

Revisione 2 novembre 2009

S. Scaburri, M. Entali, I. Vaccaroli - Consultazione C.G.N. – C.T.N.
Si ringraziano per la collaborazione: C. Bollani – L. Chiese – M. Dellai – M. Facchino – P. Finanzini – S. Grasselli

Revisione Ottobre 2010

F. Tripoli (CTN) - M. Corvaro - Consultazione C.T.N.- Approvato dal CF il 6 Novembre 2010



TWIRLING PER TUTTI

SCOPO GENERALE

Il “TWIRLING PER TUTTI” è un regolamento che descrive le attività rivolte a tutti gli iscritti che **NON** praticano attività agonistica all’interno delle loro società nell’anno agonistico in corso.

Le attività all’interno di questo settore permettono di creare competizioni aperte a tutti gli atleti, senza eccessivi vincoli e regolamenti, di rapido svolgimento, che facilitino l’approccio al twirling per gli atleti non coinvolti nel campionato agonistico ufficiale o atleti che vengono in palestra per divertimento, iscritti tardi o alla prima esperienza.

INDICE

1° Parte		
1	<u>Informazioni Generali</u>	3
1.1	Settore Propaganda	3
	1.1.1 Settore Promozionale	3
	1.1.2 Settore Amatoriale	3
1.2	Periodo delle competizioni	3
1.3	Organizzazione competizioni	3
1.4	Modalità d'iscrizione	3
1.5	Impianti e attrezzature	4
1.6	Prova campo / Riscaldamento	4
1.7	Abbigliamento e Floor monitor	4
1.8	Giuria	4
1.9	Classifiche	5
2° Parte		
2	<u>Settore Promozionale</u>	6
2.1	Generalità	6
	2.1.1 Obiettivi	6
	2.1.2 Programma tecnico	6
	2.1.3 Abbigliamento	7
2.2	Percorso ginnico a squadre	8
	2.2.1 Giovanissimi	9
	2.2.2 Cadetti	12
	2.2.3 Junior	15
	2.2.4 Tabella Tempo – Punti	18
2.3	Esercizio a Corpo Libero Individuale – Giovanissimi / Cadetti / Junior	19
2.4	Esercizio Tecnica Twirling Individuale – Giovanissimi / Cadetti / Junior	21
2.5	Esercizio di Tecnica Twirling a squadre	22
2.6	Metodo di valutazione	25
3° Parte		
3	<u>Settore Amatoriale</u>	32
3.1	Generalità	32
	3.1.1 Obiettivi	32
	3.1.2 Programma tecnico	32
	3.1.3 Abbigliamento	32
3.2	Solo	33
3.3	2 Bastoni	34
3.4	Freestyle	35
3.5	Duo	36
3.6	Choreographic Twirl Team	37
3.7	Metodo di valutazione	38

1° Parte

I . INFORMAZIONI GENERALI

1.1 SETTORE PROPAGANDA

Il Settore PROPAGANDA comprende il settore PROMOZIONALE ed il settore AMATORIALE.

1.1.1 SETTORE PROMOZIONALE

L'attività promozionale della F.I.Tw si ricollega a tutta l'attività di iniziazione che in ogni palestra viene impartita ai principianti.

Possono praticare l'attività promozionale gli atleti, di età compresa tra i 5 e i 16 anni, che non svolgono attività agonistica (campionati regionali/interregionali/nazionali) nell'anno sportivo in corso.

1.1.2 SETTORE AMATORIALE

Appartengono al settore amatoriale quegli atleti di età superiore ai 17 anni che non intendono intraprendere l'attività agonistica (campionati regionali/interregionali/nazionali) o che l'hanno abbandonata per dedicarsi unicamente ad un'attività ricreativa e di mantenimento.

Le competizioni sono aperte anche ad altri iscritti, come tecnici o giudici, che non svolgano attività agonistica, e per alcune specialità, ad atleti del settore promozionale.

1.2 PERIODO DELLE COMPETIZIONI

Le competizioni ufficiali FITw sono quelle inserite nel "Calendario Propaganda Federale "Twirling per tutti" pubblicato annualmente.

Altre competizioni potranno essere organizzate dalle società, regolarmente iscritte alla F.I.Tw., secondo le modalità sotto riportate.

1.3 ORGANIZZAZIONE COMPETIZIONI

Gli incontri previsti per questo tipo di attività potranno essere a carattere zonale, provinciale e/o regionale, organizzati a livello societario – da parte di Società regolarmente iscritte alla F.I.Tw. – secondo il calendario ufficiale o in date differenti, previa autorizzazione del Comitato Regionale che dovrà informare la Federazione circa la data, luogo e orario di svolgimento.

La società organizzatrice dovrà provvedere a rispettare quanto segue:

- Richiedere l'autorizzazione all'organizzazione almeno 60 giorni prima della data stabilita;
- Dopo aver ottenuto l'autorizzazione, informare le società circa l'organizzazione dell'incontro;
- Mettere a disposizione tutto il personale e i materiali necessari per la riuscita della competizione;
- Mantenere, tramite il personale addetto, l'ordine pubblico;
- Mettere a disposizione una postazione di primo soccorso in caso di necessità;
- Ogni campo di gara dovrà essere conforme al tipo di competizione organizzata secondo gli specifici regolamenti;
- Se possibile, gli incontri dovranno svolgersi in mezza giornata.

La Federazione potrà decidere di bloccare l'organizzazione di un incontro se questo non risponde alle esigenze proprie del "Twirling per tutti".

1.4 MODALITA' DI ISCRIZIONE

Per partecipare alle competizioni del regolamento "Twirling per tutti" gli atleti devono essere regolarmente tesserati alla Federazione Italiana Twirling e presentare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica (Vedi Regolamento Tecnico).

L'iscrizione sarà aperta fino a 30 giorni prima della data stabilita e dovrà essere inviata al Comitato Regionale.

Il Comitato Regionale, una volta raccolte tutte le iscrizioni, provvederà al sorteggio e all'invio del programma di gara alla società organizzatrice.

La quota di partecipazione, di cui si tratta in apposita comunicazione secondo quanto fissato dalla F.I.Tw., dovrà essere versata al momento dell'iscrizione al Comitato Regionale di appartenenza.

1.5 IMPIANTI / ATTREZZATURE

Ogni campo di gara dovrà predisporre di un impianto stereo con amplificatori, microfono, riproduttore di cd (o musicassette). Le dimensioni del campo di gara sono specificate per ogni specialità.

La società organizzatrice dovrà mettere a disposizione i cronometri e, per le competizioni del promozionale, tutto l'occorrente per l'allestimento dei percorsi e dell'incontro stesso.

1.6 PROVA CAMPO/RISCALDAMENTO

Non esiste l'obbligo della prova campo: la società organizzatrice, in collaborazione con il Comitato Regionale, in base al tempo a disposizione fissa o meno la prova. Gli atleti devono comunque essere preparati a partecipare alle loro specialità senza aver effettuato la prova campo.

1.7 ABBIGLIAMENTO E FLOOR MONITOR

Il floor monitor verificherà che siano presenti la tessera federale e copia del certificato medico (senza le quali non sarà possibile partecipare).

Il floor monitor verificherà anche l'abbigliamento secondo i regolamenti specifici di settore.

1.8 GIURIA

ABILITAZIONI E AGGIORNAMENTO

Gli incontri del settore propaganda potranno essere giudicati dalle seguenti figure federali:

ALLENATORI

TECNICI DI BASE

ASSISTENTI DI BASE

COADIUTORE TECNICO di 1° o 2° livello

GIUDICI FEDERALI

dopo aver partecipato al corso di formazione di h.4.

Tutti i Tesserati Fitw. che non possiedono brevetti come tecnici o giudici saranno abilitati a giudicare questi incontri, dopo aver partecipato al corso di Formazione di h.4 e aver sostenuto un test finale e ottenuto almeno il 60% di risposte corrette. In questo caso, le mansioni che potranno essere attribuite saranno solo come giudice segretario e giudice cronometrista.

Tutti i soggetti abilitati a giudicare questo settore), dovranno partecipare obbligatoriamente ad eventuali aggiornamenti richiesti dalla Federazione e organizzati a livello regionale e/o territoriale in base a variazioni delle regole e/o altro del Twirling per tutti.

FORMAZIONE

Il corso di formazione ed i corsi di aggiornamento, potranno essere di carattere Regionale e/o Territoriale e verranno tenuti da un Formatore Twirling per Tutti o da un Giudice Federale designato dalla CGN (il mantenimento dell'elenco aggiornato dei formatori è responsabilità federale):

PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE GIUDICI PROPAGANDA (1/2 punto di credito).

TOT. ALMENO ORE 4 + TEST FINALE

*Parte teorica (manuale TWIRLING PER TUTTI)

*Metodo di Valutazione e Compilazione Fiche

*Visione e prove video di gare dell'anno precedente

COMPETIZIONI: SELEZIONE DEI GIUDICI E COMPORTAMENTO

I Giudici per le gare propaganda saranno scelti dalla Regione o dal Referente Giudici regionale dagli elenchi aggiornati delle persone abilitate.

I Giudici dovranno presentarsi in gara, possibilmente con una tuta nera o blu o con la divisa della Regione di appartenenza, tenendo conto che si tratta di una manifestazione sportiva.

Non dovranno indossare la tuta di rappresentanza della propria Società.

1.9 CLASSIFICHE

Verranno stilate le classifiche per ogni categoria e a scelta del Comitato Organizzativo, in accordo con le Regioni, le classifiche potranno essere esposte e/o lette a termine della competizione (senza leggere i punteggi effettivi).

Trattandosi di una competizione sportiva a carattere non agonistico, si suggerisce, a discrezione del comitato regionale e soprattutto per le categorie più giovani del settore promozionale, di non leggere la classifica al termine della competizione bensì di effettuare una divisione dei partecipanti in gruppi di abilità:

es.: Primi 3 classificati: Gold star
dal 3[^] al 8[^] classificato: Silver Star
dal 9[^] classificato: Star

Non verranno stilate classifiche per società/provincia o quant'altro.

2° PARTE

2. SETTORE PROMOZIONALE

2.1 GENERALITA'

Il settore promozionale è rivolto agli atleti di età compresa tra i 6 e 15 anni che non svolgono attività agonistica all'interno delle loro società nell'anno agonistico in corso.

Le attività all'interno di questo settore permettono non solo di sviluppare gli obiettivi di seguito riportati ma anche di offrire un'attività ludico-ricreativa a coloro che per diverse motivazioni non partecipano all'attività agonistica.

2.1.1 OBIETTIVI

Gli obiettivi principali sono di tipo:

- **BIOLOGICO** in quanto viene favorito il normale sviluppo morfologico e funzionale degli atleti attraverso:
 - Sviluppo e consolidamento degli schemi motori e posturali; (correre, saltare, lanciare, prendere, rotolare, ecc.);
 - Sviluppo delle capacità motorie e coordinative;
 - Sviluppo degli aspetti specifici richiesti dalla nostra disciplina;
 - Sviluppo delle capacità senso-percettive;
 - Sviluppo delle modalità espressive;
 - Sviluppo di comportamenti relazionali attraverso il giocosport;
 - Trasformazione degli schemi motori in abilità motorie.

- **SOCIALE** in quanto viene introdotto il gioco di squadra e tutti gli aspetti ad esso collegati (corrette modalità esecutive per la prevenzione di infortuni, sicurezza nei vari ambienti di vita, rispetto delle regole, collaborazione, socializzazione).

2.1.2 PROGRAMMA TECNICO

Le specialità sono:

- PERCORSO GINNICO A SQUADRE (da svolgere individualmente);
- ESERCIZIO A CORPO LIBERO INDIVIDUALE;
- ESERCIZIO DI TECNICA TWIRLING INDIVIDUALE;
- ESERCIZIO DI TECNICA TWIRLING A SQUADRE.

Ogni atleta/squadra potrà partecipare liberamente ad una o più specialità tenendo conto delle seguenti categorie:

- GIOVANISSIMI da 5 a 8 anni;
- CADETTI da 9 a 11 anni;
- JUNIOR da 12 a 16 anni.

Nella costituzione di una squadra due categorie contigue possono essere associate e la squadra gaggerà nella categoria superiore.

L'età da considerare è quella compiuta tra il 1° Gennaio e il 31 Dicembre dell'anno della partecipazione al settore promozionale.

Maschi e femmine potranno competere insieme nelle diverse specialità. Le squadre potranno essere miste.

Le stesse atlete potranno essere inserite in più specialità di squadra per i percorsi ginnici e per gli esercizi di tecnica twirling a squadre. I componenti delle squadre dovranno essere diversi per almeno il 50%.

Il Comitato Regionale, unitamente alle società organizzatrici, si riserva il diritto di suddividere ulteriormente le categorie in fasce di età se troppo numerose (es. anno di nascita).

2.1.3 ABBIGLIAMENTO

Non ci sono limitazioni circa la scelta dell'abbigliamento per tutte le specialità anche se questa dovrà tener conto del fatto che si tratta di uno sport. Per la specialità di squadra è necessario che gli atleti abbiano l'abbigliamento dello stesso colore.

In base al tipo di pavimentazione del campo di gara potranno essere indossate: scarpe da ginnastica, scarpe da ritmica, artistica o in alternativa, piedi nudi.

Non sono permesse collanine, braccialetti, orologi, anelli ed orecchini pendenti.

Non sono consentiti trucchi "teatrali" o applicazioni in viso o nel corpo.

Il bastone deve essere conforme alla definizione di bastone. L'asta potrà essere di qualsiasi colore e potrà essere utilizzato del nastro adesivo di qualsiasi colore tenendo sempre conto del fatto che si tratta di un incontro sportivo.

Per le squadre i bastoni dovranno essere tutti uguali.

Ogni atleta è tenuto a presentarsi al Floor Monitor 15 minuti prima della competizione.

2.2 PERCORSO GINNICO A SQUADRE

Il percorso ginnico con attrezzi, da effettuarsi in forma di staffetta, viene cronometrato in secondi e trasformato in punteggio.

Vengono date penalizzazioni in base alle regole generali sotto riportate che dovranno essere sommate ai secondi impiegati dalla squadra per terminare il percorso.

Per ogni categoria sono previsti due percorsi di cui il secondo risulta essere lo sviluppo del primo.

Se la palestra lo permette, i percorsi potranno essere svolti contemporaneamente.

Le squadre partecipanti dovranno essere composte da 4 atleti/e.

REGOLE GENERALI

Il tempo totale del percorso verrà rilevato dalla partenza del primo dei componenti della squadra alla consegna del bastone da parte del quarto componente al primo sulla linea di partenza.

La tabella per la trasformazione del tempo in punteggio è al capitolo 2.2.4. Nell'assegnazione dei punti si considerano soltanto i secondi (non i centesimi di secondo).

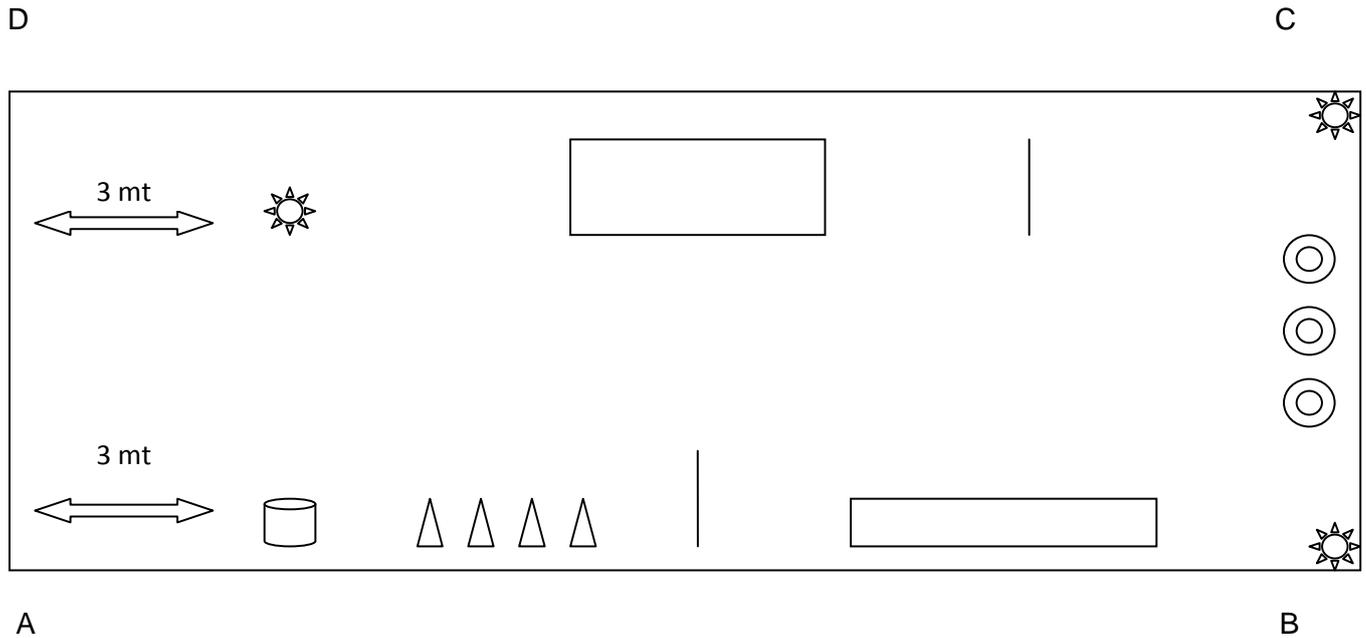
Segue la tabella delle penalità (espresse in secondi di penalizzazione):

Ogni prova non effettuata o eseguita non come richiesto o non come previsto dalla tecnica twirling	1 0 s e c o n d i d i p e n a l i z z a z i o n e
Ogni movimento, appartenente ad una prova, non effettuato	5 s e c o n d i d i p e n a l i z z a z i o n e
Caduta del bastone	5 s e c o n d i d i p e n a l i z z a z i o n e
Caduta atleta	5 s e c o n d i d i p e n a l i z z a z i o n e
Caduta attrezzi *	5 s e c o n d i d i p e n a l i z z a z i o n e
Errori generali (riportati sotto ogni singola prova)	3 s e c o n d i d i p e n a l i z z a z i o n e
Inversione delle prove	1 0 s e c o n d i d i p e n a l i z z a z i o n e

* Ogni ostacolo abbattuto o spostato durante il percorso DEVE essere ricollocato nella giusta posizione dallo stesso atleta prima che concluda il percorso o inizi la sua prova il compagno successivo. Se ciò non viene fatto verrà assegnata una penalità di 5 sec. totali oltre a quella già prevista, come indicato nella tabella "Regole generali", per ogni attrezzo abbattuto/spostato.

2.2.1 GIOVANISSIMI

Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare di 4 x 12 metri secondo lo schema seguente:



NOTA BENE: La figura non rispetta le giuste proporzioni. Per le misure rispettare quanto riportato sotto.

DESCRIZIONE PERCORSO

- Il lato AD costituisce la linea di partenza e di arrivo.
- A mt 3 dal lato AD è posto un contenitore per bastoni.
- A mt 4,5 dal lato AD è posto il primo dei 4 birilli previsti dal percorso. I restanti, posti in linea con il primo, sono a distanza di 60 cm l'uno dall'altro.
- A mt 1 dal lato AB e mt 1 dall'ultimo birillo è posto un bastone.
- A mt 1 dal bastone è posta una panca (lunghezza circa 2 mt).
- Nel punto B è posta una boa/birillo (mt 12 dal lato AD).
- A mt 1 dalla boa/birillo, lungo il lato BC, è posto il primo cerchio dei 3 previsti. Gli altri vengono posti a distanza ravvicinata l'uno dall'altro.
- Nel punto C è posta una boa/birillo (mt 4 dal punto B).
- A mt 3 dal punto C è posto un bastone.
- A mt 2 dal bastone è posto un materassino.
- A mt 2 dal materassino è posta una boa/birillo.

PROVE DEL PERCORSO DI LIVELLO 1

Prova n° 1

Il primo atleta parte al “via” con il bastone in mano; corre verso il contenitore e posa il bastone nel contenitore.

Errori generali

- Partire prima del via per anticipare la partenza
- Superare la linea di partenza con i piedi

Prova n° 2

Passando intorno al contenitore si dirige verso i birilli dove effettua liberamente uno slalom.

Prova n° 3

L'atleta si dirige verso il bastone posto a terra e lo prende; effettua 2 grandi cerchi frontali in senso orario (impugnatura sul pomello) e posa nuovamente il bastone a terra.

Errori generali

- Mancata impugnatura sul pomello

Prova n° 4

Si dirige verso la panca; sale e cammina in equilibrio scendendo dall'altra parte con un saltello. (In caso di caduta (da considerare come caduta atleta) risalire nello stesso punto in cui si è caduti)

ATTENZIONE: Non risalire dopo la caduta comporta una penalizzazione di 5 secondi

Errori generali: scendere prima della fine della panca

Prova n° 5

Correndo l'atleta si dirige verso la boa/birillo e la aggira esternamente

Prova n° 6

L'atleta si dirige verso i cerchi; effettua 4 saltelli a piedi uniti arrivando fuori dal terzo cerchio

Prova n° 7

Correndo l'atleta si dirige verso la boa/birillo e la aggira esternamente

Prova n° 8

Correndo l'atleta si dirige verso il bastone posto a terra; lo prende ed effettua un lancio; poi appoggia nuovamente a terra il bastone.

N.B.: Il lancio può essere eseguito in qualsiasi modo (con o senza pollice, con o senza rotazioni) ma deve superare l'altezza della testa.

Errori generali

- Mancato superamento dell'altezza della testa

Prova n° 9

Correndo l'atleta si dirige verso il materassino ed effettua una capovolta avanti.

Errori generali

- Appoggio della testa
- Mancato rotolamento sul dorso

Prova n° 10

Correndo l'atleta si dirige verso la boa/birillo e la aggira esternamente

Prova n° 11

L'atleta si dirige verso il contenitore con il bastone (quello della prova n° 1), prende il bastone e correndo lo consegna al compagno successivo.

PROVE DEL PERCORSO DI LIVELLO 2

Il posizionamento degli attrezzi sul campo rimane il medesimo; vengono modificate le seguenti prove:

Prova n° 1

Il primo atleta parte al “via” con il bastone nella mano destra; corre verso il contenitore, si ferma poco prima ed effettua un lancio a mano aperta con rotazioni riprendendo con la mano che desidera; successivamente, posa il bastone nel contenitore.

Errori generali

- Partire prima del via per anticipare la partenza
- Superare la linea di partenza con i piedi
- Mancato superamento dell'altezza della testa

Prova n° 3

L'atleta si dirige verso il bastone posto a terra e lo prende; effettua 4 movimenti orizzontali con la mano destra o sinistra; appoggia nuovamente il bastone a terra.

Errori generali

- Movimento non orizzontale

Prova n° 6

L'atleta si dirige verso i cerchi; effettua 4 saltelli di cui 2 con il piede destro e 2 con il sinistro e termina l'esercizio fuori dal terzo cerchio.

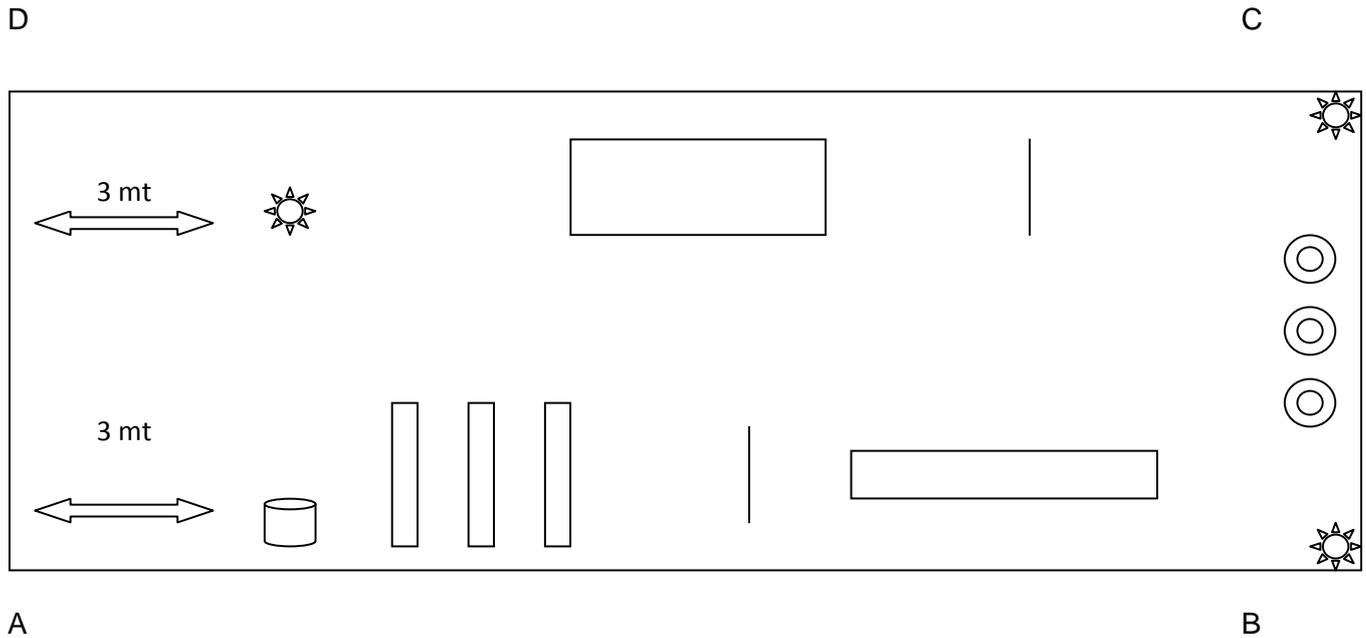
Prova n° 8

Correndo l'atleta si dirige verso il bastone posto a terra; lo prende ed effettua il roll gomito del primo grado; posiziona poi nuovamente il bastone a terra.

N.B.: non può essere considerato roll se il bastone non rulla sul gomito. In questo caso si assegnerà una penalizzazione di 5 secondi

2.2.2 CADETTI

Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare di 4 x 12 metri secondo lo schema seguente:



NOTA BENE: La figura non rispetta le giuste proporzioni. Per le misure rispettare quanto riportato sotto.

DESCRIZIONE PERCORSO

- Il lato AD costituisce la linea di partenza e di arrivo.
- A mt 3 dal lato AD è posto un contenitore per bastoni.
- A mt 4,5 dal lato AD ed in modo che il centro si allinea con il contenitore per i bastoni è posto il primo dei 3 ostacoli (altezza 40 cm) previsti dal percorso. I restanti, posti in linea con il primo, sono a distanza di 1.5 mt l'uno dall'altro.
- A mt 1 dal lato AB e cm 70 dall'ultimo ostacolo è posto un bastone.
- A mt 1 dal bastone è posta una panca (lunghezza circa 2 mt).
- Nel punto B è posta una boa/birillo (a mt 12 dal lato AD).
- A mt 1 dal lato AB è posto il primo cerchio dei 3 previsti. Gli altri vengono posti a distanza ravvicinata l'uno dall'altro.
- Nel punto C è posta una boa/birillo (a mt 4 dal lato AB).
- A mt 1 dal lato CD e mt 3 dal lato BC è posto un bastone.
- A mt 1 dal bastone è posto un materassino.
- A mt 3 dal lato AD è posta una boa/birillo.

PROVE DEL PERCORSO DI LIVELLO 1

Prova n° 1

Il primo atleta si sdraia (ogni concorrente parte sdraiato a terra) a terra prono con le braccia tese in alto e il bastone impugnato ai pomelli, con le mani sulla linea di partenza e parte al "via" da questa posizione. Si alza, corre verso il contenitore e si ferma poco prima; effettua un lancio a mano aperta senza rotazioni. Successivamente posa il bastone nel contenitore.

Errori generali

- Partire prima del via per anticipare la partenza
- Non partire nella posizione indicata (la penalità va sommata per ogni atleta che commette l'errore)
- Superare la linea di partenza con le mani
- Mancato superamento dell'altezza della testa per il lancio

Prova n° 2

Passando intorno al contenitore si dirige verso gli ostacoli dove li salta.

Prova n° 3

L'atleta si dirige verso il bastone posto a terra e lo prende; effettua un roll sul braccio (1 grado) e poi posa il bastone a terra.

Prova n° 4

Si dirige verso la panca; sale e cammina in equilibrio scendendo dall'altra parte con un saltello. (In caso di caduta (da considerare come caduta atleta) risalire nello stesso punto in cui si è caduti)

ATTENZIONE: Non risalire dopo la caduta comporta una penalizzazione di 5 secondi

Prova n° 5

Correndo l'atleta si dirige verso la boa/birillo e la aggira esternamente.

Prova n° 6

L'atleta si dirige verso i cerchi; effettua 4 saltelli a piedi uniti arrivando fuori dal terzo cerchio.

Prova n° 7

Correndo l'atleta si dirige verso la boa/birillo e la aggira esternamente.

Prova n° 8

L'atleta si dirige verso il bastone posto a terra e lo prende; effettua 4 movimenti orizzontali con la mano destra o sinistra; appoggia nuovamente il bastone a terra.

Errori generali

- Movimento non orizzontale
- Bastone impugnato oltre i ricami

Prova n° 9

Correndo l'atleta si dirige verso il materassino ed effettua una capovolta avanti.

Errori generali

- Appoggio della testa
- Mancato rotolamento sul dorso

Prova n° 10

Correndo l'atleta si dirige verso la boa/birillo e la aggira esternamente.

Prova n° 11

L'atleta si dirige verso il contenitore con il bastone (quello della prova n° 1), prende il bastone e correndo lo consegna al compagno successivo.

PROVE DEL PERCORSO DI LIVELLO 2

Il posizionamento degli attrezzi sul campo rimane il medesimo; vengono modificate le seguenti prove:

Prova n° 1

Il primo atleta si sdraia a terra prono con le braccia tese in alto e il bastone impugnato ai pomelli, con le mani sulla linea di partenza e parte al "via" da questa posizione. Si alza, corre verso il contenitore e si ferma poco prima; effettua un grande cerchio con bastone impugnato al centro e un lancio a mano aperta con rotazioni e ripresa libera. Successivamente posa il bastone nel contenitore.

Errori generali

- Partire prima del via per anticipare la partenza
- Non partire nella posizione indicata (la penalità va sommata per ogni atleta che commette l'errore)
- Superare la linea di partenza con le mani
- Mancato superamento dell'altezza della testa per il lancio

Prova n° 3

L'atleta si dirige verso il bastone posto a terra e lo prende; effettua un roll gomito 1° grado e posa il bastone a terra.

N.B.: non può essere considerato roll se il bastone non rulla sul gomito. In questo caso si assegnerà una penalizzazione di 5 secondi

Prova n° 6

L'atleta si dirige verso i cerchi; effettua 4 saltelli di cui 2 con il piede destro e 2 con il sinistro e termina l'esercizio fuori dal terzo cerchio.

Prova n° 8

L'atleta si dirige verso il bastone posto a terra e lo prende; effettua 2 figure otto orizzontali con la mano sinistra; appoggia nuovamente il bastone a terra.

Errori generali

- Movimento non orizzontale

Prova n° 9

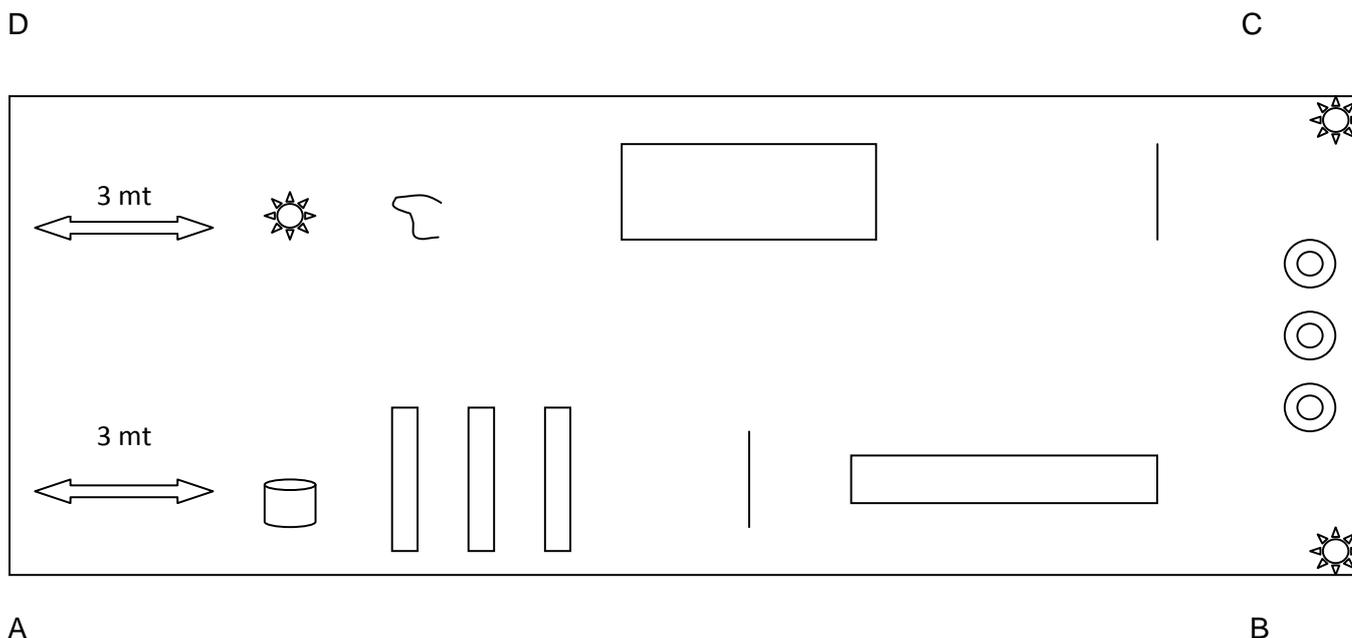
Correndo l'atleta si dirige verso il materassino ed effettua una capovolta avanti, si alza ed effettua un salto del gatto.

Errori generali

- Appoggio della testa
- Mancato rotolamento sul dorso

2.2.3 JUNIOR

Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare di 4 x 12 metri secondo lo schema seguente:



NOTA BENE: La figura non rispetta le giuste proporzioni. Per le misure rispettare quanto riportato sotto.

DESCRIZIONE PERCORSO

- Il lato AD costituisce la linea di partenza e di arrivo.
- A mt 3 dal lato AD è posto un contenitore per bastoni.
- A mt 4,5 dal lato AD ed in modo che il centro si allineato con il contenitore per i bastoni è posto il primo dei 3 ostacoli (altezza 40 cm) previsti dal percorso. I restanti, posti in linea con il primo, sono a distanza di 1,5 mt l'uno dall'altro.
- A mt 1 dal lato AB e cm 70 dall'ultimo ostacolo è posto un bastone.
- A mt 1 dal bastone è posta una panca (lunghezza circa 2 mt).
- Nel punto B è posta una boa/birillo (a mt 12 dal lato AD).
- A mt 1 dal lato AB è posto il primo cerchio dei 3 previsti. Gli altri vengono posti a distanza ravvicinata l'uno dall'altro.
- Nel punto C è posta una boa/birillo (a mt 4 dal lato AB).
- A mt 1 dal lato CD e mt 3 dal lato BC è posto un bastone.
- A mt 1 dal bastone è posto un materassino.
- A mt 1 dal lato CD e mt 1 dal materassino è posta una fune.
- A mt 1 dal lato CD e a mt 3 dal lato AD è posta una boa/birillo.

PROVE DEL PERCORSO DI LIVELLO 1

Prova n° 1

Il primo atleta si sdraia a terra supino con le braccia tese in alto e il bastone impugnato ai pomelli, con le mani sulla linea di partenza e parte al "via" da questa posizione. Si alza, corre verso il contenitore e si ferma poco prima; effettua un grande cerchio con il bastone impugnato al centro e un lancio a mano aperta con rotazioni e ripresa libera. Successivamente posa il bastone nel contenitore.

Errori generali

- Partire prima del via per anticipare la partenza
- Superare la linea di partenza con le mani
- Mancato superamento dell'altezza della testa per il lancio

Prova n° 2

Passando intorno al contenitore si dirige verso gli ostacoli dove li salta.

Prova n° 3

L'atleta si dirige verso il bastone posto a terra e lo prende; effettua roll gomito (1 grado). Successivamente posa il bastone a terra.

N.B.: non può essere considerato roll se il bastone non rulla sul gomito. In questo caso si assegnerà una penalizzazione di 5 secondi

Prova n° 4

Si dirige verso la panca; sale e cammina in equilibrio scendendo dall'altra parte con un saltello. (In caso di caduta (da considerare come caduta atleta) risalire nello stesso punto in cui si è caduti)

ATTENZIONE: Non risalire dopo la caduta comporta una penalizzazione di 5 secondi

Prova n° 5

Correndo l'atleta si dirige verso la boa/birillo e la aggira esternamente.

Prova n° 6

L'atleta si dirige verso i cerchi; effettua 2 saltelli col piede destro e 2 col sinistro arrivando fuori dal terzo cerchio.

Prova n° 7

Correndo l'atleta si dirige verso la boa/birillo e la aggira esternamente.

Prova n° 8

Correndo l'atleta si dirige verso il bastone posto a terra; lo prende ed effettua 4 movimenti orizzontali mano destra o sinistra. Poi appoggia nuovamente il bastone a terra.

Errori generali

- Movimento non orizzontale

Prova n° 9

Correndo l'atleta si dirige verso il materassino ed effettua una capriola, si alza ed effettua un salto del gatto.

Errori generali

- Appoggio della testa
- Mancato rotolamento sul dorso

Prova n° 10

L'atleta si dirige verso la fune ed effettua 2 saltelli e ripone poi la fune a terra.

Prova n° 11

Correndo l'atleta si dirige verso la boa/birillo e la aggira esternamente.

Prova n° 12

L'atleta si dirige verso il contenitore con il bastone (quello della prova n° 1), prende il bastone e correndo lo consegna al compagno successivo.

PROVE DEL PERCORSO DI LIVELLO 2

Il posizionamento degli attrezzi sul campo rimane il medesimo; vengono modificate le seguenti prove:

Prova n° 1

Il primo atleta si sdraia a terra supino con le braccia tese in alto e il bastone impugnato ai pomelli, con le mani sulla linea di partenza e parte al "via" da questa posizione. Si alza, corre verso il contenitore e si ferma poco prima; effettua un grande cerchio con bastone impugnato al centro + lancio a mano aperta + battuta delle mani e ripresa libera. Successivamente posa il bastone nel contenitore.

Errori generali

- Partire prima del via per anticipare la partenza
- Superare la linea di partenza con le mani
- Mancato superamento dell'altezza della testa

Prova n° 3

L'atleta si dirige verso il bastone posto a terra e lo prende; effettua un roll collo verticale od orizzontale. Successivamente posa il bastone a terra.

N.B.: non può essere considerato roll se manca la fase di rotolamento sul collo. In questo caso si assegnerà una penalizzazione di 5 secondi

Prova n° 6

L'atleta si dirige verso i cerchi; effettua 4 saltelli a piedi uniti indietro arrivando fuori dal terzo cerchio

Prova n° 8

L'atleta si dirige verso il bastone posto a terra e lo prende; effettua 2 figure otto orizzontali con la mano sinistra; appoggia nuovamente il bastone a terra.

Errori generali

- Movimento non orizzontale

2.2.4 TABELLA TEMPO-PUNTI

SECONDI	PUNTI	SECONDI	PUNTI	SECONDI	PUNTI
60	36.50	99	32.60	138	28.70
61	36.40	100	32.50	139	28.60
62	36.30	101	32.40	140	28.50
63	36.20	102	32.30	141	28.40
64	36.10	103	32.20	142	28.30
65	36.00	104	32.10	143	28.20
66	35.90	105	32.00	144	28.10
67	35.80	106	31.90	145	28.00
68	35.70	107	31.80	146	27.90
69	35.60	108	31.70	147	27.80
70	35.50	109	31.60	148	27.70
71	35.40	110	31.50	149	27.60
72	35.30	111	31.40	150	27.50
73	35.20	112	31.30	151	27.40
74	35.10	113	31.20	152	27.30
75	35.00	114	31.10	153	27.20
76	34.90	115	31.00	154	27.10
77	34.80	116	30.90	155	27.00
78	34.70	117	30.80	156	26.90
79	34.60	118	30.70	157	26.80
80	34.50	119	30.60	158	26.70
81	34.40	120	30.50	159	26.60
82	34.30	121	30.40	160	26.50
83	34.20	122	30.30	161	26.40
84	34.10	123	30.20	162	26.30
85	34.00	124	30.10	163	26.20
86	33.90	125	30.00	164	26.10
87	33.80	126	29.90	165	26.00
88	33.70	127	29.80	Oltre	23.00
89	33.60	128	29.70		
90	33.50	129	29.60		
91	33.40	130	29.50		
92	33.30	131	29.40		
93	33.20	132	29.30		
94	33.10	133	29.20		
95	33.00	134	29.10		
96	32.90	135	29.00		
97	32.80	136	28.90		
98	32.70	137	28.80		

2.3 ESERCIZIO A CORPO LIBERO INDIVIDUALE – GIOVANISSIMI / CADETTI / JUNIOR

L'esercizio a corpo libero individuale consiste nella presentazione di una coreografia di libera ideazione eseguita su musica libera, che comprenda alcuni elementi tecnici.

Durata massima della musica: 1 minuto.

Dimensioni consigliate del campo di gara: 6 mt x 6 mt e, in caso di necessità, potranno essere creati più campi all'interno della stessa palestra.

RICHIESTE TECNICHE

L'esercizio comprenderà 5 elementi tecnici tra quelli riportati in tabella.

L'insegnante, all'inizio dell'incontro, dovrà presentare 2 (due) copie (fotocopie) della fiche (modello prestampato allegato) con la dichiarazione dei movimenti scelti elencati nella stessa sequenza di esecuzione e il valore dell'esercizio che viene determinato dalla somma dei punti assegnati ai 5 movimenti selezionati.

I movimenti obbligatori non potranno essere ripetuti.

Potranno essere utilizzati altri movimenti obbligatori all'interno della coreografia ma verrà dato valore soltanto ai 5 movimenti dichiarati nella fiche.

MOVIMENTI GINNICI

<u>ELEMENTI</u>	<u>PUNTI</u>
Rullata gambe tese con partenza ed arrivo liberi	1
Capovolta avanti con partenza ed arrivo liberi	1
Candela con tenuta di 2 sec. – arti in atteggiamento libero	1
Salto artistico senza rotazioni in aria di libera scelta	1
Slancio gamba tesa in avanti oppure Slancio gamba tesa laterale	1
Equilibrio in relevè tenuta almeno 2 sec. In atteggiamento libero	1
Staccata frontale oppure Staccata sagittale (gamba destra o sinistra) con partenza libera	1
Passaggio in staccata frontale e chiusura delle gambe dietro	1
Rotolino	1
Capovolta indietro con partenza ed arrivo liberi	2
Verticale con partenza ed arrivo liberi	2
Ruota con partenza ed arrivo liberi	2
Ponte	3
Salto artistico con ½ giro oppure Salto artistico con 1 giro di libera scelta	2
Giro in perno di 360° (tecnica dei giri con il lancio)	2
Illusion	3

RESTRIZIONI

Non sono ammessi movimenti di acrobatica senza l'appoggio delle mani a terra.

E' possibile eseguire movimenti diversi da quelli elencati in tabella (es. Rovesciata) ma non possono essere inseriti nella Fiche.

FICHE SPECIALITA' INDIVIDUALI
SETTORE PROMOZIONALE

NOME:..... SOCIETA':.....

CATEGORIA: GIOVANISSIMI CADETTI JUNIOR

SPECIALITA': CORPO LIBERO TECNICA TWIRLING

VALORE TECNICO

MOVIMENTO OBBLIGATORIO DICHIARATO	VALORE	PENALITA' PER FALLI SPECIFICI
1		
2		
3		
4		
5		

VALORE ARTISTICO:

	SCARSO	MEDIOCRE	SUFFICIENTE
VARIETA'/DENSITA':	1.0	2.0	3.0
PRECISIONE	1.0	2.0	3.0
ADATTAMENTO MUSICALE:	1.0	2.0	3.0

PENALITA' PER FALLI GENERALI:

Violazione delle restrizioni	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> Si
Errata compilazione fiche	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> Si:

GIUDICE N° 1

GIUDICE N° 2

FIRMA:

2.4 ESERCIZIO TECNICA TWIRLING INDIVIDUALE – GIOVANISSIMI / CADETTI / JUNIOR

L'esercizio di tecnica twirling individuale consiste nella presentazione di una coreografia di libera ideazione, che comprenda alcuni elementi tecnici .

Durata massima della musica: 1 minuto.

Dimensioni consigliate del campo di gara: 6 mt x 6 mt e, in caso di necessità, potranno essere creati più campi all'interno della stessa palestra.

RICHIESTE TECNICHE

L'esercizio comprenderà 5 elementi tecnici tra quelli riportati in tabella.

L'insegnante, all'inizio dell'incontro, dovrà presentare 2 (due) copie (fotocopie) della fiche (modello allegato nel cap 2.3) con la dichiarazione dei movimenti scelti elencati nella stessa sequenza di esecuzione e il valore dell'esercizio che viene determinato dalla somma dei punti assegnati ai 5 movimenti selezionati.

I movimenti obbligatori non potranno essere ripetuti.

Potranno essere utilizzati altri movimenti obbligatori all'interno della coreografia ma verrà dato valore soltanto ai 5 movimenti dichiarati nella fiche.

MOVIMENTI DI TECNICA TWIRLING

<u>ELEMENTI</u>	<u>PUNTI</u>
figura otto diritto o rovescio mano destra o sinistra: almeno 2 figure 8 intere	1
figura otto + fouettè: almeno 2	1
Movimento orizzontale mano destra o sinistra: 4 ripetizioni	1
Figura otto orizzontale mano destra o sinistra: 2 ripetizioni	1
2 movimenti frontali consecutivi	1
Mezza figura otto diritto + movimento frontale + mezza figura otto rovescio mano destra o sinistra	2
Ruote del 1° grado con o senza fouettè mano destra o sinistra	2
Grande cerchio + ricciolo frontale	1
Grande cerchio + ricciolo dietro la testa	2
Pretzel 1° grado	2
8 Dita verticali oppure 8 Dita orizzontali	2
Flip	2
Lancio senza rotazioni	1
Lancio a mano aperta	2
Lancio orizzontale	2
Lancio verticale con pollice	3
Lancio con movimento stazionario	3
Lancio con giro	4
Roll polso – braccio (1° grado)	1
Roll gomito (1° grado)	1
Roll orizzontali (2° grado)	2
Roll gomito Dritto o Rovescio (2° grado)	2
Roll Gomito + ejection (3° grado)	3
Roll gomiti (3° grado) ripresa libera	3

RESTRIZIONI

Non sono ammessi movimenti di acrobatica senza l'appoggio delle mani a terra.

Non sono ammessi movimenti ginnici sotto i lanci ma solo pose stazionarie e slanci.

E' possibile eseguire movimenti diversi da quelli elencati nella tabella dei movimenti obbligatori del corpo libero (es.rovesciata) ma non possono essere inseriti nella Fiche.

Sono ammessi i movimenti ginnici previsti per il corpo libero senza l'utilizzo del bastone per i collegamenti tra i movimenti obbligatori.

2.5 ESERCIZIO DI TECNICA TWIRLING A SQUADRE

L'esercizio a squadre viene eseguito dai componenti della squadra su base musicale libera. L'esercizio dev'essere costruito secondo una coreografia di libera ideazione che comprenda:

- 3 elementi ginnici a scelta tra quelli riportati nelle tabelle seguenti;
- 4 movimenti di twirling sempre a scelta tra quelli riportati in tabella di cui almeno 1 lancio (L)
- 3 scambi di cui uno dove tutti gli elementi devono essere coinvolti nello stesso momento.
5 formazioni (comprese iniziale e finale).

Gli elementi devono essere eseguiti CONTEMPORANEAMENTE dai componenti della squadra in successione libera.

Il numero dei componenti della squadra è di 3 a 6 atleti (maschi – femmine – misto). Nel caso di presentazione di più squadre, vale la regola generale (pag.5): i componenti delle squadre dovranno essere diversi per almeno il 50%.

La musica deve avere una durata massima di 2 minuti; il tempo viene calcolato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica (il segnale di avvertimento o beep è escluso) fino all'ultima nota udibile che deve corrispondere necessariamente con la fine dell'esercizio.

Il superamento del tempo musicale consentito comporterà una penalità di 2 punti.

Il campo a disposizione è libero.

L'insegnante, all'inizio dell'incontro, dovrà presentare 2 (due) copie (fotocopie) della fiche (modello prestampato allegato) con la dichiarazione dei movimenti scelti in base alle richieste sotto esposte: la dichiarazione dovrà essere fatta in modo che venga rispettata la sequenza di esecuzione e venga associato il giusto valore al movimento dichiarato.

MOVIMENTI GINNICI

<u>ELEMENTI</u>	<u>PUNTI</u>
Rullata gambe tese con partenza ed arrivo liberi	1
Capovolta avanti con partenza ed arrivo liberi	1
Candela con tenuta di 2 sec. – arti in atteggiamento libero	1
Salto artistico senza rotazioni in aria di libera scelta	1
Slancio gamba tesa in avanti / Slancio gamba tesa laterale	1
Equilibrio in relevè tenuta almeno 2 sec. In atteggiamento libero	1
Staccata frontale / Staccata sagittale (gamba destra o sinistra) con partenza libera	1
Passaggio in staccata frontale e chiusura delle gambe dietro	1
Rotolino	1
Capovolta indietro con partenza ed arrivo liberi	2
Verticale con partenza ed arrivo liberi	2
Ruota con partenza ed arrivo liberi	2
Ponte	3
Salto artistico con ½ giro / Salto artistico con 1 giro di libera scelta	2
Giro in perno di 360° (tecnica dei giri con il lancio)	2
Illusion	3

MOVIMENTI DI TWIRLING

<u>ELEMENTI</u>	<u>PUNTI</u>
figura otto diritto o rovescio mano destra o sinistra: almeno 2 figure 8 intere	1
figura otto + fouettè: almeno 2	1
Movimento orizzontale mano destra o sinistra: 4 ripetizioni	1
Figura otto orizzontale mano destra o sinistra: 2 ripetizioni	1
2 movimenti frontali consecutivi	1
Mezza figura otto diritto + movimento frontale + mezza figura otto rovescio mano destra o sinistra	2
Ruote del 1° grado con o senza fouettè mano destra o sinistra	2
Grande cerchio + ricciolo frontale	1
Grande cerchio + ricciolo dietro la testa	2
Pretzel 1° grado	2
8 Dita verticali / 8 Dita orizzontali	2
Flip	2
Lancio senza rotazioni	1
Lancio a mano aperta	2
Lancio orizzontale	2
Lancio verticale con pollice	3
Lancio con movimento stazionario	3
Lancio con giro	4
Roll polso – braccio (1° grado)	1
Roll gomito (1° grado)	1
Roll orizzontali (2° grado)	2
Roll gomito Dritto o Roll gomito Rovescio (2° grado)	2
Roll Gomito + ejection (3° grado)	3
Roll gomiti (3° grado), ripresa libera	3

SCAMBI

Uno scambio viene considerato tale solo quando tutti i componenti della squadra scambiano il bastone, contemporaneamente o in successione.

<u>DESCRIZIONE</u>	<u>PUNTI</u>
Scambi senza rotazioni	1
Scambi senza l'utilizzo del pollice con rotazioni	3
Scambi con l'utilizzo del pollice	5

Al punteggio sopra attribuito vengono aggiunti 2 punti se lo scambio è tra tutti i componenti (non a gruppi).

Nella fiche dovrà essere dichiarato lo scambio scelto e, quindi il suo valore, seguito da un "+" (piu') il valore attribuito nel caso in cui sia uno scambio tra tutti i componenti o meno.

RESTRIZIONI

Non sono ammessi movimenti di acrobatica senza l'appoggio delle mani a terra.

Non sono ammessi movimenti ginnici sotto i lanci ma solo pose stazionarie e slanci.

E' possibile eseguire movimenti diversi da quelli elencati nella tabella dei movimenti obbligatori del corpo libero (es. rovesciata) ma non possono essere inseriti nella Fiche.

Sono ammessi i movimenti ginnici previsti per il corpo libero senza l'utilizzo del bastone per i collegamenti tra i movimenti obbligatori.

I movimenti obbligatori non potranno essere ripetuti.

Potranno essere utilizzati altri movimenti obbligatori o diversi da quelli elencati all'interno della coreografia ma verrà dato valore soltanto a quelli dichiarati nella fiche.

Non e' possibile conglobare 2 movimenti obbligatori contemporaneamente (es. salto del gatto con figura otto e fouettè) da dichiarare in fiches.

FICHE SPECIALITA' TECNICA TWIRLING SQUADRE
SETTORE PROMOZIONALE

SOCIETA':.....

CATEGORIA: GIOVANISSIMI CADETTI JUNIOR

VALORE TECNICO

MOVIMENTO OBBLIGATORIO DICHIARATO	VALORE	PENALITA' PER FALLI SPECIFICI
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

VALORE ARTISTICO

	SCARSO	MEDIOCRE	SUFFICIENTE
VARIETA'/DENSITA'	1.0	2.0	3.0
PRECISIONE	1.0	2.0	3.0
ADATTAMENTO MUSICALE	1.0	2.0	3.0
INSIEME:	1.0	2.0	3.0

PENALITA' PER FALLI GENERALI

Violazione delle restrizioni	<input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Si: _____
Errata compilazione fiche	<input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Si:

GIUDICE N° 1

GIUDICE N° 2

FIRMA:

2.6 METODO DI VALUTAZIONE

Per il settore promozionale, la giuria è composta 2 giudici, un cronometrista e un segretario.

GIUDICI

I due giudici avranno a disposizione le due copie della fiche. Essi sono tenuti a penalizzare solamente i falli elencati nelle seguenti tabelle:

- per la specialità corpo libero individuale, tabella Falli specifici - Movimenti Ginnici;
- per la specialità tecnica twirling individuale, tabella Falli specifici - Elementi di tecnica twirling;
- per la specialità tecnica twirling a squadre, entrambe le tabelle sopra citate e la tabella Falli specifici - Scambi.

A seconda della loro gravità, i giudici dovranno registrare le penalità sulla fiches, assegnandole come segue: :

0.1-0.2 per errori lievi

0.3-0.4 per errori più gravi

0.5 per errori gravi (vedi specifiche in tabella).

Il giudice dovrà inoltre compilare l'apposita sezione dei falli generali in caso di:

- Omissione del movimento (annullare il valore in fiche)
- violazione delle restrizioni
- errata compilazione della fiche.

Infine i giudici dovranno compilare l'apposita sezione per il valore artistico secondo le linee guida della tabella allegata.

CRONOMETRISTA

Il cronometrista avrà a disposizione il modulo riassuntivo (individuale o squadre), allegato nelle prossime pagine, fornito dal comitato organizzatore.

Verificherà che la musica abbia il tempo massimo stabilito dal regolamento Il cronometrista dovrà inoltre compilare l'apposita sezione dei falli generali in caso di:

- Mancato rispetto del tempo musicale
- cadute di persona.
- cadute di bastone (solo tecnica twirling individuale e a squadre).
- mancato rispetto del numero di formazioni richieste (solo squadre)

SEGRETARIO

Il segretario riceverà il modulo riassuntivo dal cronometrista e le 2 copie fiche dai giudici e avrà il compito di calcolare il punteggio totale ~~che non sarà reso palese ma servirà per poter predisporre la classifica finale~~

Il segretario dovrà sul modulo riassuntivo:

- Per ogni movimento obbligatorio, verificare che il valore assegnato in fiche sia corretto in base alle tabelle descrittive (o non sia stato annullato dai giudici) e sommare i valori dei singoli movimenti (Somma 1);
- Per ogni movimento obbligatorio, calcolare la media delle penalità assegnate da ciascun giudice e sommare le medie (Somma 2);
- Per ogni voce dell'espressione artistica calcolare la media e sommare le voci (Somma 3);
- Calcolare la somma delle penalità per i falli generali, in base a quanto indicato dal cronometrista e dai giudici (Somma 4),

Calcolare il punteggio finale sommando i valori del valore tecnico e del valore artistico e sottraendo le penalità per falli specifici e per falli generali (Somma 1- Somma 2 +Somma 3–Somma 4).

SETTORE PROMOZIONALE - Falli specifici – Movimenti Ginnici

ELEMENTI OBBLIGATORI	FALLI SPECIFICI DA VERIFICARE
Rullata gambe tese, divaricate con partenza ed arrivo liberi	<ul style="list-style-type: none"> • Mancato appoggio della schiena a terra • Gambe piegate • Divaricata delle gambe
Capovolta avanti con partenza ed arrivo liberi	<ul style="list-style-type: none"> • Appoggio della testa • Mancato rotolamento sul dorso ERRORE GRAVE: Rotolamento in avanti incompleto
Candela con tenuta di 2 sec. – arti in atteggiamento libero	<ul style="list-style-type: none"> • Mancato allineamento del bacino e delle gambe • Utilizzo delle mani ERRORE GRAVE: Mancato distacco dal suolo dal suolo
Salto artistico senza rotazioni in aria di libera scelta	ERRORE GRAVE: Mancato distacco dal suolo
Slancio di una gamba tesa in avanti	<ul style="list-style-type: none"> • Gambe piegate • Schiena curva in avanti ERRORE GRAVE: SLANCIO INFERIORE A 90
Equilibrio in relevè tenuta almeno 2 sec. In atteggiamento libero	<ul style="list-style-type: none"> • Mancata tenuta per 2 secondi • Perdite di equilibrio
Staccata frontale oppure Staccata sagittale (gamba destra o sinistra) con partenza libera	<ul style="list-style-type: none"> • Gambe piegate • Utilizzo delle mani • Mancato appoggio al suolo • Posizione “seduta” ERRORE GRAVE: DIVARICATA INFERIORE A 90°
Passaggio in staccata frontale e chiusura delle gambe dietro	<ul style="list-style-type: none"> • Gambe piegate • Sollevamento da terra ERRORE GRAVE: DIVARICATA INFERIORE A 90°
Capovolta indietro con partenza ed arrivo liberi	<ul style="list-style-type: none"> • Passaggio su una spalla • Mancato rotolamento sul dorso nella prima parte ERRORE GRAVE: Rotolamento indietro incompleto
Verticale con partenza ed arrivo liberi	<ul style="list-style-type: none"> • Mancato allineamento del corpo (testa compresa) • Gambe piegate • Gambe aperte ERRORE GRAVE: Mancato raggiungimento della verticale
Ruota con partenza ed arrivo liberi	<ul style="list-style-type: none"> • Mancato passaggio dalla verticale • Appoggio contemporaneo delle mani • Mani non in linea • Gambe piegate ERRORE GRAVE: Le 2 gambe non salgono sopra i 90°
Ponte	<ul style="list-style-type: none"> • Braccia piegate • Spalle non in linea con le mani ERRORE GRAVE: Mancato distacco dal suolo della testa
Salto artistico con ½ giro oppure Salto artistico con 1 giro, di libera scelta	<ul style="list-style-type: none"> • rotazione dichiarata incompleta ERRORE GRAVE: Mancato distacco dal suolo
Giro in perno di 360° (tecnica dei giri con il lancio)	<ul style="list-style-type: none"> • Mancato releve' • Gamba portante piegata • Testa indietro / Corpo non allineato ERRORE GRAVE: Giro sui talloni / giro su 2 piedi
Illusion	<ul style="list-style-type: none"> • Corpo squadrato • Gambe piegate ERRORE GRAVE: LA GAMBA LIBERA NON RAGGIUNGE I 90°
rotolino	nessun fallo specifico

SETTORE PROMOZIONALE - Falli specifici – Elementi di Tecnica twirling

ELEMENTI OBBLIGATORI		FALLI SPECIFICI DA VERIFICARE
Bastone impugnato	Figura otto diritto o rovescio mano destra o sinistra: 2 intere	Errori lievi: <ul style="list-style-type: none"> • Bastone obliquo (leggero) • Figure 8: Braccio piegato • Interruzione del movimento Errori più gravi: <ul style="list-style-type: none"> • Bastone obliquo (mancato utilizzo del polso) • Mancato rispetto del piano di lavoro frontale o laterale • Impugnatura oltre il ricamo (dove richiesta l'impugnatura al centro) • Impugnatura sul metallo (dove richiesta l'impugnatura al pomello) • Nel Fouettè: mancato passaggio dal centro della schiena al centro dell'addome • Nel Movimento Frontale: mancata rotazione del polso • Nel Movimento Frontale: ripresa schiacciata mano sinistra.
	Figura otto + fouettè: 2 ripetizioni	
	Movimento orizzontale, mano destra o sinistra: 4 ripetizioni	
	Figura otto orizzontale, mano destra o sinistra: 2 ripetizioni	
	Movimenti frontali: 2 consecutivi	
	Mezza figura otto diritto + movimento frontale + mezza figura otto rovescio, mano destra o sinistra	
	Ruote del 1° grado, con o senza fouettè, mano destra o sinistra	
	Dita verticali/orizzontali	
	Pretzel e grandi cerchi	
Flip Lanci e	Lancio senza rotazioni	<ul style="list-style-type: none"> • Mancato superamento dell'altezza della testa • Rotazioni in aria
	Lancio a mano aperta	
	Flip	Errori lievi: <ul style="list-style-type: none"> • Bastone obliquo • Per il Flip: ½ giro in + o in meno del bastone • Per i lanci: Mancato superamento dell'altezza della testa Errori più gravi: <ul style="list-style-type: none"> • Mancata rotazione del polso • Mancato utilizzo del pollice (escluso orizzontale) • Posizione errata della mano al momento del lancio e della ripresa • Impugnatura oltre il ricamo
	Lancio orizzontale	
	Lancio verticale con pollice	
	Lancio con movimento stazionario	
	Lancio con giro	
ROLLS	Rolls polso e braccio (1° grado)	Errori lievi: <ul style="list-style-type: none"> • Bastone obliquo Errori più gravi: <ul style="list-style-type: none"> • Ripresa anticipata/Roll interrotti
	Rolls gomito (1° grado)	
	Roll orizzontali (2° grado)	
	Roll gomito Dritto o Rovescio (2° grado)	
	Roll Gomiti (3° grado)	

SETTORE PROMOZIONALE - Falli specifici – Scambi

ELEMENTI OBBLIGATORI	FALLI SPECIFICI DA VERIFICARE
SCAMBI	<p>Verificare che tutti i componenti eseguano lo scambio dichiarato</p> <p>Es.1: dichiarato scambio con il pollice→ verificare uso del pollice; Es 2: dichiarato scambio tra tutti i componenti→verificare che lo scambio non sia a coppie.</p> <p>Nel caso in cui lo scambio non corrisponda a quanto dichiarato si attribuirà una penalità pari al valore dello scambio dichiarato (cioè lo scambio vale 0).</p>

SETTORE PROMOZIONALE - Falli generali – Specialità Individuali (corpo libero e tecnica twirling)

Responsabile	FALLI GENERALI	PENALITA' (punti)
Giudici	Elemento omissso	Valore del movimento = 0
	Violazione delle restrizioni	1.0 ogni volta
	Errata compilazione della fiche	2.0
Cronometrista	Mancato rispetto del tempo musicale	1.0
	Caduta di persona	0.5 ogni volta
	Caduta bastone (solo tecnica twirling)	0.2 ogni volta

SETTORE PROMOZIONALE - Falli generali – Specialità Tecnica Twirling a squadre

Responsabile	FALLI GENERALI	PENALITA' (punti)
Giudici	Elemento omissso	Valore del movimento = 0
	Elemento omissso da un'atleta	Penalità di 0.5 ogni volta
	Violazione delle restrizioni	1.0 ogni volta
	Errata compilazione della fiche	2.0
Cronometrista	Mancato rispetto del tempo musicale	1.0
	Caduta di persona	0.5 ogni volta
	Caduta bastone	0.2 ogni volta
	Mancato rispetto del numero di formazioni	0.5 per ogni formazione non eseguita

SETTORE PROMOZIONALE – Parte artistica

	<u>SCARSO – 1.0</u>	<u>MEDIOCRE – 2.0</u>	<u>SUFFICIENTE – 3.0</u>
VARIETA'/ DENSITA'	Alcuni elementi dal 1° grado (tutte le aree) Solo difficoltà isolate/ mancanza totale di fluidità. Twirling in spostamento/con lavoro di piedi assente	Alcuni elementi dal 2° grado (tutte le aree) Alcuni elementi collegati a basso rischio. Fluidità assente. Materiale impugnato semplice in spostamento/con lavoro di piedi semplicissimo.	Alcuni elementi dal 3° grado (tutte le aree) Collegamenti presenti in alcune sezioni con iniziale tentativo di continuità. Materiale impugnato/riccioli in spostamento/lavoro di piedi con riordinamento di un giro
PRECISIONE	<u>Corpo</u> Postura Molle (mancanza totale di preparazione fisica) <u>Bastone</u> impugnatura/piazzamento scorretti piani di rotazione scorretti piani di lavoro scorretti	<u>Corpo</u> Controllo iniziale del busto; arti e testa in atteggiamento molle (preparazione fisica parziale) <u>Bastone</u> impugnatura/piazzamento impostati con errori ancora nel materiale impugnato piani di rotazione e lavoro impostati con errori nel materiale impugnato	<u>Corpo</u> Busto, arti e testa tonici; errori di arti flessi; perdita di controllo nelle difficoltà. <u>Bastone</u> impugnatura/piazzamento impostati con errori nel materiale a rischio piani di rotazione e lavoro impostati con errori nel materiale a rischio
CONCETTO SPECIALITÀ/ ADATTAMENTO MUSICALE	DI <u>Tecnica twirling individuale</u> Mancanza di consapevolezza totale <u>Tecnica twirling a squadre</u> Mancanza di consapevolezza e orientamento totale	<u>Tecnica twirling individuale</u> Piccoli adattamenti musicali sugli accenti. <u>Tecnica twirling a squadre</u> Piccoli adattamenti musicali in singolo. Lavoro in parallelo.	<u>Tecnica twirling individuale</u> Adattato alla musica. Espressività minima <u>Tecnica twirling a squadre</u> Adattato alla musica con isolati elementi di squadra
INSIEME (Solo squadre)	Unisono assente Tecnica eterogenea tra gli elementi	Unisono presente nelle sezioni di contatto/rolls semplici Tecnica eterogenea ma tentativo di uniformarsi	Alcune sezioni sono lavorate in unisono (quando richiesto). Tentativo di uniformarsi e presentarsi come squadra

MODULO RIASSUNTIVO - SPECIALITA' INDIVIDUALI
SETTORE PROMOZIONALE

NOME:..... SOCIETA':.....

CATEGORIA: GIOVANISSIMI CADETTI JUNIOR

SPECIALITA': CORPO LIBERO TECNICA TWIRLING

MOVIMENTO DICHIARATO	VALORE	PENALITA' PER FALLI SPECIFICI		
		<u>Giudice 1</u>	<u>Giudice 2</u>	<u>Penalità media</u>
<u>1</u>				
<u>2</u>				
<u>3</u>				
<u>4</u>				
<u>5</u>				
<u>Somma 1:</u>			<u>Somma 2:</u>	

VALORE ARTISTICO:

VARIETA'/DENSITA':	Giudice 1	0.5	1.0	2.0	Media:
	Giudice 2	0.5	1.0	2.0	
ADATTAMENTO MUSICALE:	Giudice 1	0.5	1.0	2.0	Media:
	Giudice 2	0.5	1.0	2.0	
Somma 3:					

PENALITA' PER FALLI GENERALI:

Caduta di persona	<input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Sì: 0.5 x ____ =	
Caduta di bastone (solo tecnica tw.)	<input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Sì: 0.2 x ____ =	
Mancato rispetto del tempo musicale	<input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Sì: 1.0 x ____ =	
Violazione delle restrizioni	<input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Sì: 1.0 x ____ =	
Errata compilazione fiche	<input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Sì: 1.0	
Somma 4		

VALORE TECNICO	(Somma 1)	+
PENALITA' PER FALLI SPECIFICI	(Somma 2)	-
VALORE ARTISTICO	(Somma 3)	+
PENALITA' PER FALLI GENERALI	(Somma 4)	-
Punteggio FINALE		=

CRONOMETRISTA

SEGRETARIO

Firma: _____

Firma: _____

MODULO RIASSUNTIVO - SPECIALITA' TECNICA TWIRLING A SQUADRE
SETTORE PROMOZIONALE

SOCIETA':.....CATEG.: GIOVANISSIMI CADETTI JUNIOR

VALORE TECNICO

MOVIMENTO DICHIARATO	VALORE	PENALITA' PER FALLI SPECIFICI		
		Giudice 1	Giudice 2	Penalità media
<u>1</u>				
<u>2</u>				
<u>3</u>				
<u>4</u>				
<u>5</u>				
<u>6</u>				
<u>7</u>				
<u>8</u>				
<u>9</u>				
<u>10</u>				
Somma 1:			Somma 2:	

VALORE ARTISTICO:

VARIETA'/ DENSITA':	Giudice 1	0.5	1.0	2.0	Media:
	Giudice 2	0.5	1.0	2.0	
ADATTAMENTO MUSICALE:	Giudice 1	0.5	1.0	2.0	Media:
	Giudice 2	0.5	1.0	2.0	
PRECISIONE	Giudice 1	0.5	1.0	2.0	Media:
	Giudice 2	0.5	1.0	2.0	
INSIEME	Giudice 1	0.5	1.0	2.0	Media:
	Giudice 2	0.5	1.0	2.0	
Somma 3:					

PENALITA' PER FALLI GENERALI:

Caduta di persona	<input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Sì: 0.5 x ____ =	
Caduta di bastone	<input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Sì: 0.2 x ____ =	
Mancato rispetto del tempo musicale	<input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Sì: 1.0 x ____ =	
Mancato rispetto del no. formazioni	<input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Sì: 1.0 x ____ =	
Violazione delle restrizioni	<input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Sì: 1.0 x ____ =	
Errata compilazione fiche	<input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Sì: 1.0	
Somma 4		

VALORE TECNICO	(Somma 1)	+
PENALITA' PER FALLI SPECIFICI	(Somma 2)	-
VALORE ARTISTICO	(Somma 3)	+
PENALITA' PER FALLI GENERALI	(Somma 4)	-
Punteggio FINALE		=

CRONOMETRISTA Firma:_____ SEGRETARIO Firma:_____

3.2 SOLO

Il solo è una specialità tecnica individuale che prevede l'utilizzo di 1 bastone. E' la dimostrazione dell'abilità tecnica nelle 3 aree del Twirling: LANCI-ROLLS-MATERIALE di CONTATTO.

Viene costruita una coreografia di libera ideazione su musica libera dove il FOCUS primario è la tecnica di bastone ed in particolare le difficoltà eseguite, la fluidità e la continuità di lavoro.

Numero dei partecipanti	: 1
Durata massima della musica	: 1':00" – 1:30" (± 10" di tolleranza)*
Dimensioni minime consigliate del campo di gara	: 6 metri x 6 metri (potranno essere creati più campi di gara in base alle caratteristiche della palestra ed al numero di giudici)

* La misurazione del tempo parte con la prima nota musicale/rumore/bip e termina con l'ultima nota musicale/rumore/bip.

NB: A discrezione del Comitato regionale sarà possibile utilizzare una musica unica per tutti i partecipanti che potrà essere la musica WBTF per il solo (da definire ad inizio stagione).

RICHIESTE TECNICHE

La composizione è libera. Non è necessario compilare una fiche. Non ci sono elementi minimi da presentare

Per un programma ben bilanciato si consiglia di inserire nell'esercizio:

- Lanci: 1-3 stazionari (con pose/illusion/giri) e massimo 1 lancio in spostamento.
- Rolls: alcuni elementi isolati o serie verticali e alcuni orizzontali
- Materiale di contatto: alcuni elementi isolati o serie verticali e alcuni orizzontali

Trattandosi di una competizione non agonistica, si ritiene opportuno fissare i seguenti criteri restrittivi:

SETTORE AMATORIALE - RESTRIZIONI – SOLO

MOVIMENTI GINNICI (con o senza lancio)	Tutta la preacrobatica (incluse capovolte, rotolino, Ruote a 2 mani) Illusion Rovesciata avanti e indietro a 2 Mani.
LANCI con GIRI (vert – orizz)	2 GIRI ripresa complessa 3 GIRI ripresa semplice
LANCI STAZIONARI COMPLESSI (vert – orizz)	1 sing. mov. Ginnico
LANCI COMPLESSI IN SPOSTAMENTO (vert – orizz)	1 sing. mov. ginnico, salti, andature
ROLLS	nessuna restriz.
MATERIALE DI CONTATTO	nessuna restriz.

Gli atleti verranno giudicati con il sistema di giudizio semplificato descritto nel capitolo 3.7.

3.3 2-BASTONI

Il “2-Bastoni” è una specialità tecnica individuale che prevede l'utilizzo di 2 bastoni. E' la dimostrazione dell'abilità tecnica simultanea nella manipolazione ambidestra dell'attrezzo nelle 3 aree del Twirling: LANCI-ROLLS-MATERIALE di CONTATTO.

Viene costruita una coreografia di libera ideazione su musica libera dove il FOCUS primario è la tecnica dei 2 bastoni simultanea ed in particolare le difficoltà eseguite, la varietà di altezze/piani/direzioni di lavoro, la fluidità e la continuità.

Numero dei partecipanti	: 1
Durata massima della musica	: 1':00" – 1:30" (± 10" di tolleranza)*
Dimensioni minime consigliate del campo di gara	: 6 metri x 6 metri (potranno essere creati più campi di gara in base alle caratteristiche della palestra ed al numero di giudici)

* La misurazione del tempo parte con la prima nota musicale/rumore/bip e termina con l'ultima nota musicale/rumore/bip.

NB: A discrezione del Comitato regionale sarà possibile utilizzare una musica unica per tutti i partecipanti che potrà essere la musica WBTF per i 2 Bastoni (da definire ad inizio stagione).

RICHIESTE TECNICHE

La composizione è libera. Non è necessario compilare una fiche. Non ci sono elementi minimi da presentare

Per un programma ben bilanciato si consiglia di inserire nell'esercizio:

- Lanci: 1-4 Lanci Alto/basso
- Rolls: alcuni elementi isolati verticali/orizzontali sotto il lancio o piccole serie di 2 Bastoni
- Materiale di contatto: alcuni elementi isolati verticali/orizzontali sotto il lancio o piccole serie di 2 Bastoni

Trattandosi di una competizione non agonistica, si ritiene opportuno fissare i seguenti criteri restrittivi:

SETTORE AMATORIALE - RESTRIZIONI – 2 BASTONI

MOVIMENTI GINNICI (con o senza lancio)	Tutta la preacrobatica (incluse capovolte, rotolino, Ruote a 2 mani) Illusion Rovesciata avanti e indietro a 2 Mani.
LANCI con GIRI (vert – orizz)	2 GIRI ripresa libera
LANCI STAZIONARI COMPLESSI (vert – orizz)	1 sing. mov. Ginnico
LANCI COMPLESSI IN SPOSTAMENTO (vert – orizz)	1 sing. mov. ginnico, salti, andature
ROLLS	nessuna restriz.
MATERIALE DI CONTATTO	nessuna restriz.

Gli atleti verranno giudicati con il sistema di giudizio semplificato descritto nel capitolo 3.7.

3.4 FREESTYLE

Il Freestyle è una specialità individuale tecnico-artistica che prevede l'utilizzo di 1 bastone. Viene creata una coreografia di libera ideazione su musica libera dove il FOCUS primario è la tecnica di bastone unita alla tecnica di corpo e dove le difficoltà eseguite sono in stretta relazione con la musica scelta da un punto di vista artistico. Per realizzare cio' i movimenti di corpo sono scelti da una vasta gamma di movimenti di danza e di ginnastica.

Ci sono delle voci di giudizio che valutano la relazione tra elementi tecnici e coreografia in base alla musica scelta.

Numero dei partecipanti : 1
Durata massima della musica : 1':30"– 1:45" (± 10" di tolleranza)*
Dimensioni minime consigliate del campo di gara : 15 metri x 12.5 metri (½ campo da basket)

* La misurazione del tempo parte con la prima nota musicale/rumore/bip e termina con l'ultima nota musicale/rumore/bip.

RICHIESTE TECNICHE

La composizione è libera. Non è necessario compilare una fiche. Non ci sono elementi minimi da presentare

Per un programma ben bilanciato si consiglia di inserire nell'esercizio:

- Lanci: 1-3 stazionari (con pose/illusion/giri) e massimo 1 lancio in spostamento.
- Rolls: alcuni elementi isolati o serie verticali e alcuni orizzontali
- Materiale di contatto: alcuni elementi isolati o serie verticali e alcuni orizzontali

Trattandosi di una competizione non agonistica, si ritiene opportuno fissare i seguenti criteri restrittivi:

SETTORE AMATORIALE - RESTRIZIONI – FREESTYLE

MOVIMENTI GINNICI (con o senza lancio)	Tutta la preacrobatica (incluse capovolte, rotolino, Ruote a 2 mani) Illusion Rovesciata avanti e indietro a 2 Mani.
LANCI con GIRI (vert – orizz)	2 GIRI ripresa complessa 3 GIRI ripresa semplice
LANCI STAZIONARI COMPLESSI (vert – orizz)	1 sing. mov. Ginnico
LANCI COMPLESSI IN SPOSTAMENTO (vert – orizz)	1 sing. mov. ginnico, salti, andature
ROLLS	nessuna restriz.
MATERIALE DI CONTATTO	nessuna restriz.

Gli atleti verranno giudicati con il sistema di giudizio semplificato descritto nel capitolo 3.7.

3.5 DUO

Il Duo è una specialità di squadra tecnico-artistica che prevede una coreografia di libera ideazione su musica libera dove il FOCUS primario è la tecnica di bastone unita alla tecnica di corpo e dove le difficoltà sono in parte individuali e in parte create dall'interazione dei due elementi ed eseguite in stretta relazione con la musica scelta da un punto di vista artistico. Per realizzare cio' i movimenti di corpo sono scelti da una vasta gamma di movimenti di danza e di ginnastica. Altro elemento essenziale è lo scambio che presenterà varietà rispetto ai piani, livelli, numero di atlete e attrezzi coinvolti.

Ci sono delle voci di giudizio che valutano la relazione tra elementi tecnici e coreografia in base alla musica scelta.

Numero dei partecipanti : 2
Durata massima della musica : 1':30" – 2':00" (± 10" di tolleranza)*
Dimensioni minime consigliate del campo di gara : 15 metri x 12.5 metri (½ campo da basket)

* La misurazione del tempo parte con la prima nota musicale/rumore/bip e termina con l'ultima nota musicale/rumore/bip.

RICHIESTE TECNICHE

Non è necessario compilare una fiche. Non ci sono elementi minimi da presentare

Per un programma ben bilanciato si consiglia di inserire nell'esercizio:

- Lanci: 1-2 stazionari (con pose/illusion/giri) e massimo 1 lancio in spostamento.
- Scambi: da 2-3 scambi in su di varia natura con eventuale lavoro a bastoni multipli
- Rolls: alcuni elementi isolati o serie verticali e alcuni orizzontali
- Materiale di contatto: alcuni elementi isolati o serie verticali e alcuni orizzontali

Trattandosi di una competizione non agonistica, si ritiene opportuno fissare i seguenti criteri restrittivi:

SETTORE AMATORIALE - RESTRIZIONI – DUO

MOVIMENTI GINNICI (con o senza lancio)	Tutta la preacrobatica (incluse capovolte, rotolino, Ruote a 2 mani) Illusion Rovesciata avanti e indietro a 2 Mani.
LANCI con GIRI (vert – orizz)	2 GIRI ripresa complessa 3 GIRI ripresa semplice
LANCI STAZIONARI COMPLESSI (vert – orizz)	1 sing. mov. Ginnico
LANCI COMPLESSI IN SPOSTAMENTO (vert – orizz)	1 sing. mov. ginnico, salti, andature
ROLLS	nessuna restriz.
MATERIALE DI CONTATTO	nessuna restriz.

Gli atleti verranno giudicati con il sistema di giudizio semplificato descritto nel capitolo 3.7.

3.6 COREOGRAFIC TWIRL TEAM

Il Coreografic twirl team è una specialità di squadra tecnico-artistica che prevede una coreografia di libera ideazione su musica libera dove, oltre al bastone (almeno 1 per atleta) l'esercizio può essere eseguito con attrezzi non convenzionali di uso libero come: FOULARD, PALLA, CERCHIO, CLAVETTA, FUNICELLA, NASTRO, SEDIA, POM POM, ecc.

Deve essere prevista una sezione dove tutti gli atleti lavorino con il bastone contemporaneamente. Il FOCUS primario in base alla quale il team viene giudicato è la tecnica di bastone unita alla tecnica di corpo e dove le difficoltà sono in parte individuali e in parte create dall'interazione degli elementi. Per realizzare ciò i movimenti di corpo sono scelti da una vasta gamma di movimenti di danza e di ginnastica. Altro elemento essenziale è lo scambio che presenterà varietà rispetto ai piani, livelli, numero di atlete e attrezzi coinvolti.

Ci sono delle voci di giudizio che valutano la relazione tra elementi tecnici e coreografia in base alla musica scelta.

Numero dei partecipanti : da 3 in su
Durata massima della musica : 2':00" – 4':00" (± 10" di tolleranza)*
Dimensioni consigliate del campo di gara : 15 metri x 25 metri (campo da basket)

* La misurazione del tempo parte con la prima nota musicale/rumore/bip e termina con l'ultima nota musicale/rumore/bip.

RICHIESTE TECNICHE

Non è necessario compilare una fiche. Non ci sono elementi minimi da presentare

Per un programma ben bilanciato si consiglia di inserire nell'esercizio:

- Lanci: 1-2 stazionari (con pose/illusion/giri) e massimo 1 lancio in spostamento.
- Scambi: da 2-3 scambi in su di varia natura con eventuale lavoro a bastoni multipli
- Rolls: alcuni elementi isolati o serie verticali e alcuni orizzontali
- Materiale di contatto: alcuni elementi isolati o serie verticali e alcuni orizzontali

Trattandosi di una competizione non agonistica, si ritiene opportuno fissare i seguenti criteri restrittivi:

SETTORE AMATORIALE - RESTRIZIONI – COREOGRAFIC TWIRL TEAM

MOVIMENTI GINNICI (con o senza lancio)	Tutta la preacrobatica (incluse capovolte, rotolino, Ruote a 2 mani) Illusion Rovesciata avanti e indietro a 2 Mani.
LANCI con GIRI (vert – orizz)	2 GIRI ripresa complessa 3 GIRI ripresa semplice
LANCI STAZIONARI COMPLESSI (vert – orizz)	1 sing. mov. Ginnico
LANCI COMPLESSI IN SPOSTAMENTO (vert – orizz)	1 sing. mov. ginnico, salti, andature
ROLLS	nessuna restriz.
MATERIALE DI CONTATTO	nessuna restriz.

Gli atleti verranno giudicati con il sistema di giudizio semplificato descritto nel capitolo 3.7.

3.7 METODO DI VALUTAZIONE

Per gli esercizi del settore Amatoriale, la giuria è composta da 2 giudici, un cronometrista e un segretario. La segreteria di gara deve predisporre per ogni partecipante: 2 schede di giudizio per i giudici e 1 scheda riassuntiva per il cronometrista e il segretario (vedi allegati).

GIUDICI

I giudici sono tenuti a segnare sul proprio quaderno le difficoltà effettuate nelle varie aree tecniche (Lanci, Rolls, Materiale di contatto, Scambi) ed eventuali note artistiche.

Sono previste varie voci di giudizio che verranno giudicate a seconda della specialità:

Voci di giudizio	Specialità Solo	Specialità 2 Bastoni	Specialità Freestyle	Specialità Duo	Specialità Coreograf. Twirl Team
Lanci 1 (stazionario):	SI'	SI'	SI'	SI'	SI'
Lanci 2 (stazionario):	SI'	SI'	SI'	SI'	SI'
Lanci 3 (Spostamento):	SI'	SI'	SI'	SI'	SI'
Scambi				SI'	SI'
Roll Verticali	SI'	SI'	SI'	SI'	SI'
Roll Orizzontali	SI'	SI'	SI'	SI'	SI'
Contatto verticale	SI'	SI'	SI'	SI'	SI'
Contatto orizzontale	SI'	SI'	SI'	SI'	SI'
Varietà/Densità	SI'	SI'	SI'	SI'	SI'
Precisione	SI'	SI'	SI'	SI'	SI'
Concetto di specialità - Adattamento musicale	SI'	SI'	SI'	SI'	SI'
Insieme				SI'	SI'

Per ogni voce di giudizio sono previste 5 fasce di difficoltà (da scarso a ottimo). Per determinare la fascia, si prenderanno in considerazione gli elementi più difficili eseguiti per quella voce di giudizio (es. i 3 lanci più difficili). Per le squadre, si rientra nella fascia se tutti gli elementi sono coinvolti negli elementi descritti (indipendentemente dalla natura tecnica o artistica della voce di giudizio).

Il giudice determinerà la fascia in base alle tabelle/linee guida allegate e riporterà sulla scheda di giudizio una crocetta sulla fascia per ogni scheda. E' possibile riportare 2 crocette su due fasce adiacenti, quando appropriato. In tal caso il segretario prenderà, per quel giudice, il valore medio tra quello delle 2 fasce.

In caso di mancanza di elementi per una certa voce di giudizio (es. ci sono solo 2 lanci; oppure mancano i rolls orizzontali) si considererà il giudizio scarso per quella voce.

Infine il giudice segnalerà come fallo generale la violazioni delle restrizioni.

CRONOMETRISTA

Il cronometrista dovrà inoltre compilare l'apposita sezione dei falli generali in caso di:

- Mancato rispetto del tempo musicale (con opportuna registrazione del tempo)
- cadute di persona.
- cadute di bastone.

SEGRETARIO

Il segretario avrà il compito di calcolare il punteggio totale Il segretario dovrà:

- Per ogni voce di giudizio riportare il valore assegnato da ogni giudice e calcolare la media dei 2 giudici.
- Sommare i valori medi ottenuti per tutte le voci di giudizio e dividere per il numero di voci come riportato sul modulo (separatamente per la parte tecnica e per quella coreografica).
- Per ogni fallo generale assegnato dal cronometrista o dai giudici calcolare la relativa detrazione;
- Sommare i valori medi di parte tecnica e coreografica, togliere le detrazioni e ottenere il valore finale.

SETTORE AMATORIALE- Falli generali – Tabella riassuntiva per tutte le specialità

Responsabile	FALLI GENERALI	PENALITA' (punti)
Giudici	Violazione delle restrizioni	0.5 ogni volta
Cronometrista	Mancato rispetto del tempo musicale	1.0
	Caduta di persona	0.5 ogni volta
	Caduta bastone	0.5 ogni volta

SCHEDA DI GIUDIZIO - SETTORE AMATORIALE

NOME: _____ SOCIETA': _____

SPECIALITA': Individuali: SOLO 2 BASTONI FREESTYLE

Squadre: DUO COREOGRAFIC TWIRL TEAM

PARTE TECNICA

	<u>SCARSO</u>	<u>MEDIOCRE</u>	<u>SUFFICIENTE</u>	<u>DISTINTO</u>	<u>OTTIMO</u>
Lanci 1 (stazionario):	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0
Lanci 2 (stazionario):	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0
Lanci 3 (Spostamento):	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0
Roll Verticali	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0
Roll Orizzontali	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0
Contatto verticale	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0
Contatto orizzontale	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0
Scambi (SOLO SQUADRE)	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0

PARTE COREOGRAFICA

	<u>SCARSO</u>	<u>MEDIOCRE</u>	<u>SUFFICIENTE</u>	<u>DISTINTO</u>	<u>OTTIMO</u>
Varietà/Densità	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0
Precisione	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0
Concetto di specialità - Adattamento musicale	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0
Insieme (SOLO SQUADRE)	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0

DETRAZIONI PER FALLI GENERALI:

Violazione restrizioni	No. x _____ =	
------------------------	---------------	--

GIUDICE N° 1 GIUDICE N° 2 Firma _____

SCHEDA RIASSUNTIVA - SETTORE AMATORIALE

NOME: _____ SOCIETA': _____

SPECIALITA': Individuali: SOLO 2 BASTONI FREESTYLE

Squadre: DUO COREOGRAFIC TWIRL TEAM

PARTE TECNICA

	<u>Giudice 1</u>	<u>Giudice 2</u>	<u>Media</u>
Lanci 1 (stazionario):			
Lanci 2 (stazionario):			
Lanci 3 (Spostamento):			
Roll Verticali			
Roll Orizzontali			
Contatto verticale			
Contatto orizzontale			
Scambi (Solo squadre)			
SOMMA A =			
		/7 (per indiv) =	
		/8 (per squadre)=	

MEDIA A

PARTE COREOGRAFICA

	<u>Giudice 1</u>	<u>Giudice 2</u>	<u>Media</u>
Varietà/Densità			
Precisione			
Concetto di specialità - Adattamento musicale			
Insieme (Solo squadre)			
SOMMA B =			
		/3 (per indiv) =	
		/4 (per squadre) =	

MEDIA B

DETRAZIONI PER FALLI GENERALI:

Violazione delle restrizioni	0.5 x _____ =	
Caduta di persona/bastone	0.5 x _____ =	
Mancato rispetto del tempo musicale	1.0	
TOTALE DETRAZIONI =		

PUNTEGGIO FINALE (MEDIA A + MEDIA B – TOTALE DETRAZIONI) = _____

CRONOMETRISTA Firma _____

SEGRETARIO Firma _____

Fasce di Riferimento – PARTE TECNICA - Lanci e Scambi

	<u>SCARSO – 1.0</u>	<u>MEDIOCRE – 2.0</u>	<u>SUFFICIENTE – 3.0</u>	<u>DISTINTO – 4.0</u>	<u>OTTIMO – 5.0</u>
LANCI STAZIONARI (pose, giri, illusion) <u>Individuali - Vert /Orizz</u>	Lancio diverso dallo stand rip.stand Lancio posa rip. Stand.	Lancio 1 giro rip. Stand. Lancio rip. Complessa	Lancio non stand - 1 giro - rip stand	Lancio 2 giri rip. Stand. Lancio 1 giro rip. complessa Lancio 2 giri rip rigirata	<u>Individuale</u> Lancio illusion Lancio 2 giri rip complessa L. 3 giri ripr. standard
LANCI IN SPOSTAMENTO <u>Individuali - Vert /Orizz</u>	Lancio chassè/ passi	Lancio sforbiciata gambe flesse/tese/scivolata/spaccata	Lancio rotolino/spiedino Lancio salto biche	Lancio capovolta Lancio jetè (<145°C) L. Scivolata +spiedino	Lancio Ruota/Rovesciata Lancio grand jetè(>145°C)
SCAMBI - DUO*	Senza rotazione A mano aperta	Lanci in successione Con lancio e ripresa standard A mano aperta Con rolls/ Materiale di Contatto. di 1° grado	Lanci in contemporanea. Con riprese semplici Con rolls/ Materiale di Contatto. di 2° grado	Con spostamento Diversi modi di lanciare e riprese stand. Con rolls / Materiale di Contatto.di 3° grado	Con spostamento Con riprese complesse Con rolls di/ Materiale di Contatto. 4° grado
SCAMBI - TEAM	Senza rotazione A mano aperta A coppie	Con pollice /orizzontale A gruppi/senza incroci Con rolls / Materiale di Contatto.di 1° grado Scambi a 2 bastoni con fig 8	Senza spostamento per la maggior parte. In successione. Con incroci Con rolls / Materiale di Contatto.di 2° grado Scambi a 2 bastoni con materiale impugnato	Con spostamento per più del 50% dei componenti Diversi modi di lanciare riprese stand. Con rolls / Materiale di Contatto.di 3° grado Scambi a 2 bastoni con giro; 3 bastoni base	Con spostamento per tutti i componenti. Con riprese complesse Con rolls / Materiale di Contatto.di 4° grado Scambi a 2/3 bastoni multipli

Nota bene: Per le Squadre:

- nel caso in cui uno scambio da duo abbia gli elementi dei lanci stazionari o in spostamento previsti in tabella, il valore di fascia dello scambio sarà di una fascia superiore al valore della fascia del lancio individuale (Es. scambio 1 giro ripresa semplice → fascia del sufficiente)
- La fascia di punteggio si riferisce agli elementi tecnici quando eseguiti da tutti i componenti della squadra. Se gli elementi tecnici sono eseguiti dal 50% dei componenti il valore scende di due fasce, se eseguiti dal 20 o meno % vengono considerati solo sulla parte coreografica (adattamento musicale)

Fasce di Riferimento – PARTE TECNICA - ROLLS e MATERIALE DI CONTATTO

	<u>SCARSO – 1.0</u>	<u>MEDIOCRE – 2.0</u>	<u>SUFFICIENTE – 3.0</u>	<u>DISTINTO – 4.0</u>	<u>OTTIMO – 5.0</u>
ROLLS VERTICALI	Rolls di 1° grado	Rolls di 2° grado ½ culla	Rolls di 3° grado 2 gomiti+apertura lat. 1 Culla	Rolls di 4° grado 3 gomiti frontali Angelo 2 Pop	Superiori e/o Combinazione di almeno 3 rolls della fascia precedente
ROLLS ORIZZONTALI	Rolls collo	Rolls vita (avanti o dietro) Rolls alle ginocchia	1-4 Trappola nuca/mento Roll ad 1 coscia	Nuca 3 appoggi Roll sull'illusion	Superiori e/o combinazioni di almeno 3 rolls della fascia precedente
M.d.C. VERTICALE	Piccole combinazioni di movimenti del 1° Grado senza cambi di fronte/passi Flip frontali standard Wrap collo/braccio 5/2 dita	Piccole combinazioni di movimenti del 2° Grado senza cambi di fronte Flip riordinamento ¼ giro pretzel senza ejection Wrap rigirata o schiena sn Lasciate laterali Dita con flip	Piccole combinazioni di movimenti del 3° Grado, con passi/girando Flip Riordinamento ½ giro lasciate a vista; wrap/wrap +ejection a vista Dita girando	Piccole combinazioni di movimenti del 4° Grado Flip Riordinamento ½ giro /NV,lasciate/wrap NV Dita girando con corpo/ejection	Combinazioni della fascia precedente con uso del corpo più varia ed intricata
M.d.C. ORIZZONTALE	Piccole combinazioni Movimenti e figure 8 pretzel frontale 5 dita	Piccole combinazioni Flip dritto ripr. standard. 2 dita	Piccole combinazioni Flip basso/schiena Pretzel/lasciate a vista Wrap collo rigirata Dita girando	Piccole combinazioni Flip NV , lasciate/wrap NV Dita girando con corpo/ejection	Combinazioni della fascia precedente con uso del corpo più varia ed intricata

Nota bene:

I rolls se combinati in serie (almeno 3 dello stesso livello)prenderanno il valore della fascia successiva

Fasce di Riferimento – PARTE TECNICA - 2 BASTONI

	<u>SCARSO – 1.0</u>	<u>MEDIOCRE – 2.0</u>	<u>SUFFICIENTE – 3.0</u>	<u>DISTINTO – 4.0</u>	<u>OTTIMO – 5.0</u>
LANCI	Lanci A/B: con con fig.8 /1 pretzel/1passaggio	Lanci A/B: con flip standard/rigirata/1 pretzel+passaggio Lanci (doccia) semplice	Lanci A/B: con 1 flip rip. complessa a vista riordinamento ¼/ ½ giro/2 flip semplici/3 movim. impugnati Lanci (doccia) con 1 giro Lancio doppio frontale Lancio/Rilancio al Dritto semplice	Lanci A/B: con 1 flip NV/2 flip a vista/4 movim impugnati Lanci (doccia) 2 giri/1 giro rip. Complessa Lancio doppio front. 1 giro Lancio doppio laterale Dr. oppure Orizz./vert. Stand. Rilanci/Juggle 3 passaggi	Lanci A/B: con 2/3 flip Lancio (Doccia) con illusion/2 giri rip. Compl. Lancio doppio 2 giri/illusion Lancio doppio piani misti e diverse altezze Rilanci/Juggle>3 passaggi/ con cambio direzione
ROLLS VERTICALI E ORIZZONTALI	Rolls singoli abbinati fig.8/ passaggi	Lanci A/B: con roll singoli Rolls a due appoggi con fig.8/passaggi	Lanci A/B: con roll a 2 appoggi (2°/3° grado) Fish/Rolls a 3 appoggi (2/3° grado) abbinati a figure 8/flip/dita	Lanci A/B: con roll a 3 appoggi frontali (es 3 gom frontali; 2 gom apertura) Rolls di 4° abbinati a fig.8/pretzel/roll polso/flip Fish contemporanei dritto/rovescio	Lanci A/B: con roll 3 appoggi con giro (4° grado) o > 4 appoggi Soluzioni più intricate (es Fujimi con ejection multiple; serie rolls con ejection/flips)
Materiale di contatto. VERTICALE E ORIZZONTALE	Serie di figure 8,movimenti orizzontali, pretzel semplici	Serie di figure 8,movimenti orizzontali, pretzel, dita Flip contemp ripr standard	Serie di figure 8,movimenti orizzontali, pretzel, dita Flip contemp ripr standard incroci delle braccia, uso dei piani misti	Serie di figure 8, pretzel con wrap/lasciate a vista, Flip contemp.rip. compl, uso dei piani misti e dissociati	Combinazione degli elementi della fascia precedente con uso del corpo (lavoro di piedi/equilibri)

Lancio = almeno 3 rotazioni; Lancio A/B: Lancio alto basso

Nota bene: nei lanci ripresa complessa si ottiene il valore della fascia se è presente almeno la ripresa complessa di uno dei due bastoni.

Fasce di Riferimento – PARTE COREOGRAFICA

	<u>SCARSO – 1.0</u>	<u>MEDIOCRE – 2.0</u>	<u>SUFFICIENTE – 3.0</u>	<u>DISTINTO – 4.0</u>	<u>OTTIMO – 5.0</u>
VARIETA' / DENSITA'	Alcuni elementi dal 1° grado (tutte le aree) Solo difficoltà isolate/ mancanza totale di fluidità. Twirling in spostamento/con lavoro di piedi assente	Alcuni elementi dal 2° grado (tutte le aree) Alcuni elementi collegati a basso rischio. Fluidità assente. Materiale impugnato semplice in spostamento/con lavoro di piedi semplicissimo.	Alcuni elementi dal 3° grado (tutte le aree) Collegamenti presenti in alcune sezioni con iniziale tentativo di continuità. Materiale impugnato/riccioli in spostamento/lavoro di piedi con riordinamento di un giro	Alcuni elementi dal 4° grado (tutte le aree) Collegamenti presenti per il 50% dell'esercizio. Ricerca della fluidità nei collegamenti. Flip semplici in spostamento/ con lavoro di piedi semplice. Materiale impugnato/riccioli in spostamento/lavoro di piedi e uso del corpo	Elementi più difficili del 4° grado (tutte le aree) Collegamenti presenti per il 75% o più dell'esercizio Fluido (per il livello) Flip più complessi in spostamento/con lavoro di piedi con uso corpo (o cambio formazione per le squadre)
PRECISIONE	<u>Corpo</u> Postura Molle (mancanza totale di preparazione fisica) <u>Bastone</u> impugnatura/piazzamento scorretti piani di rotazione scorretti piani di lavoro scorretti	<u>Corpo</u> Controllo iniziale del busto; arti e testa in atteggiamento molle (preparazione fisica parziale) <u>Bastone</u> impugnatura/piazzamento impostati con errori ancora nel materiale impugnato piani di rotazione e lavoro impostati con errori nel materiale impugnato	<u>Corpo</u> Busto, arti e testa tonici; errori di arti flessi; perdita di controllo nelle difficoltà. <u>Bastone</u> impugnatura/piazzamento impostati con errori nel materiale a rischio piani di rotazione e lavoro impostati con errori nel materiale a rischio	<u>Corpo</u> Busto, arti e testa controllati; piccoli errori di arti flessi; perdita di controllo momentanea nelle difficoltà. <u>Bastone</u> impugnatura/piazzamento, piani di rotazione e lavoro corretti con perdita di controllo momentanea nelle difficoltà.	<u>Corpo</u> Busto, arti e testa controllati; Dimostrata sicurezza (per il livello) <u>Bastone</u> impugnatura/piazzamento, piani di rotazione e lavoro corretti Dimostrata sicurezza (per il livello)
CONCETTO DI SPECIALITÀ/ ADATTAMENTO MUSICALE	<u>Solo/2Bastoni</u> lavoro isolato con pose mancanza di fluidità e simultaneità <u>Freestyle</u> Mancanza di consapevolezza totale <u>Duo/Coreografic twirl team</u> Mancanza di consapevolezza e orientamento totale	<u>Solo/2Bastoni</u> Tenta un esercizio di 2 bastoni semplice. Tentativo di fluidità e simultaneità in alcune parti. <u>Freestyle</u> Piccoli adattamenti musicali sugli accenti. <u>Duo/Coreografic twirl team</u> Piccoli adattamenti musicali in singolo. Lavoro in parallelo.	<u>Solo/2Bastoni</u> Lavoro simultaneo continuo semplice,principal. frontale Iniziale simultaneità e fluidità dopo riprese standard. <u>Freestyle</u> Adattato alla musica. Espressività minima <u>Duo/Coreografic twirl team</u> Adattato alla musica con isolati elementi di squadra	<u>Solo/2Bastoni</u> Qualche lavoro di piani/direzioni multiplo. Riprese complesse. Lavoro simultaneo e fluido tranne nelle grosse difficoltà. <u>Freestyle</u> Coreografia sviluppata. l'interpretaz. spesso presente <u>Duo/Coreografic twirl team</u> Alcuni elementi di squadra ma mancanza di concetto.	<u>Solo/2Bastoni</u> Lavoro vario nei piani e nelle direzioni, simultaneo e fluido in tutte le aree <u>Freestyle</u> Coreografia ed interpretazione creano interesse <u>Duo/Coreografic twirl team</u> L'intercambio tra gli elementi continuo crea la squadra
INSIEME (Solo squadre)	Unisono assente Tecnica eterogenea tra gli elementi	Unisono presente nelle sezioni di contatto/rolls semplici Tecnica eterogenea ma tentativo di uniformarsi	Alcune sezioni sono lavorate in unisono (quando richiesto). Tentativo di uniformarsi e presentarsi come squadra	Buon unisono con alcuni errori di tempismo. La squadra si presenta tale con problemi di concentrazione nelle difficoltà.	Unisono e tempismo sono sviluppati e sicuri. Concetto e tecnica di squadra evidente.