



GRADI

Anno 2013

Aggiornato 11.11.2013

WBTF Grado 6

Obiettivo		Divertirsi ed apprendere le basi
		Contenuto
1	Conoscenza del bastone	1) Nome delle parti del bastone (Ball, tip, asta, punto di bilanciamento) 2) Impugnatura (Al diritto, al rovescio)
	Danza	1) Posizioni di danza (1-6)
	Mov. di base	1) Riposo 2) Attenti 3) Saluto 4) Strutting base
2	Basic Twirl I	1) ½ fig. 8 interno braccio dx e sn 2) Mov. Orizz. Mano dx 3) Mov. Orizz. Mano sn 4) Fig. 8 diritto vert. (dx, sn frontali) 5) Fig. 8 rov. (dx, sn) 6) Roll braccio 7) Roll sul pollice 8) Movimento Frontale (B) 9) Movimento frontale (A)
	Esame	1) Esame

WBTF Grado 5

Obiettivo		Apprendere le basi
		Contenuto
1	Mov. di base II Danza II	1) Perno a dx (4 tempi) 2) Perno a sn (4 tempi) 3) Perno ½ giro (4 tempi) 1) Plié 2) Relevé 3) Affondo 4) Punte (punta - tallone) 5) Camminata in relevé
2	Basic Twirl II Esame	1) Passaggio alla vita 2) Passaggio alle ginocchia (1 diretto, 1 con mov. Front. B) 3) Fouetté al diritto mano dx 4) Fouetté al rovescio mano sn 5) ½ Fig.8 al diritto esterno con cirround. + ruota al rovescio (dx, sn) 6) Figura 8 al diritto interno + ruota al diritto (dx, sn) 7) Roll sul gomito sn 8) Flip mano aperta (dx, sn) 1) Esame

WBTF Grado 4

Obiettivo		Imparare la fluidità del bastone durante le combinazioni
		Contenuto
1	Danza III	1) Slanci a gamba tesa, con developpé -, rond de jambe dx e sn 2) Ciseaux developpé e a gambe tese dx e sn 3) Passo composto 4) salto con divaricata 4) Balance step
2	Basic Twirl III	1) Passaggio orizzontale intorno al collo 2) Ripresa schiena l'altra mano 3) Pretzel, ricciolo alla nuca girando mano dx 4) Roll sulla mano al rovescio mano dx 5) Roll al diritto sulla mano dx 6) Roll sul gomito sn al diritto – ripresa l'altra mano 7) Roll con cambio sui polsi 8) Figure 8 & 4 dita mano dx e sn
3	Basic Twirl IV Combinazione I	1) Mov. Front. (B) a sn e dx 2) Mov. Front. (B) a dx e sn 3) Figura 8 orizzontale mano dx 4) Figura 8 orizzontale mano sn 5) Flip al diritto (dx e sn) 1) Mov. orizz. mano dx – piede sn puntato- scivolata sul pomello Passaggio intorno al collo passaggio alla schiena (piede sn di fronte in 3a) 2) Roll rov.mano dx (piede sn puntato davanti) – Roll diritto mano dx (affondo dx) – Roll sul gomito sn (piede sn puntato davanti) – Circonduzione con entrambe le braccia (piede sn di fronte in 3a)
4	Esame	1) Esame

WBTF Grado 3

Obiettivo		Imparare la tecnica twirling
		Contenuto
1	Danza IV	1) Arabesque dx o sn 2) Passo Samba 3) 1 giro a sn
2	Twirl I	1) Flip al diritto da una mano all'altra (dx –sn) 2) Flip ripresa rigirata (dx, sn) 3) Lancio al diritto (dx) 4) Lancio orizzontale dalla mano sn alla mano dx 5) Lancio orizzontale mano dx
3	Twirl II	1) 2 dita al diritto (dx,sn) frontali 2) 2 dita orizzontali mano dx 3) Roll rovescio mano dx ripresa l'altra mano 4) Roll 2 gomiti presa sn 5) Flip al diritto da una mano all'altra laterale
4	Combinazione II	1) Lancio mano dx (piede dx puntato di fronte) – ripresa dx – Fig. 8 rovescio (affondo in 4a sn) – 1/2 Fig.8 (piedi in 3a dx davanti) 2) 2 dita orizzontali mano dx (piede sn puntato davanti) – passaggio –Fig. 8 orizzontale mano sn – Lancio orizz. dalla sn alla dx – (piedi in 3a sn davanti) – braccia altezza petto (piedi in 3° sn davanti) 3) Roll al rovescio mano dx (piede dx puntato davanti) – Ripresa mano dx rigirata (affondo sn in 2a) – Mezza fig. 8 (piedi in 3a dx davanti) – Roll gomiti frontali (ripresa sn) –chiudo dietro (piedi in 3a dx davanti)
5	Esame	1) Esame

WBTF Grado 2

Obiettivo		Lavorare la fluidità
		Contenuto
1	Lav.di corpo III	1) Cabriole (frontale, laterale, dietro) 2) Ruota (2 mani) dx o sn 3) Grande Jete dx o sn 4) Fly away
2	Twirl III	1) Fish al dirittol (dx, sn) 2) Fish al rovesciol (dx, sn) 3) Flip girando presa schiena - mano dx e sn 4) Apertura laterale mano dx e sn 5) Roll spalle da sotto il braccio (dx, sn)
3	Twirl IV	1) 8 Dita (dx, sn) 2) Flip rovescio (dx, sn) 3) Flip mano dx ripresa nuca sn 4) Lancio al diritto mano dx, 1 giro 5) Lancio orrizz. dalla sn alla dx, 1 giro
4	Combinazione II	1) Flip schiena girando (piede sn puntato davanti) – ½ fig. piede dx puntato davanti Flip nuca (affondo sn) 2) Fouetté rov. Mano sn (piede dx puntato davanti) – Flip rovescio mano sn– Ripresa dx rigirata (affondo sn in 2a) - ½ fig. 8 (piedi in 3a dx davanti) 3) Roll gomiti aperture lat. dx (piede sn puntato davanti)
5	Esame	1) Esame

WBTF Grado 1

Obiettivo		Acquisire un livello tecnico elevato e sviluppare un'espressione ed una performance corretta
		Contenuto
1	Lav.di corpo II	1) Illusion al diritto (dx) 2) Illusion al rovescio (dx) 3) Tour Jete 4) 2 giri
2	Twirl V	1) Lancio al rov. sn - dx 2) Lancio al diritto mano dx – ripresa sn sotto gamba dx 3) Roll nuca 4) 3 Gomiti girando 5) Roll gola da sottobraccio dx
3	Twirl VI	1) Roll Angelo 2) Lancio al diritto mano dx 2 giri 3) Lancio al diritto mano dx, presa nuca mano sn 4) Lancio orizzontale mano sn, ripresa schiena mano dx 5) 1 Fujimi
4	Combinazione IV	1) Fig 8 fottè mano dx (piedi in 3a – dx davanti) – Lancio al diritto Ripresa dx rigirata in illusion rovescio 2) 2 mov. orizz. mano sn (piedi in 3a – dx davanti) - Lancio orizzontale dalla mano sn alla dx Ripresa mano dx rigirata in arabesque plié dx in 4a posizione 3) Roll rovescio mano dx (piede sn puntato davanti) - ½ Fujimi - Fish (affondo dx in 4a) 4) Fish rovescio (piedi in 2a –sn puntato - Angelo
5	Esame	1) Esame



ESAME GRADI

FOGLIO DI GIUDIZIO

(VERSIONE RIVISITATA)

Anno 2013

[Medoto di valutazione]

- A (10)** Comprende il movimento, lo esegue correttamente
- B (8)** Comprende il movimento, lo esegue quasi correttamente
- C (6)** Comprende il movimento, l'esecuzione è instabile
- D (4)** Comprende il movimento, ma non lo esegue in modo corretto
- E (0)** Non ha compreso il movimento

<< **Votazione** >>

	Grado di Comprensione (%)	Esecuzione (%)	Totale (%)
A (10)	40	40 - 60	80 - 100
B (8)	40	20 - 40	60 - 80
C (6)	40	0 - 20	40 - 60
D (4)	40	0	20 - 40
E (0)	0	0	0

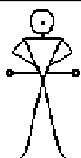
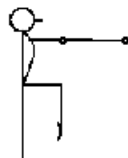
Grado di comprensione = quanto ha capito il movimento

Esecuzione = corretta esecuzione del movimento

- 1) **Votazione:** considerare il grado di comprensione e di esecuzione. Un movimento può essere ri- tentato per un massimo di due volte.
- 2) **Fattori chiavi per la valutazione** (controlla questi punti ed esprimi un punteggio):
 Tecnica corretta di twirling: impugnatura morbida, balance point
 Postura corretta: lavoro dei piedi corretto, posizione della mano libera, direz. Corpo
 Ritmo: ritmo stabile, tempi corretti
 Piani: piani corretti
 Fluidità
- 3) **Errori (fattori negativi)**
 Movimenti non corretti: E (0)
 Cadute: valutare il movimento prima della caduta. D(4) se non lo prende mai.
 Tempi o ritmo sbagliati: deduzione 0.5-1.0
 Dimentica: 4 tempi 0.5, oltre i 4 tempi 1.0 a 2.0 di deduzione

[Punti di controllo]

Grado 6

Contenuto		Gradi di comprensione (40%)	Esecuzione (60%)
Movimenti di Base I	1. Riposo		Postura, Impugnatura
	2. Attenti		Postura, Impugnatura
	3. Saluto		Postura, Impugnatura
	4. Strutting		Postura, Ritmo,
Basic Twirl	1. ½ Fig. 8 (dx,sn)	Uso del polso	Ritmo, fluidità , piani
	2 Mov.orizz.mano dx	Piano orizzontale – uso del polso	Ritmo, fluidità, piani
	3. Mov. Orizz. mano sn	piano orizzontale – uso del polso	Ritmo, fluidità, piani
	4. Figura 8	Rotazione interna ed esterna del braccio per disegnare una fig. 8	Ritmo, fluidità, piani
	5. Mov. frontale [A]	[A] passaggio frontale	Ritmo, fluidità, piani Ritmo del pass.-posiz.mani
	6. Fig.8 al rovescio	Direzione al rovescio	Ritmo, fluidità, piani
	7. Mov. frontale [B]	[B] passaggio frontale	Ritmo, fluidità, piani Ritmo del pass. – posiz- mani
	8. Roll braccio	Roll sul dorso del braccio	Ritmo, fluidità, piani Balance Point

WBTF/FITW: FOGLIO DI GIUDIZIO GRADO 6						
Atleta		Società		Esaminatore		
Contenuto					Valutazione	
Movimenti di Base I	1. Riposo				A B C D E 10 8 6 4 0	
	2. Attenti					
	3. Saluto					
	4. Strutting				A B C D E 10 8 6 4 0	
Basic Twirl	1. ½ Fig. 8 interno braccio(dx, sn)				A B C D E 10 8 6 4 0	
	2. Mov. Orizz. Mano dx				A B C D E 10 8 6 4 0	
	3. Mov. Orizz. Mano sx				A B C D E 10 8 6 4 0	
	4. Figura 8 vert. al diritto mano dx laterale				A B C D E 10 8 6 4 0	
	5. Mov. frontale [A]				A B C D E 10 8 6 4 0	
	6. Fig. 8 al rovescio mano sn laterale				A B C D E 10 8 6 4 0	
	7. Mov. frontale [B]				A B C D E 10 8 6 4 0	
	8. Roll braccio dx				A B C D E 10 8 6 4 0	
Movimenti Extra (FITW)	1. Posizioni di Danza				A B C D E 10 8 6 4 0	
	2. Fig. 8 al diritto mano sn				A B C D E 10 8 6 4 0	
	3. Fig. 8 al rovescio mano dx				A B C D E 10 8 6 4 0	
	4. Roll sul pollice dx				A B C D E 10 8 6 4 0	
Commenti			☐ Promosso ☐ Non promosso		TOTALE /140 punti	

70 punti o oltre per superare il test

[Punti di controllo]

Grado 5

Contenuto		Comprensione (40%)	Esecuzione (60%)
Movimenti di Base II	1. Perno a dx (4 tempi)	Fronte dx	Ritmo, direz. del corpo fluidità, postura
	2. Perno a sn (4 tempi)	Fronte sn	Ritmo, direz. del corpo fluidità, postura
	3. Perno ½ giro -4 tempi		Ritmo, direz. del corpo Fluidità, postura
Danza II	1. Pliè		Apertura – ginocchia piegate
	2. Relevé	Mezze punte	Apertura,postura, ginocchia tese
	3. Affondo	Una gamba piegata e una tesa	Apertura, postura, controllo gambe
	4. Punta (punta e tallone)	Lavoro punta/tallone	Gambe tese, apertura, postura
	5. Camminata in relevé		Ginocchia tese, non all'interno
Basic Twirl	1. Passaggio alla vita	Passaggio dietro la schiena	Rotazione del polso, ritmo, fluidità, postura
	2. Passaggio alle ginocchia (2 volte)	Passaggio intorno al ginocchio, in affondo	Ritmo, fluidità, piani postura, rotaz. polso , lavoro piedi
	3. Fouetté mano dx	Rotaz.del bastone, da centro della schiena all'ombellico	Ritmo, fluidità, postura, rotazione del polso
	4. Fouetté al rovescio mano sn	Rotaz.del bastone, da centro della schiena all'ombellico	Ritmo, fluidità, piani, rotazione del polso
	5. Fig. 8 al rovescio dx Con circonduz. (2 volte)	Circonduzione del braccio, 2 volte	Ritmo,fluidità, piani
	6. Fig.8 al diritto mano sn Con circond. (2 volte)	Circonduzione del braccio, 2 volte	Ritmo, fluidità, piani
	7. Roll sul gomito sn	Rullata sul gomito	Punto di equilibrio Ritmo, fluidità, piani
	8. Flip al diritto mano aperta	Giro del bastone in aria, 1 rotazione	Ritmo, tempismo. piani

WBTF/FITW: FOGLIO DI GIUDIZIO GRADO 5						
Atleta		Società		Esaminatore		
Contenuto						Valutazione
Movimenti di Base II	1. Perno a dx (4tempi)					A B C D E 10 8 6 4 0
	2. Perno a sn (4tempi)					
	3. Perno 1/2 giro (4 tempi)					
Danza II	1. Plié 2. Relevé 3. Affondo					A B C D E 10 8 6 4 0
	4. Punte (punta & tallone) 5. Camminata in relevé					A B C D E 10 8 6 4 0
Basic Twirl	1. Passaggio alla vita 2. Passaggio alle ginocchia					A B C D E 10 8 6 4 0
	3. Foutté al diritto mano dx					A B C D E 10 8 6 4 0
	4. Fouetté al rovescio mano sn					A B C D E 10 8 6 4 0
	5. Ruota la rovescio mano dx					A B C D E 10 8 6 4 0
	6. Ruota al diritto mano sn					A B C D E 10 8 6 4 0
	7. Roll sul gomito sn					A B C D E 10 8 6 4 0
	8. Flip mano aperta					A B C D E 10 8 6 4 0
Movimenti Extra (FITW)	1. Ruota al rovescio mano sn					A B C D E 10 8 6 4 0
	2. Ruota al diritto mano dx					A B C D E 10 8 6 4 0
	3. Flip a mano aperta sn					A B C D E 10 8 6 4 0
Commenti 				☐ Promosso ☐ Non promosso		TOTALE /130 punti

80 punti o oltre per superare il test

[Punti di controllo]

Grado 4

Contenuto		Comprensione (40%)	Esecuzione (60%)
Danza III	1. Balance Step	Cambio del peso	Ritmo, postura
	2. Passo composto	in Relevé	Ritmo, postura, non all'interno
	3. Slanci	Gamba alta	Gambe tese, punte tirate, postura apertura
	4. Salto con divaricata	Entrambe le gambe divaricate	Gambe tese, postura
Basic Twirl	1. Fig. 8 orizzontale sn	Disegnare una fig. 8 orizzontale	Piani, ritmo, fluidità
	2. Figura 8 & 4 Dita	Passaggio tra le dita	Ritmo, fluidità, piani Lavoro in fondo alle dita
	3. Mov. front. [B]	Eseguire il mov. [B] sui 2 lati	Ritmo, fluidità, piani
	4. Roll sul gomito sn Roll cambio sui polsi	Roll dal gomito sn al polso	Balance point, ritmo Tempismo, fluidità, piani
	5. Flip al diritto dx	Spinta con il pollice Presa dx	Ritmo, piani
	6. Pretzel	Presa dal pomello, giro, ricciolo Dietro la testa	Ritmo, tempismo, lavoro dei piedi Piani
Combinazione		1) Combinazione	Ritmo, controllo dei tempi, lavoro piedi
		2) Combinazione	Fluidità, piani

WBTF/FITW: FOGLIO DI GIUDIZIO GRADO 4						
Atleta		Società		Esaminatore		
Contenuto					Valutazione	
Danza III	1. Balance Step 2. Passo composto				A	B C D E
					10	8 6 4 0
	3. Slanci 4. Salto con divaricata				A	B C D E
					10	8 6 4 0
Basic Twirl	1. Figura 8 orizzontale mano sn				A	B C D E
					10	8 6 4 0
	2. Figura 8 + 4 dita mano dx				A	B C D E
					10	8 6 4 0
	3. Movimento frontale (B) a sn e dx				A	B C D E
					10	8 6 4 0
Combinazione	4. Roll al diritto sul braccio sn				A	B C D E
					10	8 6 4 0
	5. Flip al diritto (mano dx)				A	B C D E
					10	8 6 4 0
	6. Pretzel, ricciolo girando intorno alla nuca				A	B C D E
					10	8 6 4 0
	1. Mov. Orizz. Mano dx (piede sn puntato) - Scivolata - Passaggio dietro la nuca (piedi in 3a sn dav.)				A	B C D E
					10	8 6 4 0
Movimenti Extra (FITW)	2. Roll mano (piede sn punt.) - Roll dir. Mano dx (affondo in 4a dx) - Roll				A	B C D E
					10	8 6 4 0
	1. Figura 8 + 4 dita mano sn				A	B C D E
					10	8 6 4 0
	2. Roll con cambio di mano				A	B C D E
					10	8 6 4 0
	3. Flip al diritto mano sn				A	B C D E
					10	8 6 4 0
	4. Fig. 8 orizzontale mano dx				A	B C D E
					10	8 6 4 0
Commenti:		☐ Promosso ☐ Non promosso			TOTALE /140 punti	

100 punti o oltre per superare il test

[Punti di controllo]

Grado 3

Contenuto		Comprensione (40%)	Esecuzione (60%)
			,
Danza IV	1. Arabesque	Gamba tesa e alta	Gambe tese, apertura, postura
	2. Passo Samba	Combinazione del Balance Step e affondo	Ritmo, postura, apertura
	3. 1 giro a sn	Giro a sn	Piede dx alla caviglia, postura
Twirling	1. Flip al diritto da una mano all'altra	Giro intorno al pollice, 1 rotazione Presa sn (dx)	Ritmo, piani
	2. 2 dita Figura 8 dx	Passaggio fra le dita, con la fig. 8	Ritmo, fluidità Piani, movimento delle mani
	3. Lancio orizz. mano dx	Lancio orizz. e ripresa	Tempismo, piano orizzontale, fluidità
	4. Roll polso gomito Roll doppio	Roll dal polso al gomito	Balance point, ritmo tempismo, fluidità, piani
	5. Flip	Flip intorno al pollice Continuare con ½ fig 8	Ritmo, fluidità, piani
Combinazione		1) Combinazione	Ritmo, tempi, lavoro dei piedi Fluidità, piani
		2) Combinazione	
		3) Combinazione	

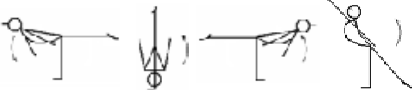
[Punti di controllo]

Grado 2

Contenuto		Comprensione (40%)	Esecuzione (60%)
			Ritmo, direzioni, postura,
Corpo I	1. Ruota	Ruota laterale	Ritmo, scioltezza, postura
	2. Grand Jete	Staccata in aria	Ritmo, scioltezza, apertura, postura
Twirling	1. Fish mano dx	Roll sul dorso della mano Direzioni, piani, ritmo, fluidità	balance point
	2. Roll spalle	Roll doppio dalla spalla dx Passaggio spalla sn	balance point ritmo,tempismo,fluidità
	3. 8 Dita sn	Passaggio fra le dita	Ritmo, fluidità piani
	4. Lancio dx - 1 giro	Lancio intorno al pollice, 1giro,	Relevé, giro completo. Bastone al centro Tempismo, piani
	5. Lancio orizz. mano sn - 1 Giro		Relevé, giro completo, Ritmo, tempismo, piani
Combinazione	1)	Combinazione	Ritmo, tempi, lavoro di piedi Fluidità, piani
	2)	Combinazione	
	3)	Combinazione	

WBTF/FITW: FOGLIO DI GIUDIZIO GRADO 2						
Atleta		Società		Esaminatore		
Contenuto					Valutazione	
Corpo I	1. Ruota 2. Grand Jeté				A B C D E	10 8 6 4 0
Twirling	1. Fish al diritto mano dx				A B C D E	10 8 6 4 0
	2. Roll spalle da sotto braccio				A B C D E	10 8 6 4 0
	3. 8 Dita sn				A B C D E	10 8 6 4 0
	4. Lancio mano dx - 1 giro				A B C D E	10 8 6 4 0
	5- Lancio orizzontale mano sn - 1 giro				A B C D E	10 8 6 4 0
Combina- zione	1. Flip dx girando presa schiena (piede sn puntato davanti) 1/2 Fig. 8 (piede sn puntato davanti) Flip ripresa nuca (affondo in 4a sn)				A B C D E	10 8 6 4 0
	2. Fouetté al rovescio mano sn (piede dx puntato davanti) Flip al rovescio - ripresa mano dx rigirata (affondo sn in 2a) - 1/2 Fig. 8 (piede dx in 3a)				A B C D E	10 8 6 4 0
	3. Roll sui gomiti (piede sn puntato davanti) - Apertura laterale				A B C D E	10 8 6 4 0
Movimenti Extra (FITW)	1. Cabriole - Fly away				A B C D E	10 8 6 4 0
	2. Fish al rovescio mano dx + sn				A B C D E	10 8 6 4 0
	3. Fish al diritto mano sn				A B C D E	10 8 6 4 0
	4. 8 dita mano dx				A B C D E	10 8 6 4 0
	5. Flip sn girando presa schiena stessa mano				A B C D E	10 8 6 4 0
	4. Flip al rovescio mano dx				A B C D E	10 8 6 4 0
Commenti:			☐ Promosso ☐ Non promosso		TOTALE /140 punti	

110 punti o oltre per superare il test

[Punti di controllo]				
Grado 1				
Contenuto		Comprensione (40%)	Esecuzione (60%)	
Corpo II	1. Illusion		Direzione del corpo Corpo in linea dalla testa alla punta Ritmo, fluidità	
	2. Tour Jete	Cambio delle gambe in aria	Ritmo, direzioni e postura	
Twirling	1. Roll: 3 gomiti	Roll continuo dal gomito sn al dx passaggio dietro la nuca e arrivo sul gomito sn	balance point, ritmo passi, fluidità	
	2. Roll nuca	Roll alla base della nuca da sn a dx	balance point, ritmo Passi, fluidità	
	Lancio orizz. mano sn 3. - ripresa schiena mano dx	Lancio orizzontale mano sn Mezzo giro a dx arrive dietro Preso schiena mano dx	Ritmo, tempismo Piani, lavoro dei piedi controllo del bastone, posizione	
	4. Lancio dx - 2 giri a sn	L mano dx intorno al pollice, 2 giri Ripresa mano dx	Ritmo, tempismo, giri su 1 piede Controllo del bastone	
Combinazioni		1)	Combinazioni	Ritmo, tempo, lavoro dei piedi Fluidità, piani
		2)	Combinazioni	
		3)	Combinazioni	
		4)	Combinazioni	

WBTF/FITW: FOGLIO DI GIUDIZIO GRADO 1						
Atleta		Società		Esaminatore		
Contenuto						Valutazione
Corpo II	1. Illusion (dx) 2. Tour jeté					A B C D E 10 8 6 4 0
Twirling	1. Roll 3 gomiti girando					A B C D E 10 8 6 4 0
	2. Roll nuca					A B C D E 10 8 6 4 0
	3. Lancio orizzontale mano sn - ripresa dx schiena					A B C D E 10 8 6 4 0
	4. Lancio al diritto mano dx - 2 giri					A B C D E 10 8 6 4 0
Combina- zione	1. Fouetté mano dx (piedi in 3a) - lancio mano dx ripresa mano dx rigirata in illusion					A B C D E 10 8 6 4 0
	2. Fig. 8 orizzontale mano sn (piedi in 3a dx davanti) lancio orizzontale man sn ripresa mano dx rig., in arabesque plié (in 4a dx)					A B C D E 10 8 6 4 0
	3. Roll al rov. Mano dx (piede sn puntato davanti) Fujiimi - Fish (affondo in 4a dx)					A B C D E 10 8 6 4 0
	4. Fish al rovescio mano dx (piede sn puntato in fuori) Angelo					A B C D E 10 8 6 4 0
Movimenti Extra (FITW)	1. Illusion al rovescio					A B C D E 10 8 6 4 0
	2. 2 giri a sn (senza bastone)					A B C D E 10 8 6 4 0
	3. Lancio al rovescio mano dx e sn ripresa l'altra mano					A B C D E 10 8 6 4 0
	4. Lancio al diritto mano dx ripresa mano sn sotto gamba dx					A B C D E 10 8 6 4 0
	5. Roll gola da sotto braccio dx					A B C D E 10 8 6 4 0
	6. Lancio mano dx presa nuca sn					A B C D E 10 8 6 4 0
Commenti:				☐ Promosso ☐ Non promosso		TOTALE /150 punti

110 punti o oltre per superare il test