



# SECCIÓN 5:

# MODALIDADES



# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

## **ÍNDIX DE LA SECCIÓN:**

0.	Portada	Página 1
0.	Índex de la Sección	Página 2
1.	Modalidades técnicas	Página 3
2.	Modalidades artísticas	Página 9
3.	Restricción técnica para los distintos Niveles	Página 35

## **1. MODALIDADES TÉCNICAS**

### **1.1. MODALIDADES Y DEFINICIONES**

#### **1.1.1. SOLO 1 BASTÓN**

Coreografía individual con música predeterminada en la que se demuestran todas las capacidades del deportista a nivel técnico y con un único bastón. Es importante trabajar sobre el eje (evitando el desplazamiento por la pista). La incorporación de movimientos de danza durante la ejecución del bastón y la musicalidad no son imprescindibles pero sí a tener en cuenta. Es importante desarrollar todos los movimientos básicos del Twirling y mostrar diferentes aspectos como:

- Variedad de los movimientos.
- Dificultad del ejercicio.
- Velocidad.
- Fluidez.
- Corrección y presentación en el bastón y en el cuerpo.

Para deportistas principiantes se aconseja seguir el siguiente esquema:

#### **1.1.2. SOLO 2 BASTONES Y 3 BASTONES**

Ejercicio realizado con dos o tres bastones con una música predeterminada por una misma persona. En este ejercicio se combina la técnica y habilidades con dos o tres bastones con movimientos que requieren un dominio de cronometración, coordinación, concentración, control y habilidad. La ambidestreza es muy importante y premiada en esta modalidad.

Se recomienda, sobretodo, utilizar distintos tipos de lanzamientos como pueden ser las duchas, dos bastones juntos, altos-bajos, altos-altos...

Es importante desarrollar todos los movimientos básicos del Twirling y mostrar diferentes aspectos como:

- Variedad de los movimientos.
- Dificultad del ejercicio.
- Velocidad.
- Fluidez.
- Corrección y presentación en el bastón y en el cuerpo.

### **1.1.3. ARTISTIC TWIRL**

Coreografía individual con música predeterminada en la que se busca la perfección de los movimientos ejecutados mostrando todas las habilidades técnicas del deportista combinados con la danza y trabajo corporal. Así pues se tendrá en cuenta la elegancia en la ejecución y la ejecución correcta de la danza. La musicalidad es importante y se deberá aprovechar para la realización de los movimientos a distintas velocidades. Se premiará la utilización de toda la área de competición.

### **1.1.4. ARTISTIC PAIR**

Coreografía en pareja con música predeterminada en la que se busca la perfección de los movimientos ejecutados mostrando todas las habilidades técnicas de los deportistas combinados con la danza y trabajo corporal. Así pues se tendrá en cuenta la elegancia en la ejecución y la ejecución correcta de la danza tal como los cambios de bastón entre los deportistas y el trabajo en pareja. La musicalidad es importante y se deberá aprovechar para la realización de los movimientos a distintas velocidades. Se premiará la utilización de toda la área de competición.

## 1.1.5. DUET

En esta modalidad se busca que dos deportistas utilicen simultáneamente las 3 áreas básicas del twirling (lanzamientos, rolados y material de contacto). Es similar al Solo 1 Bastón pero en pareja y se le podría describir como “una pareja técnica”. Los dos miembros de la pareja deben ser imprescindibles para el funcionamiento de la misma y se va a valorar la variedad, la dificultad, la velocidad y control, el cuerpo y fluidez así como el efecto general y la gracia en los movimientos.

## 1.2. DATOS GENERALES

Estas especialidades se disputarán en los Niveles B, A y Élite en las categorías Cadete, Juvenil, Júnior y Sénior. En el Nivel Base únicamente se disputarán los Solos 1 Bastón y las modalidades de Artistic Twirl y Artistic Pair.

**La música utilizada será la oficial de la WBTF o de la IBTF según la distribución de las Competiciones Internacionales.** No existe un tiempo mínimo límite, pero los deportistas deberán finalizar su ejercicio antes de la última nota musical.

Los participantes iniciarán su ejercicio con la primera nota musical y terminarán con la última nota de ésta.

Cualquier movimiento ejecutado fuera del tiempo establecido y después de la última nota musical no será contabilizado por los jueces.

## 1.3. TIEMPOS DE LAS MÚSICAS

- Solo 1 Bastón Niveles Base, B y A = 1.44min  
(años de Copa de Europa, también en Élite).
- Solo 1 Bastón Nivel Élite = 2.00min
- Solos 2 Bastones Niveles B y A y 3 Bastones = 1.29min  
(años de Copa de Europa, también en Élite).
- Solos 2 Bastones Nivel Élite = 1.44min
- Artistic Twirl = 1.45min
- Artistic Pair = 1.45min
- Duet = 2.00min

## 1.4. ÁREA DE COMPETICIÓN

- de 12 x 6 metros: Artistic Twirl, Artistic Pair y Duet.
- de 4,5 x 4,5 metros: Solo 1 Bastón y Solo 2/3 Bastones.

La salida de la arena con un único pie o ambos supondrá una penalización de 0,1 por juez (como una caída de bastón).

## 1.5. ABANDONO DEL ÁREA DE COMPETICIÓN

- a) Si un participante abandona el área de competición sin un motivo justificado será automáticamente descalificado.
- b) Si el abandono se produce por razones evidentes:
  - Accidente sobre sí mismo que ocasione daños físicos a la persona.
  - Rotura o incidente del vestuario que provoque la muestra de partes íntimas del deportista o rotura del bastón.

Este podrá realizar nuevamente su ejercicio al final de su categoría y el ejercicio será puntuado nuevamente por los Jueces desde el inicio.

- c) Si el abandono fuera por razones de enfermedad repentina o accidente y el deportista no puede repetir su ejercicio se valorará lo ejecutado hasta el momento ya que no hay mínimo de tiempo.

## 1.6. VESTUARIO

- El vestuario es totalmente libre, pero los participantes deberán recordar que es un evento DEPORTIVO. Se permite cualquier tejido y color.
- Las zapatillas podrán ser de cualquier color. Podrán ser de twirling, gimnasia, jazz o danza.
- En el vestuario se permite llevar cualquier ornamento exceptuando alambres o sujetadores con alambres (por seguridad).
- En el cabello se permite el uso de cualquier aplique.
- En la cabeza no se permite el uso de gorras o gorros **ni capuchas así como tampoco objetos que cubran la cara**. No se permiten lacas de colores en el cabello.
- Está prohibido el uso de relojes, pulseras, cadenas, anillos...
- Solo se permiten los pendientes tales como piedras, perlas, o similares. No se permiten los pendientes que cuelguen.
- No se permite el maquillaje de fantasía en la cara (lentejuelas, piedras o dibujos).

## 1.7. SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Se utilizará el sistema por clasificación creado y elaborado por la WBTF para todas las modalidades Individuales sin Programa Corto. En el Nivel Base se sumará 1 punto a la puntuación de cada juez (nota mínima 1.0).

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

### Procedimiento para la comunicación de la puntuación:

- Las puntuaciones de los Jueces serán mostradas al público y a los participantes tras la realización de los ejercicios. Se mostrará una única puntuación por juez.
- En el supuesto que un Juez se haya equivocado al mostrar su puntuación y no coincida con la puntuación escrita en la hoja de trabajo, tras ser avisado por la persona competente, el Juez deberá rectificar su puntuación y mostrarla nuevamente al público, antes de finalizar esa categoría.
- Si un Juez debe rectificar su puntuación en la hoja de trabajo, no podrá utilizar otra hoja y deberá poner una X sobre la puntuación inicial y escribir la nueva puntuación, además deberá poner su firma al lado de la puntuación. Esto siempre será antes de la actuación del siguiente competidor y antes de anunciar las puntuaciones.
- Después de mostrar las puntuaciones de los diferentes jueces se enseñará, también, la penalización que recibe el ejercicio a partir de las caídas y los movimientos ejecutados no permitidos.



# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

## 2. MODALIDADES ARTÍSTICAS

### 2.1. MODALIDADES Y DEFINICIONES

#### 2.1.1. INDIVIDUAL

##### 2.1.1.1. ESTILO LIBRE

Ejercicio **con un bastón** donde el deportista expresa su propio estilo y lo mejor de la técnica que conoce, tanto en los aspectos físicos como artísticos, haciendo uso del espacio, en una representación que será también de entretenimiento.

El Ejercicio en Estilo Libre del Nivel Élite en todas las categorías valdrá el 75% de la puntuación total en los Campeonatos. En el resto de categorías tendrá un peso del 100% de la puntuación final del Individual.

##### 2.1.1.1.1. TIEMPOS DE LOS EJERCICIOS (ESTILO LIBRE)

CATEGORIAS	NIV. BASE	NIVEL B	NIVEL A	NIVEL ÉLITE
BENJAMIN	1,00	1,00 - 1,30	-	-
INFANTIL	1,00	1,00 - 1,30	1,00 - 1,30	-
CADETE	1,00	1,00 - 1,30	1,30 - 2,00	1,30 - 2,00
JUVENIL	1,00	1,30 - 2,00	1,30 - 2,00	1,30 - 2,00
JUNIOR	1,00	1,30 - 2,00	1,30 - 2,00	
SENIOR	1,00	2,00 - 2,30	2,00 - 2,30	2,00 - 2,30
<b>SENIOR +</b>		<b>2,00 - 2,30</b>		

Todos los ejercicios tendrán 10 segundos de tiempo de tolerancia, tanto por defecto como por exceso del tiempo oficial.

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

En caso de no llegar o sobrepasar los límites de tiempo establecidos, contabilizando los 10 segundos de tolerancia el ejercicio será penalizado.

Los tiempos oficiales serán cronometrados por uno o dos cronometradores durante toda la competición o bien se revisarán con anterioridad a la competición por el Director Técnico u otro responsable, a petición del Director Técnico y que forme parte del cuerpo de Jueces.

Todos los tiempos serán anotados en la hoja oficial de la FEBD – Comisión Twirling.

### 2.1.1.1.2. MÚSICA

A) La música para cada ejercicio será seleccionada y subida a la aplicación correspondiente por un responsable de cada club, hasta 20 días antes de iniciar la competición:

- Las músicas deberán ser enviadas en formato .mp3, indicando el nivel, categoría, apellido y nombre.
- Es responsabilidad del Responsable Técnico de cada club traer a las competiciones copias de las músicas de sus participantes en un USB, por si hubiese cualquier tipo de fallo.
- Las músicas podrán contener una señal acústica, como aviso del inicio de la pieza musical. Será cronometrada.
- En caso que al recibir una música se detecte que no llega o sobrepasa los tiempos límite, el Club no será avisado y se penalizará al o la deportista según la hoja de penalizaciones (5,0 puntos). La responsabilidad es única y exclusivamente de los técnicos de los Clubes.

B) En el supuesto que hubiera un fallo en las reproducciones de las músicas por problemas técnicos (interrupción del fluido eléctrico), los participantes podrán volver a repetir su ejercicio inmediatamente al final de su categoría y será el técnico del club afectado el que decida si quiere que se le valore desde el inicio o a partir del momento del accidente.

### 2.1.1.1.3. ÁREA DE COMPETICIÓN

A) El área de competición es de 28 x 15 metros.

B) Los límites del área de competición son simplemente orientativos. Serán los Jueces quienes deciden la buena utilización del espacio disponible mediante sus puntuaciones.

### 2.1.1.1.4. ABANDONO DEL ÁREA DE COMPETICIÓN

a) Si un participante abandona el área de competición sin un motivo justificado será automáticamente descalificado.

b) Si el abandono se produce por razones evidentes:

- Accidente sobre sí mismo que ocasione daños físicos a la persona.
- Rotura o incidente del vestuario que provoque la muestra de partes íntimas del deportista o rotura del bastón.

Este podrá realizar nuevamente su ejercicio al final de su categoría y el ejercicio será puntuado nuevamente por los Jueces desde el inicio.

c) Si el abandono fuera por razones de enfermedad repentina o accidente y el deportista no puede repetir su ejercicio, se aplicará lo siguiente:

- Si el ejercicio ha llegado al tiempo de ejecución mínimo establecido, el ejercicio será puntuado (ver punto tiempos oficiales).
- Si el ejercicio no ha llegado al tiempo de ejecución mínimo establecido el ejercicio no podrá ser puntuado y su puntuación será 0.

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

## 2.1.1.1.5. VESTUARIO

- El vestuario es totalmente libre, pero los participantes deberán recordar que es un evento DEPORTIVO. Se permite cualquier tejido y color.
- Las zapatillas podrán ser de cualquier color. Podrán ser de twirling, gimnasia, jazz o danza.
- En el vestuario se permite llevar cualquier ornamento exceptuando alambres o sujetadores con alambres (por seguridad).
- En el cabello se permite el uso de cualquier aplique.
- En la cabeza no se permite el uso de gorras o gorros **ni capuchas así como tampoco objetos que cubran la cara.**
- Está prohibido el uso de relojes, pulseras, cadenas, anillos y **pendientes de cualquier tipo.**
- No se permite el maquillaje de fantasía en la cara (lentejuelas, piedras o dibujos).

## 2.1.1.1.6. SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Se utilizará el sistema por clasificación creado y elaborado por la WBTF para todas las modalidades Individuales sin Programa Corto en las categorías y niveles en las que no se realiza Programa Corto. En el Nivel Base se sumará 1 punto a la puntuación de cada juez (nota mínima 1.0).

Para las categorías y niveles que realizan el Programa Corto se juzgará a partir de los siguientes puntos:

- **MERITO TÉCNICO (sobre 10,0 Puntos):** técnica, velocidad, variedad, claridad y seguridad.
- **EXPRESIÓN ARTÍSTICA (sobre 10,0 Puntos):** Contenido general, conformidad e interpretación musical, utilización del espacio, habilidad, precisión, valor de entretenimiento y profesionalidad.

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

### Procedimiento para la comunicación de la puntuación en las categorías y niveles sin Programa Corto:

- Las puntuaciones de los Jueces serán comunicadas al público y a los participantes tras la realización de los ejercicios. Se mostrará una única puntuación por juez.
- En el supuesto que un Juez se haya equivocado al mostrar su puntuación y no coincida con la puntuación escrita en la hoja de trabajo, tras ser avisado por la persona competente, el Juez deberá rectificar su puntuación y mostrarla nuevamente al público, antes de finalizar esa categoría.
- Si un Juez debe rectificar su puntuación en la hoja de trabajo, no podrá utilizar otra hoja y deberá poner una X sobre la puntuación inicial y escribir la nueva puntuación, además deberá poner su firma al lado de la puntuación. Esto siempre será antes de la actuación del siguiente competidor y antes de anunciar las puntuaciones.
- Después de comunicar las puntuaciones de los diferentes jueces se comunicará, también, la penalización que recibe el ejercicio a partir de las caídas y los movimientos ejecutados no permitidos.

### Procedimiento para la comunicación de la puntuación en las categorías y niveles con Programa Corto:

- Las puntuaciones de los Jueces serán comunicadas al público y a los participantes tras la realización de los ejercicios. **Se mostrará una puntuación para el Mérito Técnico y una puntuación para la Expresión Artística.**
- En el supuesto que un Juez se haya equivocado al mostrar su puntuación y no coincida con la puntuación escrita en la hoja de trabajo, tras ser avisado por la persona competente, el Juez deberá rectificar su puntuación y mostrarla nuevamente al público, antes de finalizar esa categoría.

- Si un Juez debe rectificar su puntuación en la hoja de trabajo, no podrá utilizar otra hoja y deberá poner una X sobre la puntuación inicial y escribir la nueva puntuación, además deberá poner su firma al lado de la puntuación. Esto siempre será antes de la actuación del siguiente competidor y antes de anunciar las puntuaciones.
- Después de comunicar las puntuaciones de los diferentes jueces se comunicará, también, la penalización que recibe el ejercicio a partir de las caídas y los movimientos ejecutados no permitidos.

### 2.1.1.2. PROGRAMA CORTO

Composición con movimientos obligatorios **descritos por la WBTF** para los diferentes participantes en la modalidad de Individual inscritos en **el Nivel Élite**.

El Programa Corto valdrá el 25% de la puntuación final en las modalidades anteriormente citadas.

En la categoría Júnior del Nivel Élite los deportistas deberán realizar los movimientos obligatorios únicamente con la música, siguiendo los tiempos musicales.

En la categoría Sénior del Nivel Élite los deportistas deberán realizar el Programa Corto entero, con los movimientos obligatorios y rellenando los tiempos de 8 entre ellos, tal y como marca la WBTF para los Campeonatos del Mundo y de Europa.

La música a utilizar será la de la WBTF.

#### 2.1.1.2.1. COMUNICACIÓN DE LOS RESULTADOS

Las puntuaciones no serán comunicadas a los Clubes hasta que no termine la competición de Programa Corto y la tabulación esté revisada.

## 2.1.1.2.2. VESTUARIO

### A) Femenino:

- Será un maillot sin ningún ornamento (se exceptúa el escudo del club o localidad). **Será de color negro o del color/colores del escudo, bandera o eslogan del Club o su localidad.**
- Las zapatillas serán de color beige, **negro o blanco**, de twirling, gimnasia, jazz o danza.
- No se permiten calcetines, solo medias de color carne y sin costuras visibles.
- **El maquillaje no está permitido (únicamente base y raya de los ojos en negro).**
- El cabello estará recogido en un moño.
- No se permite ningún aplique o adorno en el cabello.

### B) Masculino:

- Estará compuesto por un pantalón largo.
- En la parte superior se permite el uso de maillot o camiseta con el escote en forma de “V” o “U”.
- **El maillot y los pantalones serán de color negro o del color/colores del escudo, bandera o eslogan del Club o su localidad.**
- Las zapatillas serán de color beige, negro, **blanco o del mismo color que el pantalón**, de twirling, gimnasia, jazz o danza.
- **El maquillaje no está permitido (únicamente base y raya de los ojos en negro).**
- El cabello, si es largo, estará recogido en una coleta.
- No se permite ningún aplique o adorno en el cabello.

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

## 2.1.1.2.3. MÚSICAS UTILIZADAS PARA EL PROGRAMA CORTO

Título Música Femenina : Into the Splendid World ( 1 minuto, 17 segundos)

Título Música Masculina: Challenge to the future (1 minuto, 17 segundos)

Tiempo	Contenido
8	Introducción (MATERIAL ACCESORIO)
8	
8	1. Lanzamiento Desplazado (Lanzamiento vertical MD, doble paso, zancada, recogida MD simple
8	* MATERIAL ACCESORIO
8	2. Lanzamiento Vertical 1 1/2 giro, recogida nuca, MD bucle vertical de cara
8	* MATERIAL ACCESORIO
8	3. 4 rolls de codo con apertura lateral ( Obl. N° 7)
8	* MATERIAL ACCESORIO
8	4. 2 1/2 rolls de nuca horizontal (Obl. N° 8)
8	* MATERIAL ACCESORIO
8	5. Lanzamiento horizontal ME, 1 1/2 giro a derecha, recogida espalda MD, bucle vertical MD de cara
8	* MATERIAL ACCESORIO
8	6A. Serie de Material de contacto en Vertical (Detallado en Descripción de Elementos requeridos)
8	* MATERIAL ACCESORIO
8	6A. Serie de Material de contacto en Horizontal (Detallado en Descripción de Elementos requeridos)
8	* MATERIAL ACCESORIO
8	7. Lanzamiento vertical MD, "ILUSIÓN" al revés, recogida Mano Derecha simple
8	* MATERIAL ACCESORIO
8	8. Lanzamiento vertical MD, 2 giros a Izquierda, recogida Mano Izquierda (Obl. N° 9)
8	* MATERIAL ACCESORIO
8	FINAL (MATERIAL ACCESORIO)



## 2.1.1.2.4. ELEMENTOS REQUERIDOS

- Los elementos requeridos han de realizarse de cara y como están descritos en el Documento: “Descripción del Programa Corto”.
- Todos los elementos han de iniciarse en el tiempo 1, en caso contrario habrá una penalización.
- Si un elemento requerido se acaba en menos de 8 tiempos, los deportistas pueden continuar con material accesorio.
- Están permitidos movimientos de danza y los movimientos de gimnasia como ruedas, palomas, “ilusiones”, con una o dos manos, hacia delante o hacia detrás y movimientos de suelo.
- Cualquier otro movimiento acrobático está prohibido.

## 2.1.2. PROGRAMA CORTO

Composición con movimientos obligatorios descritos por la WBTF para los diferentes participantes en la modalidad de Individual inscritos en el Nivel A.

El Programa Corto será de participación opcional e independiente.

Los deportistas deberán realizar únicamente los movimientos obligatorios sin música y parando entre un movimiento y otro.

### 2.1.2.1. COMUNICACIÓN DE LOS RESULTADOS

La clasificación será comunicada al terminar la competición y en la entrega de premios.

## 2.1.2.2. VESTUARIO

### A) Femenino:

- Será un maillot sin ningún ornamento (se exceptúa el escudo del club o localidad). **Será de color negro o del color/colores del escudo, bandera o eslogan del Club o su localidad.**
- Las zapatillas serán de color beige, **negro o blanco**, de twirling, gimnasia, jazz o danza.
- No se permiten calcetines, solo medias de color carne y sin costuras visibles.
- **El maquillaje no está permitido (únicamente base y raya de los ojos en negro).**
- El cabello estará recogido en un moño.
- No se permite ningún aplique o adorno en el cabello.

### B) Masculino:

- Estará compuesto por un pantalón largo.
- En la parte superior se permite el uso de maillot o camiseta con el escote en forma de “V” o “U”.
- **El maillot y los pantalones serán de color negro o del color/colores del escudo, bandera o eslogan del Club o su localidad.**
- Las zapatillas serán de color beige, negro, **blanco o del mismo color que el pantalón**, de twirling, gimnasia, jazz o danza.
- **El maquillaje no está permitido (únicamente base y raya de los ojos en negro).**
- El cabello, si es largo, estará recogido en una coleta.
- No se permite ningún aplique o adorno en el cabello.

## 2.1.2.3. ELEMENTOS REQUERIDOS

- Los elementos requeridos han de realizarse de cara y como están descritos en el Documento: “Descripción del Programa Corto”.

## 2.1.3. CUERPO LIBRE

Composición con movimientos obligatorios descritos por la WBTF pero sin la utilización del bastón y tal y como se muestran en el “Video de Ejemplo Cuerpo Libre” de la Comisión Twirling de la FEBD.

La modalidad de Cuerpo Libre será de participación opcional e independiente para deportistas del Nivel B.

La música a utilizar será la de la WBTF para la modalidad de Programa Corto.

### 2.1.3.1. COMUNICACIÓN DE LOS RESULTADOS

La clasificación será comunicada al terminar la competición y en la entrega de premios.

### 2.1.3.2. VESTUARIO

A) Femenino:

- Será un maillot sin ningún ornamento (se exceptúa el escudo del club o localidad). Será de color negro o del color/colores del escudo, bandera o eslogan del Club o su localidad.
- Las zapatillas serán de color beige, negro o blanco, de twirling, gimnasia, jazz o danza.
- No se permiten calcetines, solo medias de color carne y sin costuras visibles.
- El maquillaje no está permitido (únicamente base y raya de los ojos en negro).
- El cabello estará recogido en un moño.
- No se permite ningún aplique o adorno en el cabello.

### B) Masculino:

- Estará compuesto por un pantalón largo.
- En la parte superior se permite el uso de maillot o camiseta con el escote en forma de “V” o “U”.
- El maillot y los pantalones serán de color negro o del color/colores del escudo, bandera o eslogan del Club o su localidad.
- Las zapatillas serán de color beige, negro, blanco o del mismo color que el pantalón, de twirling, gimnasia, jazz o danza.
- El maquillaje no está permitido (únicamente base y raya de los ojos en negro).
- El cabello, si es largo, estará recogido en una coleta.
- No se permite ningún aplique o adorno en el cabello.

### 2.1.3.3. ELEMENTOS REQUERIDOS

- Los elementos requeridos han de realizarse de cara y como se muestran en el “Video de Ejemplo Cuerpo Libre” a partir de las descripciones del Documento “Descripción del Programa Corto”.

### 2.1.4. PAREJAS

Es un pequeño conjunto formado por dos personas donde se valorará mayoritariamente los cambios de bastón entre ambos componentes y el trabajo en pareja. Pueden ser mixtas.

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

## 2.1.4.1. TIEMPOS DE LOS EJERCICIOS

CATEGORIAS	NIV. BASE	NIVEL B	NIVELA	NIV. ÉLITE
BENJAMIN	1,00	1,00 - 1,30	-	-
INFANTIL	1,00	1,00 - 1,30	1,00 - 1,30	-
CADETE	1,00	1,30 - 2,00	1,30 - 2,00	1,30 - 2,00
JUVENIL	1,00	1,30 - 2,00	1,30 - 2,00	-
JUNIOR	1,00	1,30 - 2,00	1,30 - 2,00	1,30 - 2,00
SENIOR	1,00	2,00 - 2,30	2,00 - 2,30	2,00 - 2,30

Todos los ejercicios tendrán 10 segundos de tiempo de tolerancia, tanto por defecto como por exceso del tiempo oficial.

En caso de no llegar o sobrepasar los límites de tiempo establecidos, contabilizando los 10 segundos de tolerancia el ejercicio será penalizado.

Los tiempos oficiales serán cronometrados por uno o dos cronometradores durante toda la competición o bien se revisarán con anterioridad a la competición por el Director Técnico u otro responsable, a petición del Director Técnico y que forme parte del cuerpo de Jueces.

Todos los tiempos serán anotados en la hoja oficial de la FEBD – Comisión Twirling.

## 2.1.4.2. MÚSICA

A) La música para cada ejercicio será seleccionada y subida a la aplicación correspondiente por un responsable de cada club, hasta 20 días antes de iniciar la competición:

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

- Las músicas deberán ser enviadas en formato .mp3, indicando el nivel, categoría, apellidos y nombres.
- Es responsabilidad del Responsable Técnico de cada club traer a las competiciones copias de las músicas de sus participantes **en un USB**, por si hubiese cualquier tipo de fallo.
- Las músicas podrán contener una señal acústica, como aviso del inicio de la pieza musical. Será cronometrada.
- En caso que al recibir una música se detecte que no llega o sobrepasa los tiempos límite, el Club no será avisado y se penalizará al o la deportista según la hoja de penalizaciones (5,0 puntos). La responsabilidad es única y exclusivamente de los técnicos de los Clubes.

B) En el supuesto que hubiera un fallo en las reproducciones de las músicas por problemas técnicos (interrupción del fluido eléctrico), los participantes podrán volver a repetir su ejercicio inmediatamente al final de su categoría y será el técnico del club afectado el que decida si quiere que se le valore desde el inicio o a partir del momento del accidente.

### 2.1.4.3. ABANDONO DEL ÁREA DE COMPETICIÓN

- a) Si un participante abandona el área de competición sin un motivo justificado será automáticamente descalificado.
- b) Si el abandono se produce por razones evidentes:
  - Accidente sobre sí mismo **que ocasione daños físicos a la persona.**
  - Rotura **o incidente del vestuario que provoque la muestra de partes íntimas del deportista** o rotura del bastón.

Este podrá realizar nuevamente su ejercicio al final de su categoría y el ejercicio será puntuado nuevamente por los Jueces desde el inicio.

c) Si el abandono fuera por razones de enfermedad repentina o accidente y el deportista no puede repetir su ejercicio, se aplicará lo siguiente:

- Si el ejercicio ha llegado al tiempo de ejecución mínimo establecido, el ejercicio será puntuado (ver punto tiempos oficiales).
- Si el ejercicio no ha llegado al tiempo de ejecución mínimo establecido el ejercicio no podrá ser puntuado y su puntuación será 0.

### 2.1.4.4. VESTUARIO

- El vestuario es totalmente libre, pero los participantes deberán recordar que es un evento DEPORTIVO. Se permite cualquier tejido y color.
- Las zapatillas podrán ser de cualquier color. Podrán ser de twirling, gimnasia, jazz o danza.
- En el vestuario se permite llevar cualquier ornamento exceptuando alambres o sujetadores con alambres (por seguridad).
- En el cabello se permite el uso de cualquier aplique.
- En la cabeza no se permite el uso de gorras o gorros **ni capuchas así como tampoco objetos que cubran la cara.**
- Está prohibido el uso de relojes, pulseras, cadenas, anillos y **pendientes de cualquier tipo.**
- No se permite el maquillaje de fantasía en la cara (lentejuelas, piedras o dibujos).

### 2.1.4.5. SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Se utilizará el sistema por clasificación creado y elaborado por la WBTF para todas las modalidades Individuales sin Programa Corto. En el Nivel Base se sumará 10 puntos a la puntuación de cada juez (nota mínima 10.0).

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

La modalidad de Parejas se juzgará teniendo en cuenta los siguientes apartados:

- **CONTENIDO (Sobre 30,0 PUNTOS).** Incluye: variedad de movimientos cuerpo/bastón, dificultad de movimientos cuerpo/bastón, cambios, twirling en movimiento y ambidestreza.
- **PRECISIÓN Y COORDINACIÓN (Sobre 30,0 PUNTOS).** Incluye: armonía y fluidez, velocidad en relación con la música, uniformidad en la posición del cuerpo, lanzamientos, técnica correcta del cuerpo y el bastón, trabajo en pareja.
- **EFFECTO GENERAL (Sobre 40,0 PUNTOS).** Incluye: interpretación musical y musicalidad visual, utilización del tiempo y espacio, coreografía con el bastón, staging correcto, continuidad y desarrollo de las formas, orden y estética, grado de ejecución y técnica de la danza.

Procedimiento para la comunicación de la puntuación:

- Las puntuaciones de los Jueces serán comunicadas al público y a los participantes tras la realización de los ejercicios. La puntuación dada será la suma de los 3 apartados anteriormente citados, por juez y como Puntuación Total.
- El Juez penalizador también mostrará la penalización **que será también comunicada.**
- En el supuesto que un Juez se haya equivocado al mostrar su puntuación y no coincida con la puntuación escrita en la hoja de trabajo, tras ser avisado por la persona competente, el Juez deberá rectificar su puntuación y mostrarla nuevamente al público antes de finalizar esa categoría.



- Si un Juez debe rectificar su puntuación en la hoja de trabajo, no podrá utilizar otra hoja deberá poner una X sobre la puntuación inicial y escribir la nueva puntuación, además deberá poner su firma al lado de la puntuación. Esto siempre será antes de la actuación del siguiente competidor y antes de anunciar las puntuaciones.

### 2.1.5. EQUIPOS

Es un conjunto formado por un mínimo de 5 miembros y un máximo de 9 en el que, de la misma forma que en las parejas, se valorará mayoritariamente el grado de dificultad y la velocidad de la ejecución de forma uniforme de los movimientos, además, de los cambios de bastón entre los componentes.

Los componentes del equipo podrán llevar únicamente un bastón cada uno.

El concepto de equipo es similar al de estilo libre. Las normas de los equipos imponen limitaciones de tiempo, espacio, música, vestuario y número de miembros, mientras que los principales criterios de valoración se basan en la composición y la ejecución.

Dado que un equipo está compuesto por más personas, habrán requerimientos distintos a otras modalidades.

En cuanto a la ejecución esperaremos ver no solamente una adaptación a la música, sino también una calidad en la técnica de cuerpo y bastón.

En cuanto a la composición deberemos encontrar elementos como el Twirling sincronizado, con el que se evaluará la variedad y dificultad de movimientos presentados por todo el conjunto del equipo y Twirling desincronizado.

Por otra parte se valorarán los cambios que deberán efectuarse con diferentes planos, patterns, niveles, modos, recepciones, realizaciones, trabajo de cuerpo, número de componentes involucrados, número de bastones involucrados.

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

### 2.1.5.1. TIEMPOS DE ACTUACIÓN

CATEGORIAS	NIV. BASE	NIVEL B	NIVEL A	NIV. ÉLITE
INFANTIL	1,30 – 2,00	2,00 - 2,30	-	-
CADETE	1,30 – 2,00	2,30 - 3,00	3,00 - 3,30	-
JUNIOR	1,30 – 2,00	3,00 - 3,30	3,00 - 3,30	3,00 - 3,30
SENIOR	1,30 – 2,00	3,00 - 3,30	3,00 - 3,30	3,00 - 3,30

Todos los ejercicios tendrán 10 segundos de tiempo de tolerancia, tanto por defecto como por exceso del tiempo oficial.

En caso de no llegar o sobrepasar los límites de tiempo establecidos, contabilizando los 10 segundos de tolerancia el ejercicio será penalizado.

Los tiempos oficiales serán cronometrados por uno o dos cronometradores durante toda la competición o bien se revisarán con anterioridad a la competición por el Director Técnico u otro responsable, a petición del Director Técnico y que forme parte del cuerpo de Jueces.

Todos los Equipos disponen de 1 minuto para entrar en el área de competición y así mismo disponen de 1 minuto para abandonarla una vez finalizada la última nota musical.

Todos los tiempos serán anotados en la hoja oficial de la FEBD – Comisión Twirling.

### 2.1.5.2. MÚSICA

A) La música para cada ejercicio será seleccionada y **subida a la aplicación correspondiente** por un responsable de cada club, hasta **20** días antes de iniciar la competición:

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

- Las músicas deberán ser enviadas en formato .mp3, indicando el nivel, categoría, club y título de la canción.
- Es responsabilidad del Responsable Técnico de cada club traer a las competiciones copias de las músicas de sus participantes **en un USB**, por si hubiese cualquier tipo de fallo.
- Las músicas podrán contener una señal acústica, como aviso del inicio de la pieza musical. Será cronometrada.
- En caso que al recibir una música se detecte que no llega o sobrepasa los tiempos límite, el Club no será avisado y se penalizará al o la deportista según la hoja de penalizaciones (5,0 puntos). La responsabilidad es única y exclusivamente de los técnicos de los Clubes.

B) En el supuesto que hubiera un fallo en las reproducciones de las músicas por problemas técnicos (interrupción del fluido eléctrico), los participantes podrán volver a repetir su ejercicio inmediatamente al final de su categoría y será el técnico del club afectado el que decida si quiere que se le valore desde el inicio o a partir del momento del accidente.

### 2.1.5.3. ABANDONO DEL ÁREA DE COMPETICIÓN

- a) Si un participante abandona el área de competición sin un motivo justificado será automáticamente descalificado.
- b) Si el abandono se produce por razones evidentes:
  - Accidente sobre sí mismo **que ocasione daños físicos a la persona.**
  - Rotura **o incidente del vestuario que provoque la muestra de partes íntimas del deportista** o rotura del bastón.Este podrá realizar nuevamente su ejercicio al final de su categoría y el ejercicio será puntuado nuevamente por los Jueces desde el inicio.

- c) Si el abandono fuera por razones de enfermedad repentina o accidente y el deportista no puede repetir su ejercicio, se aplicará lo siguiente:
- Si el ejercicio ha llegado al tiempo de ejecución mínimo establecido, el ejercicio será puntuado y no se volverá a repetir.
  - Si el ejercicio no ha llegado al tiempo de ejecución mínimo establecido y el Equipo dispone de reservas éste podrá repetir el ejercicio. Si el ejercicio no ha llegado al tiempo de ejecución mínimo establecido y el Equipo dispone de reservas este no se podrá repetir y su puntuación será 0.

### 2.1.5.4. VESTUARIO

- El vestuario es totalmente libre, pero los participantes deberán recordar que es un evento DEPORTIVO. Se permite cualquier tejido y color.
- Las zapatillas podrán ser de cualquier color. Podrán ser de twirling, gimnasia, jazz o danza.
- En el vestuario se permite llevar cualquier ornamento exceptuando alambres o sujetadores con alambres (por seguridad).
- En el cabello se permite el uso de cualquier aplique.
- En la cabeza no se permite el uso de gorras o gorros **ni capuchas así como tampoco objetos que cubran la cara.**
- Está prohibido el uso de relojes, pulseras, cadenas, anillos y **pendientes de cualquier tipo.**
- No se permite el maquillaje de fantasía en la cara (lentejuelas, piedras o dibujos).

### 2.1.5.5. SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Se utilizará el sistema por clasificación creado y elaborado por la WBTF para todas las modalidades Individuales sin Programa Corto. En el Nivel Base se sumará 10 puntos a la puntuación de cada juez (nota mínima 10.0).

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

La modalidad de Equipos se juzgará teniendo en cuenta los siguientes apartados:

- **CONTENIDO (Sobre 30,0 PUNTOS).** Incluye: variedad de movimientos cuerpo/bastón, dificultad de movimientos cuerpo/bastón, cambios, twirling en movimiento y ambidestreza .
- **PRECISIÓN Y COORDINACIÓN (Sobre 30,0 PUNTOS).** Incluye: armonía y fluidez, velocidad en relación con la música, uniformidad en la posición del cuerpo, lanzamientos, técnica correcta del cuerpo y el bastón, trabajo en pareja.
- **EFEECTO GENERAL (Sobre 40,0 PUNTOS).** Incluye: interpretación musical y musicalidad visual, utilización del tiempo y espacio, coreografía con el bastón, staging correcto, continuidad y desarrollo de las formas, orden y estética, grado de ejecución y técnica de la danza.

Procedimiento para la comunicación de la puntuación:

- Las puntuaciones de los Jueces serán comunicadas al público y a los participantes tras la realización de los ejercicios. La puntuación dada será la suma de los 3 apartados anteriormente citados, por juez y como Puntuación Total.
- El Juez penalizador también mostrará la penalización **que será también comunicada.**
- En el supuesto que un Juez se haya equivocado al mostrar su puntuación y no coincida con la puntuación escrita en la hoja de trabajo, tras ser avisado por la persona competente, el Juez deberá rectificar su puntuación y mostrarla nuevamente al público antes de finalizar esa categoría.

- Si un Juez debe rectificar su puntuación en la hoja de trabajo, no podrá utilizar otra hoja deberá poner una X sobre la puntuación inicial y escribir la nueva puntuación, además deberá poner su firma al lado de la puntuación. Esto siempre será antes de la actuación del siguiente competidor y antes de anunciar las puntuaciones.

### 2.1.6. GRUPOS ARTÍSTICOS

El grupo es una modalidad que comprende desde un mínimo de 10 atletas a un máximo no estipulado tanto femeninos como masculinos.

Esta modalidad debe estar compuesta por un conjunto de atletas de Twirling que priorizan el efecto y el entretenimiento como base principal de su trabajo. Esto debe lograrse a través de un uso efectivo de la caracterización, stagings interesante, creatividad, detalles artísticos y un gran sentido de la interpretación musical, todo interconectado para crear un gran valor de entretenimiento.

Se esperará observar un ejercicio que aspire a la perfección con una ejecución excelente.

La modalidad de grupos y equipos es diferente y por tanto se juzgará diferente. Las prioridades de un grupo serán lograr una muestra de perfección y claridad, y éstas deberán ser mostradas utilizando las mejores habilidades de todos los atletas apoyados por una composición repleta de formas, dibujos, patterns y transiciones correctas en los movimientos. Estas prioridades producirán un efecto visual que puede reflejar (aunque no es requerido) un tema musical o en otros casos un carácter o una historia.

Esta es la única modalidad en la que se permite la unión de hasta 3 Clubes para competir conjuntamente. En ese caso los deportistas participarán bajo el nombre de todos los Clubes que toman parte ordenados por abecedario.

También es la única modalidad en la que se pueden mezclar deportistas del Nivel Base con atletas de Nivel B, A y Élite aunque los primeros deberán tener vigente la ficha federativa correspondiente a la de competición en la FEBD (y no únicamente la “lúdica”).

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

## 2.1.6.1. TIEMPOS DE ACTUACIÓN

CATEGORIAS	ÚNICO NIVEL
CADETE	3,00 – 3,30
JUNIOR	3,00 – 3,30
SENIOR	3,00 – 3,30

Todos los ejercicios tendrán 10 segundos de tiempo de tolerancia, tanto por defecto como por exceso del tiempo oficial.

En caso de no llegar o sobrepasar los límites de tiempo establecidos, contabilizando los 10 segundos de tolerancia el ejercicio será penalizado.

Los tiempos oficiales serán cronometrados por uno o dos cronometradores durante toda la competición o bien se revisarán con anterioridad a la competición por el Director Técnico u otro responsable, a petición del Director Técnico y que forme parte del cuerpo de Jueces.

Todos los Grupos disponen de 1 minuto para entrar en el área de competición y así mismo disponen de 1 minuto para abandonarla una vez finalizada la última nota musical.

Todos los tiempos serán anotados en la hoja oficial de la FEBD – Comisión Twirling.

## 2.1.6.2. MÚSICA

A) La música para cada ejercicio será seleccionada y subida a la aplicación correspondiente por un responsable de cada club, hasta 20 días antes de iniciar la competición:

- Las músicas deberán ser enviadas en formato .mp3, indicando el nivel, categoría, club y título de la canción.

- Es responsabilidad del Responsable Técnico de cada club traer a las competiciones copias de las músicas de sus participantes **en un USB**, por si hubiese cualquier tipo de fallo.
- Las músicas podrán contener una señal acústica, como aviso del inicio de la pieza musical. Será cronometrada.
- En caso que al recibir una música se detecte que no llega o sobrepasa los tiempos límite, el Club no será avisado y se penalizará al o la deportista según la hoja de penalizaciones (5,0 puntos). La responsabilidad es única y exclusivamente de los técnicos de los Clubes.

B) En el supuesto que hubiera un fallo en las reproducciones de las músicas por problemas técnicos (interrupción del fluido eléctrico), los participantes podrán volver a repetir su ejercicio inmediatamente al final de su categoría y será el técnico del club afectado el que decida si quiere que se le valore desde el inicio o a partir del momento del accidente.

### 2.1.6.3. ABANDONO DEL ÁREA DE COMPETICIÓN

- a) Si un participante abandona el área de competición sin un motivo justificado será automáticamente descalificado.
- b) Si el abandono se produce por razones evidentes:
  - Accidente sobre sí mismo **que ocasione daños físicos a la persona.**
  - Rotura **o incidente del vestuario que provoque la muestra de partes íntimas del deportista** o rotura del bastón.

Este podrá realizar nuevamente su ejercicio al final de su categoría y el ejercicio será puntuado nuevamente por los Jueces desde el inicio.



c) Si el abandono fuera por razones de enfermedad repentina o accidente y el deportista no puede repetir su ejercicio, se aplicará lo siguiente:

- Si el ejercicio ha llegado al tiempo de ejecución mínimo establecido, el ejercicio será puntuado y no se volverá a repetir.
- Si el ejercicio no ha llegado al tiempo de ejecución mínimo establecido y el Grupo dispone de reservas éste podrá repetir el ejercicio. Si el ejercicio no ha llegado al tiempo de ejecución mínimo establecido y el Grupo dispone de reservas este no se podrá repetir y su puntuación será 0.

### 2.1.6.4. VESTUARIO

- El vestuario es totalmente libre, pero los participantes deberán recordar que es un evento DEPORTIVO. Se permite cualquier tejido y color.
- Las zapatillas podrán ser de cualquier color. Podrán ser de twirling, gimnasia, jazz o danza.
- En el vestuario se permite llevar cualquier ornamento exceptuando alambres o sujetadores con alambres (por seguridad).
- En el cabello se permite el uso de cualquier aplique.
- En la cabeza no se permite el uso de gorras o gorros **ni capuchas así como tampoco objetos que cubran la car.**
- Está prohibido el uso de relojes, pulseras, cadenas, anillos y **pendientes de cualquier tipo.**

### 2.1.5.5. SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Se utilizará el sistema por clasificación creado y elaborado por la WBTF para la modalidad de Grupos.

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

La modalidad de Grupos se juzgará teniendo en cuenta los siguientes apartados:

- **EFFECTO GENERAL (Sobre 40,0 PUNTOS).**
- **COREOGRAFÍA Y DISEÑO (Sobre 30,0 PUNTOS)**
- **BASTÓN (Sobre 15,0 PUNTOS)**
- **CUERPO (Sobre 15,0 PUNTOS)**

Cada apartado será valorado por un juez de forma independiente.

Procedimiento para la comunicación de la puntuación:

- Las puntuaciones de los Jueces serán comunicadas al público y a los participantes tras la realización de los ejercicios. La puntuación dada será la suma de **todos** apartados anteriormente citados.
- El Juez penalizador también mostrará la penalización **que será también comunicada.**

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

## 3. RESTRICCIÓN TÉCNICA PARA LOS DISTINTOS NIVELES

<b>GRAFICA DE RESTRICCIÓN DEL CONTENIDO NIVEL BASE</b>	
<b>ESTILO LIBRE, SOLO 1 BASTÓN, ARTISTIC TWIRL, ARTISTIC PAIR, PAREJAS Y CONJUNTOS</b>	
MOVIMIENTOS	NIVEL BASE
<b><u>GIROS</u></b>	<b>1 Giro:</b> <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.
<b><u>GIMNASIA</u></b>	MOVIMIENTOS PERMITIDOS SIN LANZAMIENTO: - Rueda con dos manos - Paloma con dos manos - Spagat (suelo o aéreo) - Equilibrios sobre una pierna (incluida la ilusión) - Agarres y/o lanzamientos de piernas
<b><u>ESTACIONARIOS Y DESPLAZADOS</u></b>	Se permite la utilización de un movimiento MENOR (*) bajo el lanzamiento. Ej. Bajar al suelo de rodillas, spagat en el suelo. <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.
<b><u>RECOGIDAS CON DIFICULTAD</u></b>	Se permite la ejecución de un lanzamiento simple (sin ningún elemento de cuerpo bajo el lanzamiento): <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción sin restricción.
<b><u>DOBLES ELEMENTOS</u></b>	No permitidos.
<b><u>ROLADOS</u></b>	SIMPLES: - Puños / Brazos (Derecho y revés) - Codo / Codo + mano (Derecho y revés) - Cintura / Rodillas / Piernas (Horizontales y/o verticales) <b>Estos rolados no podrán ser combinados entre ellos.</b>
<b><u>MATERIAL DE CONTACTO</u></b>	- Figuras 8 (Ruedas, Fouettés, etc) - Pretzels FLIPS (sin ningún elemento de cuerpo bajo el flip): - Lanzamiento sin restricción. - Recogida sin restricción.

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

## GRAFICA DE RESTRICCIÓN DEL CONTENIDO **NIVELES B Y A** INDIVIDUALES ESTILO LIBRE, SOLO 1 BASTÓN, ARTISTIC TWIRL, ARTISTIC PAIR

MOVIMIENTOS	NIVEL B	NIVEL A
<b><u>GIROS</u></b>	<p><b>1 Giro y 2 Giros (únicamente en Juvenil, Júnior y Sénior)</b> <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p> <p><b>3 Giros (únicamente en Juvenil, Júnior y Sénior)</b> <b>2 Giros (en Benjamín, Infantil y Cadete)</b> <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p>	<p><b>1 Giro, 2 Giros y 3 Giros (únicamente en Juvenil, Júnior y Sénior)</b> <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p> <p><b>4 Giros (únicamente en Juvenil, Júnior y Sénior)</b> <b>3 Giros (en Infantil y Cadete)</b> <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p>
<b><u>GIMNASIA AERIA</u></b> <b><u>SIN MANOS</u></b>	No permitida.	<p><b>ÚNICAMENTE</b> se permite la RUEDA sin manos bajo el lanzamiento. Ruedas sin manos no pueden ser combinadas con otros movimientos de cuerpo. No está permitido cualquier otro movimiento de gimnasia aérea. <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p>
<b><u>ESTACIONARIOS Y DESPLAZADOS</u></b>	<p>+ Se permite la utilización de <b>UN ÚNICO</b> movimiento MAYOR (*) bajo el lanzamiento. Ej. Ilusión, Rueda o Paloma (con una o dos manos) <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p> <p>+ Se permite la utilización de un movimiento MENOR (*) bajo el lanzamiento. <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción Recepción sin restricción <u>Cuerpo</u> Sin restricción</p>	<p>+ Se permite la combinación de 2 GIROS + 1 movimiento MAYOR (*) bajo el lanzamiento. Ej. 2 giros + Ilusión, Rueda o Paloma (con una o dos manos). <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p> <p>+ Se permite la combinación de 1 GIRO + movimiento MAYOR (*) bajo el lanzamiento. Ej. 1 giro + Ilusión, Rueda o Paloma (con una o dos manos). <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción Recepción sin restricción <u>Cuerpo</u> Sin restricción</p> <p>+ Se permite la combinación de Grand Jeté + movimiento MAYOR (*). <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar Recepción estándar <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p> <p>+ Se permite la utilización de UN ÚNICO movimiento MAYOR (*) con una o dos manos bajo el lanzamiento. <u>Bastón:</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo:</u> Sin restricción.</p>

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

<b><u>DOBLES ELEMENTOS</u></b>	No permitidos.	Se permite la combinación de dos movimientos MAYORES (*) bajo el lanzamiento. Ej. 2 Palomas/Ruedas/Ilusiones Ej. 1 Ilusión + Rueda / Paloma Ej. 1 Rueda + Paloma <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.
<b><u>ROLADOS</u></b>	<b>FREESTYLE:</b> Sin restricción. <b>SOLO 1 BASTÓN, ARTISTIC TWIRL Y ARTISTIC PAIR:</b> - No se permite el rolado libre de garganta “gola” con o sin manos. - No se permite rolado en forma de 8 ni frontal ni nuca. - No se permiten “Monsters” ni totales ni parciales.	Sin restricción.
<b><u>MATERIAL DE CONTACTO</u></b>	Sin restricción.	Sin restricción.

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

## GRAFICA DE RESTRICCIÓN DEL CONTENIDO **NIVELES B Y A** SOLOS 2 BASTONES

MOVIMIENTOS	NIVEL B	NIVEL A
<b><u>GIROS</u></b>	<p><b>1 Giro:</b> <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p>	<p><b>2 Giros:</b> <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p>
<b><u>ESTACIONARIOS Y DESPLAZADOS</u></b>	<p>+ Se permite la utilización de <b>UN ÚNICO</b> movimiento MAYOR (*) bajo el lanzamiento. Ej. Ilusión, Rueda o Paloma (con una o dos manos) <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p>	<p>+ Se permite la combinación de 1 GIRO + 1 movimiento MAYOR (*) bajo el lanzamiento. Ej. 1 giro + Ilusión, Rueda o Paloma (con una o dos manos). <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p>
<b><u>DOBLES ELEMENTOS</u></b>	<p>No permitidos.</p>	<p>Se permite 1 lanzamiento con la combinación de dos movimientos MAYORES (*) bajo el lanzamiento. Ej. 2 Palomas/Ruedas/Ilusiones Ej. 1 Ilusión + Rueda / Paloma Ej. 1 Rueda + Paloma <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p>
<b><u>ROLADOS</u></b>	<p>- No se permite el rolado libre de garganta "gola" con o sin manos. - No se permite rolado en forma de 8 ni frontal ni nuca. - No se permiten "Monsters" ni totales ni parciales.</p>	<p>- Se permite el "Montser" parcial, haciendo una rotación de 360 grados sobre un brazo.</p>
<b><u>MATERIAL DE CONTACTO</u></b>	<p>Sin restricción.</p>	<p>Sin restricción.</p>

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

## GRAFICA DE RESTRICCIÓN DEL CONTENIDO **NIVELES B Y A** SOLOS 3 BASTONES

MOVIMIENTOS	NIVEL B	NIVEL A
<b><u>GIROS</u></b>	<p><b>1 Giro:</b> <i>Bastón</i> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <i>Cuerpo</i> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p>	<p><b>2 Giros:</b> <i>Bastón</i> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <i>Cuerpo</i> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p>
<b><u>ESTACIONARIOS Y DESPLAZADOS</u></b>	<p>+ Se permite la utilización de <b>UN ÚNICO</b> movimiento MAYOR (*) bajo el lanzamiento. Ej. Ilusión, Rueda o Paloma (con una o dos manos) <i>Bastón</i> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <i>Cuerpo</i> Sin restricción. Se permite un triple lanzamiento (lanzar los 3 bastones antes de coger el primero).</p>	<p>+ Se permite la combinación de 1 GIRO + 1 movimiento MAYOR (*) bajo el lanzamiento. Ej. 1 giro + Ilusión, Rueda o Paloma (con una o dos manos). <i>Bastón</i> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <i>Cuerpo</i> Sin restricción. Se permiten dos triple lanzamientos (lanzar los 3 bastones antes de coger el primero).</p>
<b><u>DOBLES ELEMENTOS</u></b>	No permitidos.	No permitidos.
<b><u>ROLADOS</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No se permite el rolado libre de garganta "gola" con o sin manos.</li> <li>- No se permite rolado en forma de 8 ni frontal ni nuca.</li> <li>- No se permiten "Monsters" ni totales ni parciales.</li> </ul>	- Se permite el "Montser" parcial, haciendo una rotación de 360 grados sobre un brazo.
<b><u>MATERIAL DE CONTACTO</u></b>	Sin restricción.	Sin restricción.

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

## GRAFICA DE RESTRICCIÓN DEL CONTENIDO **NIVELES B Y A** PAREJAS Y EQUIPOS

MOVIMIENTOS	NIVEL B	NIVEL A
<b><u>GIROS</u></b>	<p><b>1 Giro:</b> <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p> <p><b>2 Giros:</b> <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p>	<p><b>1-2 Giros:</b> <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p> <p><b>3 Giros:</b> <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p>
<b><u>GIMNASIA AERIA SIN MANOS</u></b>	No permitida a ningún componente.	No permitida a ningún componente.
<b><u>ESTACIONARIOS Y DESPLAZADOS</u></b>	<p>+ Se permite la utilización de <b>UN ÚNICO</b> movimiento MAYOR (*) bajo el lanzamiento. Ej. Ilusión, Rueda o Paloma (con una o dos manos) <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p> <p>+ Se permite la utilización de un movimiento MENOR (*) bajo el lanzamiento. <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción Recepción sin restricción <u>Cuerpo</u> Sin restricción</p>	<p>+ Se permite la combinación de 1 GIRO + movimiento MAYOR (*) bajo el lanzamiento. Ej. 1 giro + Ilusión, Rueda o Paloma (con una o dos manos). <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción Recepción sin restricción <u>Cuerpo</u> Sin restricción</p> <p>+ Se permite la utilización de UN ÚNICO movimiento MAYOR (*) con una o dos manos bajo el lanzamiento. <u>Bastón:</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo:</u> Sin restricción.</p>
<b><u>DOBLES ELEMENTOS</u></b>	No permitidos a ningún componente.	No permitidos a ningún componente.
<b><u>ROLADOS</u></b>	Sin restricción.	Sin restricción.
<b><u>MATERIAL DE CONTACTO</u></b>	Sin restricción.	Sin restricción.



# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

## GRAFICA DE RESTRICCIÓN DEL CONTENIDO GRUPOS ARTÍSTICOS

MOVIMIENTOS	NIVEL ÚNICO
<b><u>GIROS</u></b>	<p><b>1 Giro:</b> <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p> <p><b>2 Giros:</b> <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p>
<b><u>GIMNASIA AERIA SIN MANOS</u></b>	No permitida a ningún componente, ni con ni sin bastón.
<b><u>ESTACIONARIOS Y DESPLAZADOS</u></b>	<p>Se permite la utilización de <b>UN ÚNICO</b> movimiento MAYOR (*) bajo el lanzamiento. Ej. Ilusión, Rueda o Paloma (con una o dos manos)</p> <p><u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p>
<b><u>DOBLES ELEMENTOS</u></b>	No permitidos a ningún componente.
<b><u>ROLADOS</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No se permite el rolado libre de garganta “gola” con o sin manos.</li> <li>- No se permite rolado en forma de 8 ni frontal ni nuca.</li> <li>- No se permiten “Monsters” ni totales ni parciales.</li> </ul>
<b><u>MATERIAL DE CONTACTO</u></b>	Sin restricción.

## DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:

- **Recogida Estándar** – se refiere al tipo de recogida. Recogida Vertical o Horizontal MD – MI (mano Derecha/Izquierda).
- **Lanzamiento estándar**- lanzamiento con dedo (flip) Vertical MD o MI. Lanzamiento mano abierta Vertical MD o MI o lanzamiento Horizontal MD o MI. **En los 2 y 3 Bastones, lanzar ambos bastones a mano abierta también es lanzamiento estándar.**
- **Movimientos mayores de cuerpo:** Un movimiento que requiere de un control, flexibilidad, fuerza, amplitud y extensión significativa. Cualquier movimiento de cuerpo que para ejecutarlo se precisen **tres pasos:** rueda, paloma, remontado, ilusión, agarre de pierna, bajada al suelo “croqueta”, voltereta, attitude, spagat, grand jeté, tour jeté...
- **Movimientos menores de cuerpo:** un movimiento que no requiere un control, flexibilidad, fuerza, amplitud o extensión significativos y, además, no requiere rotaciones corporales o maniobrar el cuerpo boca abajo. Estos movimientos tendrán **2 pasos** de ejecución. Esta clasificación incluye movimientos como: bajadas al suelo de rodillas, bajadas al suelo spagat (frontal o lateral), lanzamientos de piernas...