

FEDERAZIONE
ITALIANA
TWIRLING



**FASCICOLO
GRADI FEDERALI
(Aggiornato al 13 Ottobre 2009)**



Gradi federali

Per poter partecipare ai campionati del settore Agonismo è obbligatorio, al momento dell'iscrizione, aver acquisito il brevetto di uno o più gradi della tecnica twirling secondo il seguente prospetto

INDIVIDUALI	C2	C1	B	A2	A1
CADETTI	I°	II°	III°	IV°	IV°
JUNIOR	I°	II°	III°	IV°	IV°
SENIOR	I°	II°	III°	IV°	IV°

SQUADRE	C	B	A1
CADETTI	=	I°	=
JUNIOR	I°	II°	III°
SENIOR	I°	II°	III°

- * Le squadre non sono previste in serie C2 e A2
- ** Squadre cadette non previste in serie A1.

GRADI FEDERALI: Organizzazione – Corso Formazione – Sessione d’esame

Il progresso della tecnica twirling è basato su diverse serie di movimenti con difficoltà crescenti divise in quattro gradi di apprendimento.

Tali gradi costituiscono tra l'altro il bagaglio tecnico necessario per accedere alle competizioni secondo lo schema riportato nelle norme generali del settore agonismo.

ORGANIZZAZIONE

Sono previsti due momenti: a) corso di formazione
b) sessione d'esame

La F.I.Tw. si impegna a garantire, attraverso i Comitati Regionali, almeno una sessione d'esame l'anno.

A loro volta le società interessate possono richiedere corsi di formazione e/o sessioni d'esame alle rispettive Segreterie Regionali secondo le modalità descritte sugli appositi moduli.

Le Società dovranno iscrivere i propri atleti ad esami o corsi nell'ambito regionale salvo gravi e giustificati motivi per i quali occorre l'autorizzazione della Segreteria Federale.

CORSO DI FORMAZIONE

E' indicato per quanti devono ancora apprendere i contenuti tecnici dei vari gradi.

Il corso viene tenuto da un Tecnico Federale designato dalla Regione e scelto tra quelli iscritti all'albo con il grado di Tecnico di Base.

E' prevista una tassa per ciascun corso.

SESSIONE D'ESAME

Può essere tenuta anche al termine del corso di formazione, ma non è obbligatorio aver frequentato tale corso.

Nella stessa sessione d'esame un allievo può sostenere l'esame per tutti i quattro gradi.

Per ottenere la promozione il programma del grado deve essere bene presentato per intero e tutti i movimenti devono essere eseguiti correttamente.

L'esame viene tenuto da due Tecnici Federali designati dalla Regione e scelti tra quelli iscritti all'albo con la qualifica di: Tecnico di Base o Allenatore (almeno uno dei due tecnici non deve appartenere alla Società organizzatrice).

Il tempo massimo concesso a ciascun allievo è di 30 minuti.

Il numero minimo di partecipanti all'esame e di competenza dei CC.RR. organizzatori in considerazione della copertura dei costi di organizzazione.

E' prevista una tassa per ciascun grado.

I Gradi Federali devono essere acquisiti prima dell'iscrizione ai campionati.

Seguono i contenuti dei quattro gradi federali.

CORSO DI I GRADO

SERIE FIGURE 8 VERTICALI	<ul style="list-style-type: none">* Figura 8 diritto/rovescio mano dx e sx* Figura 8 con passaggio mano dx e sx:<ul style="list-style-type: none">1) frontale2) schiena (a tergo)3) battement4) arabesque * Figura 8 diritto; rovescio mano dx e sx con fouettè.
SERIE RUOTE VERTICALI	<ul style="list-style-type: none">* Ruota rovescio/diritto mano dx e sx* Ruota rovescio/diritto mano dx e sx con fouettè.* Ruota rovescio/diritto girando a dx e sx (con mano dx)* Ruota diritto/rovescio girando a sx e dx (con mano sx)
SERIE MOVIMENTO FRONTALE VERTICALE	<ul style="list-style-type: none">* Movimento frontale mano dx e sx con Fig. 8 diritto/rovescio mano dx e sx* Movimento frontale mano dx con passaggio:<ul style="list-style-type: none">1) alla vita2) alle ginocchia3) alle caviglie4) alle cosce5) in arabesque
SERIE FLIP VERTICALE	<ul style="list-style-type: none">* Flip frontale diritto/rovescio mano dx e sx
SERIE DITA VERTICALI	<ul style="list-style-type: none">* Passaggio frontale diritto/rovescio fra tutte le dita* Passaggio frontale fra due dita diritto/rovescio mano dx e sx
SERIE ROLLS VERTICALI	<ul style="list-style-type: none">* Rolls polso/braccio/gomito mano dx e sx* Rolls Fig. 8 sui polsi diritto/rovescio con cambio di mano dx e sx
SERIE PRETZEL VERTICALI E ORIZZONTALI	<ul style="list-style-type: none">* Grande cerchio ricciolo alla vita* Grande cerchio riccioli alle gambe* Grande cerchio cambiamento di direzione con passaggio sulla spalla dx* Grande cerchio ricciolo con chassè
SERIE ORIZZONTALE	<ul style="list-style-type: none">* Movimento orizzontale a dx e sx con cambio di mano* Fig. 8 orizzontale mano dx e sx con cambio di mano
SERIE LANCI VERTICALI E ORIZZONTALI	<ul style="list-style-type: none">* Lancio verticale diritto/rovescio mano dx e sx* Lancio orizzontale mano dx e sx

CORSO DI II GRADO

SERIE FLIP VERTICALI

- * Flip laterale al diritto:
 - 1) da una mano all'altra
 - 2) esterno gambe flesse
 - 3) ripresa schiena
 - 4) in affondo
 - 5) sotto gambe piegate
- * Flip frontale da una mano all'altra

SERIE DITA VERTICALI E ORIZZONTALI

- * Passaggio due dita laterale diritto girando:
 - 1) a dx e sx con mano dx
 - 2) a sx e dx con mano sx
- * Passaggio due dita laterale rovescio girando:
 - 1) a sx e dx con mano dx
 - 2) a dx e sx con mano sx
- * Passaggio due dita laterale diritto e rovescio con flip mano dx e sx
- * Passaggio fra tutte le dita orizzontale
 - 1) mano dx
 - 2) mano sx
- * Passaggio due dita orizzontale con cambiamento di mano
 - 1) mano dx
 - 2) mano sx

SERIE ROLLS VERTICALI E ORIZZONTALI

- * Rolls orizzontale intorno a:
 - 1) collo - mano dx ripresa sx – mano sx ripresa sx
 - 2) vita – mano sx ripresa dx – mano dx ripresa mano dx rigirata
- * Fish al diritto mano dx e sx (3 tempi)
- * Rolls sui gomiti:
 - 1) al diritto ripresa stessa mano (fronte e retro)
 - 2) al rovescio ripresa l'altra mano (di fronte)
 - 3) passaggio sui polsi ripresa schiena
 - 4) passaggio sui polsi ripresa stessa mano rigirata
- * Roll interno braccio con scivolata – mano dx e sx

SERIE PRETZEL

- * Ricciolo alla vita con ejection ripresa stessa mano
- * Riccioli alle gambe con ejection ripresa stessa mano
- * Grande cerchio con cambiamento di direzione e richiamo dietro
- * Ricciolo girando diritto rovescio mano dx e sx

**SERIE LANCI
VERTICALI E
ORIZZONTALI**

- * Lancio verticale diritto mano dx ripresa mano dx rigirata
- * Lancio verticale rovescio mano sx ripresa mano dx rigirata
- * Lancio orizzontale mano dx e sx ripresa mano dx rigirata
- * Lanci:
 - 1) sotto spalla
 - 2) sotto braccio
 - 3) sotto gamba flessa
 - 4) da una gamba all'altra (sia interno sia esterno)
- * Lancio verticale diritto mano dx:
 - 1) un giro a dx ripresa mano dx
 - 2) un giro a sx ripresa mano sx
- * Lancio verticale diritto mano sx:
 - 1) un giro a dx ripresa mano sx
 - 2) un giro a sx ripresa mano dx
- * Lancio verticale rovescio mano dx:
 - 1) un giro a dx ripresa mano dx
 - 2) un giro a sx ripresa mano sx
- * Lancio verticale rovescio mano sx:
 - 1) un giro a dx ripresa mano sx
 - 2) un giro a sx ripresa mano dx
- * Lancio orizzontale mano dx e sx:
 - mano dx 1) un giro a dx ripresa mano dx
 - 2) un giro a sx ripresa mano sx
 - mano sx 1) un giro a dx ripresa mano sx
 - 2) un giro a sx ripresa mano dx

MOVIMENTI GINNICI

- * Illusion diritto gamba dx e sx
- * Illusion rovescio gamba dx e sx

CORSO DI III GRADO

- SERIE FLIP VERTICALI**
- * Flip mano dx e sx:
 - 1) stessa mano girando
 - 2) da una mano all'altra girando
 - 3) da una mano all'altra con ripresa in affondo
 - 4) stessa mano con ripresa rigirata in affondo
 - * Flip cieco mano dx e sx
 - * Flip frontale mano dx e sx ripresa nuca:
 - 1) diritto ripesa con l'altra mano
 - 2) rovescio ripresa con stessa mano
 - * Flip laterale ripresa mano rigirata piu' ejection:
 - 1) laterale
 - 2) sotto gambe flesse
 - 3) schiena
 - * Flip laterale da una mano all'altra rigirata con ripresa:
 - 1) laterale
 - 2) sotto gambe flesse
- SERIE DITA VERTICALI**
- * Passaggio due dita laterale diritto e rovescio con flip ripresa schiena
 - * Passaggio due dita laterale intorno alla testa – mano dx e sx
 - * Passaggio frontale due dita girando intorno alla testa – mano dx e sx
- SERIE ROLLS VERTICALI**
- * Rolls sui gomiti con ripresa:
 - 1) mano sx
 - 2) mano sx schiena
 - 3) mano dx rigirata
 - 4) gambe flesse
 - 5) in affondo (sia interno sia esterno)
 - * Rolls sui gomiti con ejection mano dx e sx:
 - 1) diritto con ripresa stessa mano
 - 2) rovescio con ripresa con l'altra mano
 - * Rolls sulle spalle – mano dx e sx
 - * Rolls interno braccio – mano dx e sx
 - * Rolls rovescio con apertura laterale – mano dx e sx
 - * Mezzo fujimi dx e sx ripresa con l'altra mano
- SERIE PRETZEL**
- * Ricciolo esterno con ricciolo collo girando – mano dx e sx
 - * Grande cerchio con scivolata e richiamo nuca – mano dx e sx

**SERIE LANCI
VERTICALI E
ORIZZONTALI**

- * Lancio verticale diritto / rovescio mano dx e sx con ripresa:
 - 1) schiena
 - 2) sotto gambe flesse

- * Lancio verticale diritto mano dx ripresa sotto gamba dx in affondo:
 - 1) l'altra mano
 - 2) stessa mano rigirata

- * Lancio verticale mano dx e sx ripresa nuca:
 - 1) diritto con l'altra mano
 - 2) rovescio con stessa mano

- * Lancio orizzontale mano dx e sx ripresa schiena mano dx e sx

- * Lancio verticale diritto mano dx, 2 giri a sx, ripresa mano dx e sx

- * Lancio orizzontale mano sx, 2 giri a sx, ripresa mano dx

CORSO DI IV GRADO

- SERIE FLIP VERTICALE**
- * Flip frontale mano dx diritto alla vita ripresa alla vita con mano sx
 - * Flip frontale mano dx e sx diritto con ejection stessa mano, sotto gambe flesse (esterno), alla vita
 - * Flip frontale mano dx diritto con ejection gomito (stesso e l'altro gomito) con ripresa stessa mano
- SERIE DITA VERTICALI**
- * Passaggio 8 dita verticali rovescio all'interno del braccio – mano dx e sx
 - * Passaggio frontale flip mano dx diritto ripresa indice mano sx, 4 dita verticali frontali mano sx , ejection, ripresa dx 2 dita mano dx
 - * Mezza fig. 8 mano dx diritto, dita 1-2 / 2-1, mezza fig. 8 dx rovescio, 1-2 dalla spalla sx alla spalla dx, chiusura diretta dietro schiena
- SERIE ROLLS VERTICALI E ORIZZONTALI**
- * Rolls sui gomiti con passaggio sulla gola – mano dx e sx
 - * Rolls sulle spalle mano dx e sx con ripresa stessa mano:
 - 1) di fronte
 - 2) dietro
 - 3) in affondo
 - * Passaggio sotto le braccia con roll nuca – mano dx e sx
 - * 4 fish diritto mano dx e sx (ripresa interna)
 - * 4 fish rovescio mano dx e sx (ripresa esterna)
 - * Roll gomiti diritto girando a sx, 3 appoggi, ripresa mano dx
 - * Roll nuca diritto girando a sx, 3 appoggi, ripresa mano sx
 - * 1 fujimi con 4 appoggi ripresa mano dx frontale
 - * Movimento orizzontale con passaggio libero schiena da una mano all'altra - mano dx e sx

**SERIE LANCI
VERTICALI E
ORIZZONTALI**

- * Lancio verticale diritto mano dx, un giro:
 - 1) a dx ripresa schiena stessa mano
 - 2) a sx ripresa schiena l'altra mano

- * Lancio verticale diritto mano dx, un giro:
 - 1) a sx ripresa l'altra mano sotto gamba destra in affondo
 - 2) a sx ripresa stessa mano rigirata sotto gamba dx in affondo

- * Lancio verticale diritto mano dx, un giro a sx, ripresa nuca con mano sx

- * Lancio verticale rovescio mano sx, due giri a sx, ripresa mano dx

- * Lancio orizzontale mano sx, un giro e mezzo a dx, ripresa schiena

- * Lancio verticale diritto mano dx, illusion diritto / rovescio gamba dx , ripresa stessa mano