

## APPENDICE N. 2

FEDERAZIONE ITALIANA TWIRLING

ESERCIZI OBBLIGATORI INTERNAZIONALI

# Obbligatorio Internazionale

## OBBLIGATORIO N° 1 – Serie Dita Verticali Mano Destra

POSIZIONE DI PARTENZA	Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano dx, piedi uniti
INIZIO	<p>Mano dx, pomello grosso verso il pollice, fouettè + circonduzione con ½ 1-2 a destra-dietro (braccio destro esteso verso le 11:00 per i giudici, gomito teso orientato verso il lato destro a livello delle spalle o leggermente più in alto).</p> <p>La testa guarda dritto avanti; spalle e anche frontali, parallele tra loro. Scivolare in affondo destro in 2ª posizione spingendo il piede sinistro (a contatto con il suolo) verso il lato sinistro (piedi e gambe egualmente extra-ruotati).</p> <p>Accompagnare verso il basso il bastone portandolo, tra il petto e la vita (tenendo il bastone fra le dita)</p> <p>2-1 con 1 giro e ¼ a sinistra sull'avampiede sinistro, anticipato da uno "step" a sinistra con un leggero sollevamento del piede sinistro; durante il giro chiudere il piede dx sulla caviglia sx.</p> <p>Portare il bastone da laterale-avanti a laterale-dietro; il gomito destro punta verso il basso (il bastone è tenuto tra pollice e indice)</p> <p>Scivolare in affondo sinistro in 4ª posizione spingendo indietro il piede destro (a contatto con il suolo) verso il lato destro; testa, spalle e anche orientate a sinistra.</p> <p>1-2 dalla spalla sinistra alla destra; spostare simultaneamente il peso verso un affondo destro in 2ª posizione, con testa, spalle e anche orientate verso avanti (piedi e gambe ugualmente extra-ruotati).</p> <p>2-1 con il braccio destro esteso e il corpo rivolto dietro; la traiettoria del bastone comincia muovendo il bastone verso il basso e verso dietro, si eseguono le dita tra il braccio destro e il corpo, in un arco basso che va dal lato sinistro del corpo al lato destro del corpo; il corpo ruota verso destra inizialmente sull'avampiede destro incrociando il piede sinistro davanti al destro (quando si è di spalle), e successivamente continua a ruotare verso destra facendo perno su entrambe gli avampiedi.</p> <p>Portare il pomello grosso verso il lato destro con ½ fig. 8 esterna (tenendo il bastone tra pollice e indice) e contemporaneamente fare un passo laterale a destra con il piede destro eseguendo un affondo destro in 2ª posizione (piedi e gambe ugualmente extra-ruotati).</p> <p>Eeguire 8 dita (1-2-3-4-3-2-1), dopo il pollice terminare con una impugnatura a mano piena e con il pomello grosso verso il pollice; durante le dita il braccio destro è esteso verso le ore 11:00 per i giudici con il gomito teso; la testa guarda dritto avanti; spalle e anche rivolte avanti, parallele tra loro.</p>
CHIUSURA	<p>Circonduzione con ½ fig. 8 verticale mano dx (stendendo il braccio destro), con un leggero sollevamento del piede sinistro (step).</p> <p>Scivolare con il braccio destro dal lato destro verso il basso portando il bastone dietro la schiena con impugnatura a due mani e contemporaneamente</p>
STOP	Chiudere il piede dx verso il sx con in piedi uniti frontalmente.

OBBLIGATORIO N° 2 – Serie Dita Verticali Mano Sinistra

POSIZIONE DI PARTENZA	Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano dx, piedi uniti.
INIZIO	<p>Mano sx fouettè, ½ fig. otto verticale rovescio, fouettè rovescio, pollice verso il pomello grosso; mano dx sul fianco destro durante l'intero obbligatorio.</p> <p>Con ½ fig. 8 al rovescio esterna, portare il pomello grosso verso il lato destro, passando per l'alto (braccio sinistro disteso).</p> <p>Scivolare in affondo destro in 4ª posizione spingendo indietro il piede sinistro (contro il suolo) verso il lato sinistro; eseguire con la mano sinistra una fig. 8 al diritto verso il lato destro (testa, spalle e anche orientate verso il lato destro).</p> <p>1-2 frontali, al centro del corpo, trasportare il peso del corpo in un affondo sinistro in 2ª posizione (testa, spalle e anche frontali).</p> <p>Tenendo il bastone tra le dita, eseguire mezzo cerchio con il braccio sinistro passando dal basso, davanti alle gambe. Eseguire il 2-1 portando il bastone dal lato sinistro al destro, passando dietro la testa; contemporaneamente trasportare il peso dall'affondo sinistro in 2ª posizione (testa, spalle e anche frontali) in un affondo destro in 4ª posizione (testa, spalle e anche orientate verso il lato destro).</p> <p>Tenendo il bastone tra pollice e indice, eseguire ½ fig.8 esterna (verso avanti) all'altezza della spalla. Eseguire l'1-2 dietro la testa con 1 giro a sinistra; cominciare il giro trasferendo il peso sull'avampiede sinistro (il piede dx si chiude sulla caviglia sx).</p> <p>Tenendo il bastone fra le dita, stendere il braccio sinistro e portare il pomello grosso verso il basso passando davanti alle gambe; contemporaneamente fare un passo avanti con il piede destro arrivando in 4ª posizione-relevè.</p> <p>Eseguire il 2-1 di spalle, con il braccio sinistro disteso in diagonale-alto verso dietro; contemporaneamente girare a sinistra (puntare il piede destro frontalmente, eseguire un giro completo; il 2-1 è eseguito quando si è di spalle durante il giro); mentre si torna frontali, il braccio sinistro è disteso completamente e mantiene la stessa diagonale mentre esegue ½ fig.8 frontale con il bastone tenuto tra pollice e indice. Eseguire 8 dita frontali (1-2-3-4-3-2-1) con il braccio sinistro disteso (gomito teso) all'una per i giudici; contemporaneamente scivolare in un affondo sinistro in 2ª posizione (testa, spalle e anche frontali) spingendo il piede destro verso il lato destro (piedi e gambe egualmente extra-ruotati); rullare il bastone sull'indice e terminare con una impugnatura a mano piena con il pomello grosso verso il pollice.</p>
CHIUSURA	Ruotando il palmo della mano sinistra verso il basso, portare il pomello grosso verso il basso; accompagnare il bastone dietro la schiena raggiungendo un'impugnatura a due mani e, contemporaneamente al bastone,
STOP	frontalmente. chiudere il piede dx verso il sx con i piedi uniti

### OBBLIGATORIO N° 3 – Serie Dita Orizzontali Mano Destra

POSIZIONE DI PARTENZA	Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano dx, piedi uniti.
INIZIO	<p>Con la mano destra, portare il bastone davanti orizzontalmente, passando per il lato destro (la traiettoria del braccio destro è anch'essa orizzontale); pomello grosso verso il pollice; mano sinistra sul fianco durante l'intero obbligatorio.</p> <p>Mano destra fig. 8 (rovescio) orizzontale frontale (prima verso il basso poi verso l'alto); il bastone è mantenuto davanti al corpo (non sopra la testa).</p> <p>Eeguire l'1-2 verso il basso (il bastone è davanti al corpo compreso nella larghezza delle spalle); contemporaneamente scivolare in un affondo sinistro in 2<sup>a</sup> posizione, spingendo il piede destro verso il lato destro (testa, spalle e anche frontali; piedi e gambe egualmente extra-ruotati).</p> <p>Far ruotare il pomello grosso sotto il braccio (tenendo il bastone fra le dita) e, mantenendo con il centro del bastone una traiettoria verticale, portarlo sopra il livello della testa (ma non direttamente sopra la testa). Eeguire il 2-1 verso l'alto (sopra il livello della testa); il braccio destro ha una curva naturale; il bastone è davanti al corpo compreso nella larghezza delle spalle (non direttamente sopra la testa); testa, spalle e anche frontali; unire i piedi portando il destro vicino al sinistro.</p> <p>Portare il pomello grosso verso il basso (tenendo il bastone fra pollice e indice) mantenere con il centro del bastone una traiettoria verticale. Eeguire l'1-2 verso il basso (il bastone è davanti al corpo compreso nella larghezza delle spalle); contemporaneamente scivolare in un affondo destro in 2<sup>a</sup> posizione, spingendo il piede sinistro verso il lato sinistro (testa, spalle e anche frontali; piedi e gambe egualmente extra-ruotati).</p> <p>Far ruotare il pomello grosso sotto il braccio (tenendo il bastone fra le dita) e, mantenendo con il centro del bastone una traiettoria verticale, portarlo sopra il livello della testa (ma non direttamente sopra la testa). Eeguire il 2-1 verso l'alto (sopra il livello della testa); il braccio destro ha una curva naturale; il bastone è davanti al corpo compreso nella larghezza delle spalle (non direttamente sopra la testa); testa, spalle e anche frontali; unire i piedi portando il sinistro vicino al destro.</p> <p>Portare il pomello grosso verso il basso (tenendo il bastone fra pollice e indice) mantenere con il centro del bastone una traiettoria verticale. Eeguire una serie di 8 dita verso il basso (1-2-3-4-3-2-1) girando a sinistra; mentre si inizia la serie 8 dita frontalmente, puntare l'avampiede sinistro verso sinistra (testa, spalle e anche verso il lato sinistro) ed eseguire ulteriori <math>\frac{3}{4}</math> di giro a sinistra; la rotazione del corpo e della testa cominciano guardando il lato sinistro, quando il corpo inizia a girare; eseguire le 8 dita con il braccio destro disteso lasciandole verso il lato destro del corpo; al termine del giro, quando il corpo è frontale, completare le 8 dita al lato destro del corpo, con le punte delle dita del piede destro a contatto del suolo vicino al piede sinistro; dopo aver rullato sull'indice, terminare con una impugnatura a mano piena.</p>
CHIUSURA	<p>Con il corpo frontale, eseguire un passaggio di mano (mani accostate) davanti al petto (all'altezza delle spalle con i gomiti flessi) e contemporaneamente fare un passo col piede destro verso destra; Portare il bastone dietro la schiena raggiungendo un'impugnatura a due mani (la traiettoria delle braccia è orizzontale quando si muovono verso dietro)</p>
STOP	Chiudere il piede sinistro verso il destro con i piedi uniti frontalmente.

OBBLIGATORIO N° 4 – Serie Dita Orizzontali Mano Sinistra

POSIZIONE DI PARTENZA	Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano sx, piedi uniti.
INIZIO	<p>Con la mano destra, portare il bastone orizzontalmente davanti, passando per il lato destro (la traiettoria delle braccia è orizzontale); passare il bastone alla mano sinistra davanti al petto con le mani accostate (all'altezza delle spalle) (pomello grosso verso il pollice della mano sinistra);</p> <p>Mano sinistra fig. 8 orizzontale frontale (prima verso l'alto poi verso il basso); il bastone è mantenuto davanti al corpo (non direttamente sopra la testa).</p> <p>Eseguire l'1-2 verso l'alto (sopra il livello della testa); il braccio sinistro ha una curva naturale; il bastone è davanti al corpo compreso nella larghezza delle spalle (non direttamente sopra la testa); piedi uniti; testa, spalle e anche frontali.</p> <p>Far ruotare il pomello grosso sotto il braccio (tenendo il bastone fra le dita) e, mantenendo con il centro del bastone una traiettoria verticale, portarlo verso il basso.</p> <p>Eseguire l'2-1 verso il basso con il bastone davanti al corpo compreso nella larghezza delle spalle; contemporaneamente scivolare in un affondo sinistro in 2<sup>a</sup> posizione, spingendo il piede destro verso il lato destro (testa, spalle e anche frontali; piedi e gambe egualmente extra-ruotati).</p> <p>Portare il pomello grosso sopra il livello della testa, tenendo il bastone tra pollice e indice e mantenendo con il centro del bastone una traiettoria verticale.</p> <p>Eseguire l'1-2 verso l'alto (sopra il livello della testa); il braccio sinistro ha una curva naturale; il bastone è davanti al corpo compreso nella larghezza delle spalle (non direttamente sopra la testa); unire i piedi portando il destro vicino al sinistro; testa, spalle e anche frontali.</p> <p>Far ruotare il pomello grosso sotto il braccio (tenendo il bastone fra le dita) e, mantenendo con il centro del bastone una traiettoria verticale, portarlo verso il basso.</p> <p>Eseguire l'2-1 verso il basso con il bastone davanti al corpo compreso nella larghezza delle spalle; contemporaneamente scivolare in un affondo destro in 2<sup>a</sup> posizione, spingendo il piede sinistro verso il lato sinistro (testa, spalle e anche frontali; piedi e gambe egualmente extra-ruotati).</p> <p>Portare il pomello grosso sopra il livello della testa, tenendo il bastone tra pollice e indice e mantenendo con il centro del bastone una traiettoria verticale.</p> <p>Eseguire una serie di 8 dita (1-2-3-4-3-2-1) verso l'alto sopra il livello della testa con il braccio sinistro curvato naturalmente; contemporaneamente iniziare un giro a sinistra spostando il peso dall'affondo destro sull'avampiede sinistro (durante il giro piede dx è sulla caviglia sx); al termine del giro, quando il corpo è frontale, completare le 8 dita, rullare sull'indice e terminare con una impugnatura a mano piena, pomello grosso verso il pollice (le punte delle dita del piede destro sono a contatto del suolo vicino al piede sinistro).</p>
CHIUSURA	Portare orizzontalmente il pomello grosso verso il basso e passare il bastone dietro la schiena con un'impugnatura a due mani; contemporaneamente fare un passo con il piede destro verso destra rimanendo frontali.
STOP	Chiudere il piede sinistro verso il dx. Rimanere frontali; Piedi uniti .

OBBLIGATORIO N° 5 – Fish mano destra

POSIZIONE DI PARTENZA	Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano dx, piedi uniti
INIZIO	<p>Mano dx fouettè, ½ fig. 8 verticale, (stendendo il braccio destro), fouettè, pomello grosso verso il pollice; mano sx sul fianco sinistro per tutta la durata dell'obbligatorio.</p> <p>Circonduzione con ½ fig. 8 verticale mano destra (braccio destro disteso), portando il pomello grosso verso il lato destro passando sopra la testa; scivolare in affondo destro in 4ª posizione spingendo indietro il piede sinistro (contro il suolo) verso il lato sinistro; testa, spalle e anche orientate verso destra.</p> <p>Mentre si esegue la ½ fig8 esterna, spostare l'impugnatura leggermente sopra il centro del bastone</p> <p>Lasciar andare il bastone sul dorso della mano verso il lato destro per iniziare una serie di 4 Fish (8 tempi); durante i fish, il braccio destro è disteso all'altezza della spalla e le dita della mano destra sono unite o leggermente separate.</p> <p>Il bastone rulla sul dorso della mano destra concludendo con una ripresa rigirata mano dx, pomello grosso verso il pollice, corpo laterale a destra (braccio destro leggermente curvato); contemporaneamente alla ripresa sollevare leggermente il piede sinistro (il corpo rimane in 4ª posizione destra).</p>
CHIUSURA	<p>Mano dx, circonduzione con ½ fig. 8 verticale frontale (braccio destro disteso),</p> <p>Muovendo il pomello grosso verso il basso, portare il bastone dietro la schiena con impugnatura a due mani.</p>
STOP	Chiudere il piede destro verso il sinistro, piedi uniti frontalmente.

OBBLIGATORIO N° 6 – Fish mano sinistra

POSIZIONE DI PARTENZA	Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano sx, piedi uniti
INIZIO	<p>Mano sx fouettè + circonduzione con <math>\frac{1}{2}</math> fig.8 verticale rovescio, (stendendo il braccio sinistro), fouettè rovescio, pomello grosso verso il pollice; mano dx sul fianco destro per tutta la durata dell'obbligatorio.</p> <p><math>\frac{1}{2}</math> fig.8 verticale mano sinistra (braccio sinistro disteso), portando il pomello grosso verso il lato destro passando sopra la testa; scivolare in affondo destro in 4<sup>a</sup> posizione spingendo indietro il piede sinistro (contro il suolo) verso il lato sinistro; testa, spalle e anche orientate verso destra.</p> <p>Eeguire 1 fig.8 al diritto verso il lato destro: durante la <math>\frac{1}{2}</math> fig.8 esterna, spostare l'impugnatura leggermente sopra il centro del bastone. Lasciar andare il bastone sul dorso della mano verso il lato sinistro per iniziare una serie di 4 Fish (8 tempi); durante i fish, il braccio sinistro è disteso all'altezza della spalla e le dita della mano sinistra sono unite o leggermente separate.</p> <p>Il bastone rulla sul dorso della mano sinistra concludendo con una ripresa rigirata mano sinistra, pomello grosso verso il pollice, corpo laterale a destra (braccio sinistro leggermente curvato); contemporaneamente alla ripresa sollevare leggermente il piede sinistro (il corpo rimane in 4<sup>a</sup> posizione destra)</p>
CHIUSURA	Eeguire $\frac{1}{2}$ fig.8 verticale frontale-esterna all'altezza della vita, Muovere il pomello grosso verso il basso, fino a portare il bastone dietro la schiena con impugnatura a due mani.
STOP	Chiudere il piede destro verso il sinistro, piedi uniti frontalmente.

OBBLIGATORIO N° 7 – Roll Gomiti girando, 4 appoggi, con apertura laterale braccio dx

POSIZIONE DI PARTENZA	Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano dx, piedi uniti
INIZIO	<p>Mano dx fouettè + circonduzione con ½ fig.8 verticale (stendendo il braccio destro), pomello grosso verso il pollice; mano sx sul fianco; mezzo circonduzione portando il bastone verso il basso davanti alle gambe (contemporaneamente scivolare con la mano destra dal centro del bastone verso il basso) e cambiare il fronte in diagonale sinistra.</p> <p>Passo sinistro in diagonale sinistra; direzione del corpo frontale rispetto alla diagonale sinistra (testa, spalle e anche in diagonale sinistra); cominciare il roll sul gomito sinistro (rotazione frontale rispetto alla diagonale sinistra)</p> <p>4 appoggi sui gomiti continui, Sx-Dx-Sx-Dx coincidenti con i piedi Sx-Dx-Sx-Dx girando su ciascuno degli avampiedi (coordinando i gomiti con i piedi).</p> <p>Il passi sono eseguiti in un arco (semi-cerchio) secondo la seguente descrizione: Passo #1 con il piede sinistro, anche verso la diagonale sinistra (gomito #1); Passo #2 giro in perno sul piede destro (gomito #2); Passo #3 è un passo verso il fronte sul piede sinistro con le anche che guardano il lato destro (gomito #3); Passo #4 è un passo del piede destro direttamente verso il lato destro (o leggermente avanti); la punta del piede destro può guardare la diagonale destra durante il passo; anche frontali; una leggera esitazione avviene tra il passo #3 e il #4 (sul gomito #4, testa, spalle e anche frontali); apertura laterale altezza spalle direttamente verso il lato destro, posizionando la mano sinistra sul fianco, spalle e anche frontali, la testa segue in modo naturale il movimento di apertura del braccio destro.</p>
CHIUSURA	Completare un giro chainè: passo sinistro verso il lato destro, facendo un circonduzione del braccio dx verso il basso quando si è di spalle; passo destro verso il lato destro con ½ fig.8 verticale (stendendo il braccio destro). Con ½ giro del braccio, portare il bastone dal lato destro verso il basso fin dietro la schiena (pomello piccolo verso il pollice), chiudendo con impugnatura a 2mani.
STOP	Chiudere il piede sx verso il dx, piedi uniti frontalmente



OBBLIGATORIO N° 8 – Roll nuca continuo, 2 giri e ½

POSIZIONE DI PARTENZA	Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano dx, piedi uniti
INIZIO	<p>Far uscire il braccio dx orizzontalmente all'altezza delle spalle fino alla posizione frontale (la traiettoria del braccio destro è anch'essa orizzontale); mano sx sul fianco sinistro.</p> <p>Un movimento orizzontale, pomello grosso verso il pollice, di fronte al corpo.</p> <p>Fig.8 (rovescio) orizzontale (prima verso il basso poi verso l'alto), il bastone è mantenuto di fronte al corpo, posizionato tra la larghezza delle spalle; contemporaneamente eseguire un giro chaine' a sinistra con passi sinistro e destro-girando, eseguiti in diagonale sinistra-avanti.</p> <p>Muovere la mano dx leggermente fuori dal centro del bastone (verso il pomello piccolo) mentre il bastone viene portato con mezzo cerchio del braccio dall'altra parte del corpo (con una traiettoria obliqua all'ingiù) fino al lato sinistro della collo.</p> <p>Quando il bastone è posizionato al lato sinistro del collo, il corpo è in direzione diagonale sinistra-avanti (spalle anche e testa verso la diagonale sinistra).</p> <p>Roll nuca continuo <math>2+½</math> (piano di rotazione del bastone obliquo); il lavoro di piedi, durante l'intero roll nuca è eseguito in un arco (semicerchio); durante il roll nuca le braccia sono in basso-fuori lontano dal busto (gomiti tesi), il palmo della mano è verso il basso e il pollice delle mani libere è sullo stesso piano delle altre dita, leggermente aperto (non orientato a <math>45^\circ</math> verso il basso). Appoggio #1 – il bastone viene rilasciato al lato sinistro del corpo; passo del piede sinistro verso l'angolo sinistro-avanti; (spalle, anche e testa verso la diagonale sinistra). Appoggio #2 – bastone al lato destro del collo; passo destro girando in perno. Appoggio #3 – bastone al lato sinistro del collo; passo sinistro con il corpo in direzione del lato destro Appoggio #4 – bastone al lato destro del collo; passo destro girando in perno Appoggio #5 – bastone al lato sinistro del collo; passo sinistro direttamente al lato sinistro con il corpo di spalle; vi è una leggera esitazione prima di ricevere il bastone nella mano sinistra con il palmo della mano rivolto verso il basso all'altezza della spalla destra con il braccio destro parallelo al suolo; la direzione del corpo è di spalle, piedi in relevè in 2<sup>a</sup> posizione.</p>
CHIUSURA	Completare il giro portando con un passo il piede destro al lato destro mentre si esegue ½ fig.8 orizzontale sopra la testa; portare il bastone verso il basso (pomello piccolo verso il pollice) e passarlo dietro al lato sinistro, chiudendo dietro la schiena con impugnatura a due mani.
STOP	Chiudere il piede sinistro verso il destro, piedi uniti frontalmente

OBBLIGATORIO N° 9 – Lancio verticale con il pollice mano destra, 2 giri a sinistra; ripresa mano sinistra.

POSIZIONE DI PARTENZA	Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano destra, piedi uniti
INIZIO	<p>Mano dx, fouettè + circonduzione con ½ fig.8 verticale, fouettè, pomello grosso verso il pollice; mano sx sul fianco sinistro.</p> <p>Puntare il piede destro avanti arrivando in 4a posizione-relevè. Lancio con il pollice mano destra (impugnatura al centro del bastone; bastone al centro del corpo), 2-4 rivoluzioni del bastone.</p> <p>Eeguire 2 giri a sinistra sull'avampiede sinistro. Il piede destro si chiude sulla caviglia sinistra. Durante i giri la postura deve essere eretta con la testa allineata al corpo (non è permesso ulteriore lavoro di piedi prima della partenza dei giri); le mani sono sui fianchi con le dita unite.</p> <p>Ripresa mano sinistra (l' orientamento del pomello è indifferente) in affondo destro in 4a posizione frontale (il piede destro avanti, il sinistro dietro; raggiungere l'affondo eseguendo un passo con il piede destro leggermente avanti al piede sinistro mentre il piede sinistro scivola indietro fino alla posizione di affondo destro in 4a posizione). La mano destra è sul fianco destro.</p>
CHIUSURA	<p>Eeguire ½ fig.8 verticale al rovescio con circonduzione e fouettè (stendendo il braccio sinistro), girando a sinistra (cominciare il giro spostando il peso sull'avampiede sinistro con un leggero avvicinamento del piede sinistro).</p> <p>Fare un passo con il piede destro verso il lato destro e portare il bastone dal lato sinistro fin dietro la schiena, chiudendo con impugnatura a due mani.</p>
STOP	Chiudere il piede sinistro verso il destro, piedi uniti frontalmente.

OBBLIGATORIO N° 10 – Lancio verticale rovescio mano sinistra, 1 giro a sinistra, ripresa rigirata mano destra

POSIZIONE DI PARTENZA	Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano destra, piedi uniti
INIZIO	<p>Mano sinistra fouettè, ½ fig.8 verticale rovescio (stendendo il braccio sinistro), fouettè rovescio, pollice verso il pomello grosso; mano destra sul fianco.</p> <p>½ figura 8 esterna al lato sinistro; portare il bastone frontalmente al centro del corpo.</p> <p>Puntare il piede destro avanti arrivando in 4a posizione-relevè.</p> <p>Lancio al rovescio con la mano sinistra (dal centro del bastone e dal centro del corpo; il pomello grosso deve ruotare verso il basso per lanciare), 2-3 rivoluzioni del bastone.</p> <p>Eseguire 1 giro a sinistra sull'avanpiede sinistro. Il piede destro si chiude sulla caviglia sinistra. Durante i giri la postura deve essere eretta con la testa allineata al corpo; durante il giro le braccia avvolgono la vita in posizione orizzontale (sinistro davanti, destro dietro).</p> <p>Al termine del giro, quando le spalle sono frontali, fare un cerchio in senso orario col braccio destro passando dall'alto e contemporaneamente fare un passo con il piede destro verso il lato sinistro con il braccio sinistro teso in basso verso il lato sinistro; spingendo indietro il piede sinistro (contro il suolo) raggiungere un affondo destro in 4ª posizione (spalle e anche orientate verso il lato sinistro); contemporaneamente sollevare il braccio sinistro verso l'alto-fuori.</p> <p>Ripresa rigirata mano dx (l'orientamento del pomello è indifferente) con il braccio destro disteso (centro del bastone, centro della linea del corpo, busto eretto); il braccio sinistro è disteso verso l'alto con il palmo della mano verso il basso ( le braccia formano una linea diagonale); la testa è frontale e guarda sopra la spalla destra.</p>
CHIUSURA	<p>Eseguire circonduzione con ½ fig. 8 verticale mano destra (braccio disteso) mentre si esegue un passo con il piede sinistro verso il lato sinistro tornando frontali. Le braccia sono in posizione "V" quando il corpo è frontale"</p> <p>Con mezzo giro del braccio, portare il bastone dal lato destro verso il basso fin dietro la schiena, chiudendo con impugnatura a due mani.</p>
STOP	Chiudere il piede destro verso il sinistro, piedi uniti frontalmente.

OBBLIGATORIO N° 11 – Lancio verticale con il pollice destra, 1 giro e 1/2 a sinistra, ripresa mano sinistra cieca.

POSIZIONE DI PARTENZA	Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano destra, piedi uniti.
INIZIO	<p>Mano destra, fouettè + circonduzione con 1/2 fig.8 verticale (distendendo il braccio destro), fouettè, pomello grosso verso il pollice; mano sinistra sul fianco sinistro.</p> <p>Puntare il piede destro avanti arrivando in 4<sup>a</sup> posizione-relevè. Lancio con il pollice mano destra (dal centro del bastone e dal centro del corpo), 2-3 rivoluzioni del bastone.</p> <p>Eeguire 1+1/2 giri a sinistra sull'avanpiede sinistro. Il piede destro si chiude sulla caviglia sinistra. Durante i giri la postura deve essere eretta, con la testa allineata al corpo; le mani sono sulla parte laterale dei fianchi, palmi contro il corpo, dita unite rivolte verso il basso.</p> <p>Terminati i giri, di spalle, scivolare in affondo sinistro in 4<sup>a</sup> posizione spingendo il piede destro all'indietro (contro il suolo) verso i giudici. Ripresa mano sinistra cieca (l'orientamento del pomello è indifferente) al centro del bastone, con la mano sinistra sopra la spalla sinistra e vicino l'orecchio, il braccio sinistro flesso (l'ultimo contatto visivo con il bastone è all'esterno della spalla destra); al momento della ripresa, la mano destra rimane al lato del fianco.</p>
CHIUSURA	<p>Scendere con il braccio sinistro verso il basso e passare il bastone nella mano dx, braccia tese e ritornare frontali girando verso destra; fare un passo con il piede sinistro verso il lato sinistro ed eseguire circonduzione con 1/2 fig.8 verticale; braccia in posizione a "V" con il palmo che guarda il lato sinistro</p> <p>Portare il bastone verso il basso del lato destro fin dietro la schiena, chiudendo con impugnatura a due mani.</p>
STOP	Chiudere il piede sinistro verso il destro, piedi uniti frontalmente.

OBBLIGATORIO N° 12 – Lancio verticale con il pollice mano destra, 1 giro e 1/2 a destra, ripresa schiena mano destra.

POSIZIONE DI PARTENZA	Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano destra, piedi uniti.
INIZIO	<p>Mano destra, fouettè + circonduzione con 1/2 fig.8 verticale, (distendendo il braccio destro), fouettè, pomello grosso verso il pollice; mano sinistra sul fianco sinistro.</p> <p>Puntare il piede sinistro avanti arrivando in 4a posizione-relevè. Lancio con il pollice mano destra (dal centro del bastone e dal centro del corpo), 2-3 rivoluzioni del bastone.</p> <p>Eeguire 1+1/2 giri a destra sull'avampiede destro. Il piede destro si chiude sulla caviglia sinistra. Durante i giri la postura deve essere eretta, con la testa allineata al corpo; le mani sono incrociate sulla schiena, sotto il livello della vita, con la destra più esterna.</p> <p>Terminati i giri, di spalle, scivolare con il braccio sinistro verso il lato sinistro del corpo (passando per il basso = swing), in posizione parallela al suolo prima della ripresa.</p> <p>Ripresa schiena mano destra (l'orientamento del pomello è indifferente) al centro del bastone e al centro del corpo (l'ultimo contatto visivo con il bastone è all'esterno della spalla sinistra); contemporaneamente fare, di spalle, un passo con il piede sinistro verso destra (per i giudici); la mano sinistra rimane tesa fuori verso destra.</p>
CHIUSURA	<p>Continuare a girare verso destra per tornare frontale e fare un passo destro verso destra (la mano sinistra rimane tesa verso fuori e parallela al pavimento durante il giro; palmo verso il basso)</p> <p>Fare una circonduzione con 1/2 fig.8 verticale e, con mezzo giro del braccio, portare il bastone dal lato destro verso il basso fin dietro la schiena, chiudendo con impugnatura a due mani.</p>
STOP	Chiudere il piede sinistro verso il destro, piedi uniti frontalmente.

OBBLIGATORIO N° 13 – Lancio orizzontale mano sinistra, 2 giri e sinistra, ripresa orizzontale mano destra.

POSIZIONE DI PARTENZA	Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano sinistra, piedi uniti.
INIZIO	<p>Con la mano destra, portare il bastone orizzontalmente davanti, passando per il lato destro (la traiettoria delle braccia è orizzontale); passare il bastone alla mano sinistra davanti al petto con le mani accostate (all'altezza delle spalle) (pomello grosso verso il pollice della mano sinistra);</p> <p>Mano sinistra fig. 8 orizzontale frontale (prima verso l'alto poi verso il basso); mano destra sul fianco destro.</p> <p>Passo avanti sull'avampiede destro arrivando in 4<sup>a</sup> posizione in relevè. Lancio orizzontale mano sinistra (dal centro del bastone e dal centro del corpo), 2-4 rivoluzioni del bastone.</p> <p>Eeguire 2 giri a sinistra sull'avampiede sinistro. Il piede destro si chiude sulla caviglia sinistra. Durante i giri, la postura deve essere eretta, con la testa allineata al corpo; le braccia sono incrociate frontalmente all'altezza delle spalle con il sinistro verso l'alto, il destro verso il basso (le mani sui gomiti).</p> <p>Ripresa orizzontale mano destra (posizione "grab") (orientamento del pomello indifferente), al centro del bastone; palmo rivolto verso l'alto con le dita che puntano indietro; alla ripresa il braccio sinistro è disteso al lato sinistro del corpo.</p>
CHIUSURA	<p>Passo avanti sull'avampiede destro in 4<sup>a</sup> posizione-relevè; Continuare con 1 giro a sinistra sull'avampiede sinistro, scivolando con l'impugnatura verso il pomello.</p> <p>Passare il bastone nella mano sinistra dietro la schiena, riceve il palmo della mano sinistra (il dorso della mano è tenuto contro il centro della schiena) e chiudere con impugnatura a due mani, contemporaneamente ad un passo destro verso il lato destro.</p>
STOP	Chiudere il piede sinistro verso il destro, piedi uniti frontalmente.

OBBLIGATORIO N° 14 – Lancio orizzontale mano destra, 1 giro a sinistra, ripresa orizzontale rigirata mano destra.

POSIZIONE DI PARTENZA	Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano destra, piedi uniti
INIZIO	<p>Far uscire il braccio destro orizzontalmente all'altezza delle spalle fino alla posizione frontale (la traiettoria del braccio destro è anch'essa orizzontale); mano sinistra sul fianco sinistro.</p> <p>Due movimenti orizzontali mano destra, pomello grosso verso il pollice, di fronte al corpo all'altezza delle spalle.</p> <p>Passo avanti sull'avampiede destro arrivando in 4<sup>a</sup> posizione in relevè. Lancio orizzontale mano destra (dal centro del bastone e dal centro del corpo), 2-4 rivoluzioni del bastone.</p> <p>Eeguire 1 giro a sinistra sull'avampiede sinistro. (Il piede destro si chiude sulla caviglia sinistra. Durante i giri, la postura deve essere eretta, con la testa allineata al corpo; le mani sono sui fianchi con le dita unite).</p> <p>Ripresa rigirata mano dx (centro del bastone, centro della linea del corpo) contemporaneamente a un passo del piede destro, terminando in 4<sup>a</sup> posizione arabesque sur pliè verso il lato sinistro. Al momento della ripresa: il braccio destro è parallelo al suolo e successivamente si abbassa fino in diagonale quando la gamba destra si piega nella posizione arabesque sur pliè. Le spalle sono rivolte al lato sinistro, con il braccio sinistro disteso verso fuori-alto a formare una linea diagonale con il braccio destro (linea diritta tra la punta delle dita della mano destra a quelle della mano sinistra); lo sguardo frontale sopra la spalla destra al momento della ripresa.</p>
CHIUSURA	<p>Abbassando il piede sinistro, fare un passo girando a sinistra con un movimento orizzontale (la rotazione del bastone inizia al lato destro e termina di spalle); il braccio sinistro è disteso fuori all'altezza della spalla, palmo verso il basso; ritornare frontali continuando a girare verso sinistra con un passo destro verso il lato destro.</p> <p>Eeguire un passaggio di mano (mani accostate) davanti al petto (all'altezza delle spalle con i gomiti flessi)</p> <p>Passando dal lato sinistro, portare il bastone dietro la schiena raggiungendo un'impugnatura a due mani (la traiettoria delle braccia destro è orizzontale quando si muovono verso dietro)</p>
STOP	Chiudere il piede sinistro verso il destro con i piedi uniti frontalmente.

OBBLIGATORIO N° 15 – Lancio orizzontale mano sinistra, 1 giro e 1/2 a destra, ripresa orizzontale schiena mano destra.

POSIZIONE DI PARTENZA	Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano sinistra, piedi uniti.
INIZIO	<p>Con la mano destra, portare il bastone orizzontalmente davanti, passando per il lato destro (la traiettoria delle braccia è orizzontale quando si muovono verso avanti); passare il bastone alla mano sinistra davanti al petto con le mani accostate (all'altezza delle spalle gomiti flessi)</p> <p>Mano sinistra fig.8 orizzontale frontale (prima verso l'alto poi verso il basso); pomello grosso verso il pollice della mano sinistra; mano destra sul fianco destro.</p> <p>Passo avanti sull'avampiede sinistro arrivando in 4<sup>a</sup> posizione-relevè. Lancio orizzontale mano sinistra (dal centro del bastone e dal centro del corpo), 2-3 rivoluzioni del bastone.</p> <p>Eseguire 1+1/2 giri a destra sull'avampiede destro. (Il piede sinistro si chiude sulla caviglia destra. Durante i giri, la postura deve essere eretta con la testa allineata al corpo; le mani sono sui fianchi con le dita unite).</p> <p>Ripresa orizzontale schiena mano destra (al centro del bastone; al centro della vita); (l'ultimo contatto visivo con il bastone è al di sopra della spalla sinistra); contemporaneamente scivolare in affondo destro in 4<sup>a</sup> posizione spingendo il piede sinistro all'indietro, verso i giudici e alzare il braccio sinistro in diagonale alto verso dietro (testa in linea con il braccio, schiena distesa, la parte superiore del corpo in linea con la gamba distesa).</p>
CHIUSURA	<p>Passo sul piede sinistro; tornare frontali girando verso destra mentre si esegue circonduzione con 1/2 fig.8 verticale mano destra (braccio destro disteso); quando si è frontali si esegue un passo destro verso destra; il braccio sinistro rimane in diagonale formando una posizione a "V" delle spalle durante la fig.8; il palmo guarda verso il lato sinistro.</p> <p>Portare il bastone verso il basso del lato destro fin dietro la schiena, chiudendo con impugnatura a due mani.</p>
STOP	Chiudere il piede sinistro verso il destro con i piedi uniti frontalmente.



**APPENDICE N. 3**

**FEDERAZIONE ITALIANA TWIRLING**

**SHORT PROGRAM**

# **SHORT PROGRAM**

## **1) CONCETTO**

Lo Short Program è il “ponte” di collegamento tra la specialità completamente strutturata degli Esercizi Obbligatori e la specialità “libera” del Free Style. Viene eseguito con la musica standard ed è una combinazione di entrambe le specialità e trasforma un programma di movimenti richiesti in una produzione musicale creativa che è più breve del Free Style ed è più coinvolgente degli Esercizi Obbligatori.

Lo Short Program è strutturato da elementi obbligatori che derivano dalle 5 tipologie del twirling (giri, lanci stazionari complessi, lanci complessi in movimento, rolls e materiali di contatto) che devono essere eseguiti come richiesto.

## **2) DEFINIZIONE**

Lo Short Program prepara le basi delle capacità necessarie al Freestyle relativamente a qualità di interpretazione musicale, composizione e performance. Durante l'esecuzione degli 8 Elementi Obbligatori e durante il Materiale Accessorio, la tecnica di corpo e di bastone deve essere svolta correttamente. La musicalità è un fattore di sviluppo della variazione ritmica, dell'uso degli accenti in conformità allo stile della musica e al fraseggio musicale. Sono introdotti i concetti di costruzione, staging, logica, contrasto e dinamicità.

## **3) FOCUS PRIMARIO**

- E' obbligatorio che l'esecuzione degli Elementi Obbligatori sia come prescritto.
- Le più importanti valutazioni saranno assegnate alla tecnica di corpo e al corpo durante l'esecuzione degli 8 Elementi Obbligatori derivanti dalle 3 aree del Twirling (lanci, rolls e materiale di contatto).

Lo Short Program richiede responsabilità aggiuntive nell'uniformarsi alla musica, nella capacità di sostenere la prestazione e nello sviluppo dell'interpretazione musicale, responsabilità simultanee, movimenti nello spazio, staging e fluidità. Questi fattori verranno considerati nella Composizione & Performance

## **4) CATEGORIA E MUSICA**

- Poichè questo evento è più impegnativo sia fisicamente che mentalmente, verrà eseguito solamente dalla categoria Senior maschile e femminile. Junior maschili e femminili continueranno a competere con gli Esercizi Obbligatori focalizzando la tecnica di bastone e di corpo.
- Senior maschili e Senior femminili eseguiranno gli esercizi con differenti brani musicali.

## **5) PUNTEGGIO**

- a) Ogni Elemento Obbligatorio vale 10 punti e corrisponde all'80% del Punteggio totale.
- b) Composizione + Performance valgono 20 punti e corrispondono al 20% del Punteggio del totale.
- c) Tutti gli errori e i movimenti non corretti verranno considerati nel punteggio di ogni singolo Elemento Obbligatorio.

## 6) REGOLE GENERALI

- a] Tutti gli Elementi Obbligatorî devono essere eseguiti frontalmente come prescritti.
- b] Durante l'esecuzione degli Elementi Obbligatorî il bastone deve roteare nelle direzioni standard  
del Twirling
- c] Lo Short Program deve svolgersi in 1/3 o in 1/2 del campo di gara.
- d] Tutti gli Elementi Obbligatorî devono iniziare sul 1° degli 8 tempi, ma possono terminare prima  
della conclusione degli 8 tempi; dipende dall'abilità dell'atleta.
- e] Se gli Elementi Obbligatorî vengono terminati in meno di 8 tempi l'atleta puo'  
continuare con del  
Materiale Accessorio
- f] Tutti i movimenti di danza sono consentiti
- g] I movimenti acrobatici consentiti sono: ruota (1 – 2 mani), illusions, rovesciata [1 o 2 mani, fronte o dietro], staccate, rotolamenti a terra. Tutti gli altri movimenti acrobatici (movimenti aerei o sulle braccia) non sono consentiti.
- h] Il Materiale Accessorio viene utilizzato tra i movimenti obbligatorî. Vedi la definizione a pagina 6.
- i] L'espressione del viso durante l'esecuzione dei movimenti obbligatorî è accettata e ci si aspetta che  
sia adattata alla musica.

## 7) ABBIGLIAMENTO

Senior [uomini e donne] devono indossare l'uniforme ufficiale del proprio Paese.  
[Per i dettagli far riferimento al Regolamento Ufficiale WBTF e Manuale delle procedure].

## ELEMENTI OBBLIGATORI

### Informazioni generali

- La testa rimane alta e ferma durante l'esecuzione dei movimenti obbligatori
- L'espressione del viso durante i Mov. Obbl. è accettata e deve essere adattata alla musica.
- I tempi elencati per gli obbligatori N. 1 e N. 7 sono solo per la spiegazione del movimento. L'atleta può eseguire il movimento in meno di 8 tempi.

### 1. LANCIO IN SPOSTAMENTO

#### a) Gamba Destra

- 1 – 2 Direzione del corpo verso la diagonale avanti sinistra [testa, bacino, e spalla in direzione diagonale avanti sinistra]; chasse destro con figura 8 rovescio mano dx (braccio dx davanti)
- 3 braccio sinistro esteso all'altezza della spalla, verso il lato sinistro  
passo sin. – lancio verticale al diritto mano destra
- 4 grand jeté destro [sviluppato o a gamba tesa ] (+ atterraggio); braccia in 2<sup>nd</sup> posizione tese fuori altezza spalle
- 5 passo sin. (sulle punte)
- 6 passo destro plié – ripresa (mano destra diritto)
- 7 – 8 chiudere unendo il piede sinistro al piede destro, frontale, in 5<sup>th</sup> relevé (destra frontale)
- seguito da una circonduzione di entrambe le braccia tese sul piano frontale (la destra sopra la sinistra)

b) Gamba Sinistra – eseguendo il movimento con la gamba sinistra deve essere eseguito un passo extra con il piede dx dopo il grand jeté e prima della ripresa; il movimento deve essere terminato in 5a posizione relevé (piede dx frontale). La ripresa avviene sul plié dx.

### 2. LANCIO VERTICALE DIRITTO MANO DESTRA, 1 ½ GIRO A SINISTRA , RIPRESA NUCA CON MANO SINISTRA

Circonduzione Fig.8 verticale mano destra al diritto (braccio destro teso) Pomello grosso o piccolo, – passo destro in avanti  
Fouetté – chiudere unendo il piede sinistro al piede destro frontale in 5<sup>th</sup> position relevé; braccio sinistro teso fuori a sinistra all'altezza della spalla  
Passo destro avanti in 4<sup>th</sup> position relevé  
Lancio diritto mano destra (impugnatura al centro del bastone, bastone al centro del corpo); da 2 a 3 rivoluzioni del bastone  
1 ½ giro a sinistra ripresa nuca con mano sinistra (piede destro chiude contro caviglia sinistra), postura eretta mantenendo la testa in linea col corpo durante il giro; mani posizionate contro i fianchi, dita unite verso il basso  
Terminare il giro rivolti dietro in posizione di affondo con gamba sinistra in 4<sup>th</sup> position spingendo il piede destro dietro ( contro il pavimento) verso i giudici  
Mano sinistra riprende nuca, mano sn sopra spalla sn vicino all'orecchio, braccio sinistro piegato, Bastone al centro (l'ultimo contatto visivo col bastone è sulla spalla destra); la mano destra, al momento della ripresa, resta appoggiata contro il fianco destro.

Far scendere il braccio sn fuori verso il basso, passare il bastone dietro dalla mano sn alla mano dx, braccia tese,

Durante il ritorno frontale verso destra, fig 8 diritto destra con passo destro verso destra; le braccia passano attraverso la posizione a 'V' position con il palmo della mano sinistra verso sinistra  
piede sinistro teso e puntato in 2<sup>nd</sup> posizione.

### **3. 4 ROLL GOMITI GIRANDO CON APERTURA LATERALE**

Piedi in 5<sup>th</sup> posizione relevé [piede destro frontale]; circonduzione fig. 8 diritto destra (braccio destro teso), pomello grosso; braccio sinistro teso fuori all'altezza della spalla; passaggio del bastone davanti alle gambe (mentre la mano destra scivola dal centro del bastone al ricamo) e cambio direzione verso diagonale avanti sinistra

Passo sinistro in diagonale avanti sinistra; corpo in diagonale avanti sinistra (testa, bacino e spalle in diagonale avanti sinistra) inizio del roll sui gomiti

4 roll continui , sn-dx-sn-dx in coordinazione con piedi, sn-dx-sn-dx girando in cerchio, ½ punte

Disegnare con il lavoro dei piedi/passi un arco (semicerchio) nel modo seguente:

Passo # 1 con piede sn , bacino in diagonale avanti sin,

Passo # 2 è un giro sul piede dx

Passo # 3 con piede sn, è un passo per ritornare davanti, con bacino in direzione destra

Passo # 4 con piede dx direttamente sul lato destro (o leggermente in avanti), punta del piede destro puo' essere in diagonale destra sul passo, bacino è frontale; vi è una leggera esitazione tra i passo #3 e il passo #4

Apertura laterale sul braccio destro (direttamente sul lato destro);aprendo braccio sinistro teso fuori con palmo della mano verso l'alto; spalle e bacino frontali; testa frontale; peso sul piede dx, tendù sn in 2a posizione.

### **4. ROLL NUCA (2 GIRI E ½)**

Una figura 8 orizzontale al rovescio mano destra girando a sinistra (movimento sotto, sopra) con bastone al centro del corpo tra l'ampiezza delle spalle, braccio sinistro teso fuori all'altezza della spalla sinistra ; passi sinistro, destro in direzione diagonale avanti sinistra.

Durante il passaggio del bastone di fronte al corpo, far scivolare il bastone, impugnandolo sul ricamo  
e appoggiarlo sul lato sin della nuca

Il bastone è posizionato sul lato sinistro della nuca con il corpo rivolto verso la diagonale avanti sinistra (spalle, bacino e testa rivolti in diagonale avanti sinistra)

Eseguire roll nuca 2 giri e ½ (piano obliquo del bastone); disegnare con i piedi/passi un arco (semicerchio); braccia tese in fuori di fianco al corpo, palmi rivolti verso il basso; pollici delle mani libere allo stesso livello delle altre dita (pollici uniti alla mano)

Roll Passaggio 1 – bastone rilasciato sul lato sinistro della nuca; passo con piede sin in diagonale avanti sin (testa, bacino, spalle in direzione diagonale avanti sin)

Roll Passaggio 2 – bastone sul lato destro nella nuca ; passo destro girando

Roll Passaggio 3 – bastone sul lato sin della nuca, passo sin con il corpo in direzione destra

Roll Passaggio 4 – bastone sul lato destro della nuca ; passo destro girando

Roll Passaggio 5 – bastone sulla parte sin della nuca ; passo sin direttamente a sin con il corpo rivolto dietro; leggera esitazione prima di ricevere il bastone, palmo mano sin verso il basso sulla

spalla destra con braccio destro teso fuori parallelo al pavimento; direzione del corpo rivolto dietro, piedi in 2<sup>nd</sup> posizione relevé

## **5. LANCIO ORIZZONTALE MANO SINISTRA , 1 GIRO E ½ A DESTRA, RIPRESA MANO DESTRA SCHIENA**

Piedi in 5<sup>th</sup> posizione relevé, piede sinistro frontale ; figura 8 orizzontale diritto mano sinistra (movimento sopra, sotto), pomello grande; braccio destro teso fuori all'altezza della spalla destra

Passo in avanti sulla punta del piede sinistro in 4<sup>th</sup> posizione relevé

Lancio orizzontale mano sinistra (centro del bastone, centro del corpo); 2 -3 rivoluzioni del bastone

1 giro e ½ a destra sulla ½ punta del piede destro

(unire il piede sinistro alla caviglia destra durante il giro; mantenere la postura eretta , testa in linea con il corpo durante i giri ; mani sui fianchi con dita unite durante i giri

Ripresa mano destra schiena (centro del bastone, centro della vita); (l'ultimo contatto degli occhi con il bastone è sopra la spalla sinistra); nel mentre spingere il piede sinistro dietro (strisciando per terra) in direzione dei giudici nella posizione di affondo di 4<sup>th</sup> e simultaneamente estendere il braccio sin diagonalmente in alto dietro (testa in linea con il braccio, schiena diritta, la parte alta del corpo in linea con la gamba tesa)

Passo sinistro verso sn ; giro verso destra per ritornare frontali con figura 8 diritto destra (braccio destro teso) mentre si esegue un passo destro a destra frontalmente; punta piede sinistra tesa in 2<sup>nd</sup> posizione, il braccio sinistro rimane in posizione diagonale a 'V' frontale durante la figura 8 diritto destra, palmo mano sinistra rivolto a sinistra.

## **6. MATERIALE DI CONTATTO (24 TEMPI)**

Affondo sinistro in 4<sup>th</sup> posizione spingendo sul piede destro (strisciando per terra) sul lato destro (testa, bacino e spalle in linea rivolti sul lato sinistro)

Dita verticali mano destra al rovescio 1-2 , partendo dalla spalla sinistra arrivando alla spalla destra, contemporaneamente spostare il peso del corpo sull' affondo destro in 2<sup>nd</sup> posizione; testa, bacino e spalle in linea frontalmente (gambe e piedi aperti in fuori) con il braccio sinistro teso fuori all'altezza della spalla (muovendo il braccio sn da dietro al fianco sn).

2-1 dita verticali mano destra in basso dietro (il percorso del bastone è all'interno tra il braccio dx e corpo) eseguito in un arco basso da sinistra a destra del corpo, rivolti dietro, il bastone scende verso il basso durante il giro verso destra sul piede destro e incrocio del piede sinistro davanti al piede destro (quando si è rivolti dietro) si continua a girare verso destra facendo perno su entrambi i piedi in relevé , il braccio sinistro rimane teso fuori all'altezza della spalla mentre passa davanti ed arriva dietro.

Dalla 5<sup>th</sup> posizione relevé rivolti verso sinistra , eseguire 1 flip dir destra frontale, il corpo (spalle e bacino) sono rivolti a sinistra, braccio sn teso dietro altezza spalle

Passo destro indietro e arabesque plié in 4<sup>th</sup> position sempre rivolti a sinistra, ripresa rigirata mano destra al centro del corpo

Braccio sinistro dritto in alto con il palmo rivolto dietro, braccia in diagonale in linea tra loro

Testa frontale, sguardo sopra la spalla destra

Appoggiare il piede sn in 4<sup>a</sup> posizione affondo (guardare il lato sn) e contemporaneamente

abbassare il braccio sn all'altezza delle spalle

Flip frontale mano destra diritto con 1 - 2 rivoluzioni, spalle e bacino rimangono sul lato sinistro

Rotazione del corpo a sinistra in affondo 4<sup>th</sup> posizione, rivolti a destra, il braccio sn si sposta sul lato dx rimanendo all'altezza delle spalle

Ripresa mano destra sotto braccio sinistro teso (spalle e bacino rivolti a dx, sguardo sopra la spalla sinistra)

½ Fig. 8 al diritto esterna scendendo con il bastone verso il basso, spostando il peso del corpo sul piede destro in 2<sup>nd</sup> posizione tendu (piede sinistro dietro) con peso su piede destro, braccio sinistro prosegue con un passaggio basso in movimento naturale ruotare i fianchi a dx 4<sup>th</sup> posizione tendu voltati verso il lato sn  
le spalle si voltano leggermente in avanti mentre si avvicina il gomito dx al corpo, testa di fronte

1 flip frontale

girare verso sn mentre il peso del corpo rimane sul piede dx

Ripresa mano sinistra dietro la nuca con gomito sinistro sollevato e puntato a destra, braccio destro teso basso in diagonale a sinistra con testa e spalle rivolte dietro

I piedi rimangono in 2<sup>nd</sup> posizione tendu sn

Continuare a girare verso sn (spalle e fianchi girati a dx) mentre si abbassa il gomito sinistro, girare la testa per vedere sopra la spalla sinistra, braccio destro teso basso in diagonale

Flip rovescio mano sinistra all'altezza della vita,

Girare dietro verso dx mentre si sposta il peso del corpo sul piede sn

Ripresa mano destra rigirata, dietro, al centro del corpo, braccio sn diagonale basso

Scendere con il bastone verso il basso mentre si esegue un passo dx in avanti in plié

Unire il piede sinistro al piede destro in 5<sup>th</sup> posizione relevé (piede destro frontale)

Circonduzione Fig. 8 dir destra con braccio sinistro teso fuori a sinistra altezza spalla

Far scivolare il bastone al pomello mentre si esegue un passo dx dietro, spalle girate a sx, braccio sn teso dietro all'altezza delle spalle

Wrap sulla spalla sn, ripresa dx rigirata (centro del corpo, centro del bastone), in arabesque plié dx in 4<sup>th</sup> posizione rivolti a sn, braccio sn teso in diagonale (braccio dx e sn in linea diagonale, sguardo sopra la spalla dx)

Continuare sul piano orizzontale

Passo su piede sinistro, girando a sinistra con un movimento orizzontale del polso destro (cominciando a roteare a destra finendo dietro)

Braccio sinistro si abbassa all'altezza della spalla

Passo dx in avanti in 4<sup>th</sup> posizione relevé

Passare il bastone alla mano sn di fronte al livello delle spalle (gomiti piegati)

Spingere per eseguire un giro sul piede sinistro, piede destro unito alla caviglia durante il giro

Eseguire 8 dita orizzontali sopra la testa con il braccio sinistro in curvatura naturale

Braccio destro teso fuori all'altezza delle spalle, rotazione dal primo dito fino alla presa

La punta del piede destro tocca il suolo, attaccato al caviglia del piede sn

## **7. LANCIO STAZIONARIO – LANCIO ILLUSION AL ROVESCIO**

a) gamba portante destra

- 1 fouettè mano destra diritto – passo in avanti con piede destro
- 2 – 3 circonduzione fig. 8 diritto destra – unire piede sinistro a destro in 5<sup>th</sup> posizione relevé
- 4 passo in avanti o leggermente in diagonale avanti sinistra (mantenendo apertura dei piedi) sulla punta del piede destro in 4<sup>th</sup> posizione relevé con lancio (braccio sinistro fuori teso all'altezza della spalla)
- 5 – 6 illusion al rovescio destra – braccia tese ai lati – terminare col corpo in direzione destra, piedi in 5<sup>th</sup> posizione relevé (piede destro frontale), ruotare il corpo frontalmente in 5<sup>th</sup> posizione relevé (chiudere contemporaneamente i piedi)
- 7 Guardare il bastone
- 8 ripresa

b) gamba portante sinistra: esattamente al contrario, ma finendo in 5<sup>th</sup> relevé' [piede destro frontale]

## **8. LANCIO VERTICALE AL DIRITTO MANO DESTRA, 2 GIRI A SINISTRA, RIPRESA MANO SINISTRA**

Circonduzione Fig. 8 diritto destra, (braccio destro teso), pomello grande o pomello piccolo, – passo destro in avanti  
Fouettè – unire piede sinistro al piede destro in 5<sup>th</sup> posizione relevé'; braccio sinistro teso fuori all'altezza della spalla  
Passo in avanti sulla punta del piede destro in 4<sup>th</sup> posizione relevé  
Lancio al diritto mano destra (centro del corpo, centro del bastone); 2-3 rivoluzioni del bastone

Passo in avanti sulla punta del piede destro in 4<sup>th</sup> posizione relevé  
Lancio al diritto mano destra (centre del corpo, centro del bastone) 2-4 rivoluzioni del bastone

2 giri a sinistra sul piede sinistro  
(piede destro unito alla caviglia sinistra) mantenere la postura eretta con testa in linea con il corpo  
durante i giri  
(nessun altra preparazione di piedi è permessa prima dei giri); mani ai fianchi, dita unite durante le rotazioni (i giri)

Ripresa mano sinistra (pomello grande o pomello piccolo) in affondo di destra in 4<sup>th</sup> posizione frontale; (piede destro in avanti, piede sinistro dietro - piccolo passo destro in avanti per l'affondo, mentre scivola il piede sinistro dietro, strisciando per terra - per l'affondo in 4<sup>th</sup> posizione); braccio destro teso fuori a destra, all'altezza della spalla Fig. 8 al diritto mano sn girando,(scendere con il bastone davanti, girare a sinistra - iniziare il giro spostando il peso del corpo sul piede sinistro – il piede sn si avvicina leggermente al dx  
Braccio dx scende vicino alle gambe e segue il movimento del braccio sn  
Passo destro tendu' sinistro in 2<sup>nd</sup> posizione [braccia giu' ai lati].

**TUTTI GLI ELEMENTI OBBLIGATORI DEVONO ESSERE ESEGUITI FRONTALMENTE COSI' COME DESCRITTI.**



## **MATERIALE ACCESSORIO**

Il Materiale Accessorio è il materiale libero eseguito tra gli Elementi Obbligatori. E' comunque limitato a:

1. Tutti i tipi di materiale di contatto (flips\*, fouettè, avvolgimenti, dita, tutti i movimenti con il bastone impugnato e materiale con il bastone fermo
2. Movimenti di corpo e di danza
3. Movimenti di acrobatica previsti/consentiti.
4. Rolls sulle mani e altri singoli rolls

\* Definizione dei Flip verticali: sono tutti i lanci (mano destra/ mano sinistra) eseguiti al centro del bastone, dove nella loro massima altezza non devono superare la lunghezza di un braccio teso sopra la testa, oppure 1 sola rotazione a qualsiasi altezza

\* Definizione dei Flip orizzontali: quando il bastone ( mano destra / mano sinistra) ruota per non piu' di 1 rivoluzione e  $\frac{1}{2}$  nel piano orizzontale .

\* Definizione di rolls singoli: si considera un roll singolo quando il bastone rulla su una singola parte del corpo con uno e mezzo giro. I roll continui o ripetuti non sono considerati rolls singoli.

Alcuni esempi di rolls singoli:

- roll braccio
- roll mano
- roll gamba
- roll gomito
- un singolo pop
- $\frac{1}{2}$  angelo
- $\frac{1}{2}$  fish
- wrap spalla (roll)
- wrap vita (roll)
- wrap nuca (roll)
- 

Alcuni esempi di rolls non concessi:

- fish completi
- angelo
- 

I movimenti di danza sono concessi.

Movimenti acrobatici concessi: ruote(1-2 mani) , illusions, rovesciate (1 o 2 mani, fronte o dietro), staccate, rotolamenti a terra. Tutti gli altri movimenti acrobatici (aerei e sulle braccia) non sono consentiti.