	0,5 p.
3. Rolls gomito sx apertura avanti rip sx	1,0 p.
4. Rolls 2 gomiti ripreso mano sx	1,5 p.
<b>MATERIALE DI CONTATTO</b> Si definisce materiale di contatto quella serie di movimenti di bastone che permettono di collegare tra loro lanci e rolls in modo da conferire all'esercizio la giusta continuità	<b>Punteggio max 2,5 p</b>
1. Grande cerchio, ricciolo dietro e cambio al gomito davanti	0,5 p.
2. Figure otto verticali dx e sx	1,0 p.
3. Ruota rovescio, flip e grande cerchio	1,5 p.
4. Movimenti orizzontali, scivolata al pomello, passaggio intorno al collo	0,5 p.
<b>SCAMBI</b> La squadra dovrà presentare un numero minimo di 2 scambi scelti tra: (La tipologia del lancio n3 non può essere ripetuta due volte)	<b>Punteggio max 3,5 p.</b>
1. Passaggi diretti dell'attrezzo senza fase di volo	1,0 p.
2. Passaggi diretti dell'attrezzo con fase di volo senza rotazione	1,5 p.
3. Lanci al diritto o orizzontali con rotazione del bastone	2,0 p.

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.

## Ripartizione del punteggio

Il punteggio viene ripartito tra le seguenti voci

Valore dei singoli elementi presentati (15p x 6 alunni)	Max 90 p.
Sviluppo logico delle forme nello spazio	Max 2,0 p.
Postura	Max 1,0 p.
Insieme	Max 2,0 p.
Ritmo e adattamento musicale	Max 1,0 p.
Qualità degli Scambi (rischio, uso dei piani, posizionamento dello scambio,ecc)	Max 2,0 p.
Materiale accessorio	Max 2,0 p.
<b>Totale</b>	<b>100 p.</b>

Il punteggio per il materiale accessorio comprende:

- La qualità del materiale libero presentato tra gli elementi obbligatori scelti
- movimenti di danza
- movimenti di ginnastica
- movimenti di twirling
- varietà
- originalità

## Penalità Generali

Esercizio più corto o più lungo dei tempi indicati	-0,5 p.
Esercizio senza accompagnamento musicale	-2,0 p
Omissione di un elemento obbligatorio	-1,0 p.
Caduta dell'atleta	-0,5 p.
Perdita dell'attrezzo	-0,1 p. ogni volta

# PROGRAMMA TECNICO (secondaria 2° grado)

## Esercizio Libero a Squadre

### **Indicazioni generali**

L'ingresso in campo della squadra dovrà avvenire senza accompagnamento musicale.

La musica dell'esercizio, su supporto USB, potrà durare da 1'30" ad un massimo di 2'00".

È prevista una tolleranza di 10 secondi.

La musica non potrà essere arrestata o sfumata manualmente.

Il punteggio massimo raggiungibile dalla squadra è di 100 punti.

### **Indicazioni per la costruzione dell'esercizio**

L'esercizio di twirling a squadra di libera ideazione, dovrà presentare varietà di movimenti di corpo e di bastone eseguiti con precisione e sincronismo.

La maggior parte del tempo verrà spesa per eseguire movimenti in sincronia.

Importanti sono il livello di perfezione, la varietà, la creatività e l'innovazione.

Usando in modo originale l'inserimento degli elementi obbligatori del twirling in sincronia, scambi e varietà coreografica la squadra acquisirà valore.

L'esercizio dovrà contenere **2** elementi obbligatori per ogni categoria di movimento scelti fra quelli riportati nel seguente elenco, eccetto per la categoria scambi per la quale se ne richiedono almeno **3** scambi di attrezzo tra i componenti la squadra.

Gli elementi obbligatori dovranno essere eseguiti da tutti i componenti della squadra contemporaneamente.

## Elementi Obbligatoriosi

<b>Elementi obbligatori tecnica corpo</b>	<b>Punteggio max 2,5 p.</b>
1. Ruota	1,5 p.
2. Un giro del corpo di 360° in appoggio su una sola parte del corpo	0,5 p.
3. Un salto artistico di libera scelta	0,5 p.
4. Una capovolta rotolata avanti	1,0 p.
<b>Elementi obbligatori tecnica twirling</b>	
<b>LANCI</b> Si definisce lancio ogni movimento in cui il bastone viene lanciato in aria. Nel lancio si distinguono 3 momenti successivi: tempo di lancio, di volo e di ripresa.	<b>Punteggio max 4,0p.</b>
1. Lancio orizzontale a 2 mani senza rotazione con ripresa ad una mano	0,5 p.
2. Lancio a mano aperta dx o sx	1,0 p.
3. Lancio da pomello dx o sx	1,0 p.
4. Lancio orizzontale dx o sx	1,5 p.
5. Lancio al diritto dx o sx	2,0 p.
6. Lancio Libero con 1 giro	2,0 p.
<b>ROLLS</b> Si definisce rolls qualsiasi movimento in cui il bastone compie una o più evoluzioni sulla superficie del corpo senza essere tenuto con le mani	<b>Punteggio max 2,5 p.</b>
1. Figure otto sui polsi	0,5 p.
2. Rolls gomito sx apertura avanti rip sx	0,5 p.
3. Rolls 2 gomiti ripreso mano sx	1,0 p.
4. Fish	1,5 p.
<b>MATERIALE DI CONTATTO</b> Si definisce materiale di contatto quella serie di movimenti di bastone che permettono di collegare tra loro lanci e rolls in modo da conferire all'esercizio la giusta continuità	<b>Punteggio max 2,5 p</b>
1. Grande cerchio, ricciolo dietro e cambio al gomito davanti	0,5 p.
2. Figure otto orizzontali con passaggio a 2 dita mano dx al dritto	1,0 p.
3. Ruota rovescio, flip e grande cerchio	1,5 p.
4. Ricciolo orizzontale sopra la testa, ricciolo orizzontale sotto il braccio e passaggio collo	0,5 p.
<b>SCAMBI</b> La squadra dovrà presentare un numero minimo di 3 scambi scelti tra: (La tipologia del lancio n3 non può essere ripetuta due volte)	<b>Punteggio max 3,5 p.</b>
1. Passaggi diretti dell'attrezzo senza fase di volo	1,0 p.
2. Passaggi diretti dell'attrezzo con fase di volo senza rotazione	1,5 p.
3. Lanci al diritto o orizzontali con rotazione del bastone	2,0 p.

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.



## Ripartizione del punteggio

Il punteggio viene ripartito tra le seguenti voci

Valore dei singoli elementi presentati (15p x 6 alunni)	Max 90 p.
Sviluppo logico delle forme nello spazio	Max 2,0 p.
Postura	Max 1,0 p.
Insieme	Max 2,0 p.
Ritmo e adattamento musicale	Max 1,0 p.
Qualità degli Scambi (rischio, uso dei piani, posizionamento dello scambio, ecc)	Max 2,0 p.
Materiale accessorio	Max 2,0 p.
<b>Totale</b>	<b>100 p.</b>

Il punteggio per il materiale accessorio comprende:

- La qualità del materiale libero presentato tra gli elementi obbligatori scelti
- movimenti di danza
- movimenti di ginnastica
- movimenti di twirling
- varietà
- originalità

## Penalità Generali

Esercizio più corto o più lungo dei tempi indicati	-0,5 p.
Esercizio senza accompagnamento musicale	-2,0 p.
Omissione di un elemento obbligatorio	-1,0 p.
Caduta dell'atleta	-0,5 p.
Perdita dell'attrezzo	-0,1 p. ogni volta

## Indirizzi Utili

Federazione Italiana Twirling: [www.federtwirling.it](http://www.federtwirling.it)

E-mail Settore Scuola: [Dipartimentotecnico@fitw.it](mailto:Dipartimentotecnico@fitw.it) - [Commissionescuolafitw@gmail.com](mailto:Commissionescuolafitw@gmail.com)

Referente - Francesca Tripoli

Silvia Grasselli

Paola Finanzini