

WBTF/FITW: FOGLIO DI GIUDIZIO GRADO 3									
Atleta		Società		Esaminatore					
Contenuto						Valutazione			
Danza IV	1. Arabesque 2. Passo Samba 3. 1 Giro				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
Twirling	1. Flip al diritto da una mano all'altra (mano dx e sn)				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
	2. 2 dita figura 8 frontali <b>mano dx</b>				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
	3. Lancio orizzontale mano dx				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
Combinazione	4. Roll rovescio Polso Gomito mano dx ripresa mano sn				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
	5. Flip laterale da una mano all'altra				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
	1. Lancio dir. mano dx (piede sx puntato dav.) presa dx -Fig.8 rov. (affondo 2a sn) -1/2 Fig. 8 (piedi in 3a dx davanti)				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
Combinazione	2. 2 dita orizz. <b>dx</b> . Fig. 8 (piede sn puntato davanti) Fig. 8 orizzontale mano sn - lancio orizz. Presa dx				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
	3. Roll polso Gomito mano dx (piede dx puntato davanti) ripresa mano dx rigirata (affondo sn in 2a), 1/2 Fig. 8 (piedi in 3a dx davanti) Roll gomiti - ripresa sn - passaggio dietro (in 3a dx davanti)				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
Movimenti Extra (FITW)	1. Flip al diritto mano dx e sn - ripresa stessa mano rigirata				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
Movimenti Extra (FITW)	2. <b>2 dita fig. 8 frontale sn</b>				A	B	C	D	E
					10	8	6	4	0
Commenti:				<input type="checkbox"/> Promosso <input type="checkbox"/> Non promosso		<b>TOTALE</b>  /110 punti			

90 punti o oltre per superare il test

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
	1. Fish al diritto mano dx					A B C D E	10 8 6 4 0
Twirling	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
	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
Combina- zione	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:				<input type="checkbox"/> Promosso <input type="checkbox"/> Non promosso		<b>TOTALE</b>  /140 punti	

110 punti o oltre per superare il test

**WBTF/FITW**  
**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