



# SECCIÓN 1: GENERALIDADES



# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

## ÍNDICE DE LA SECCIÓN:

0.	Portada	Página 1
0.	Índex de la Sección	Página 2
1.	Definición del Twirling	Página 3
2.	Descripción del aparato	Página 3
3.	Características del Twirling	Página 4
4.	Análisis del Twirling	Página 5
5.	Fundamentos de la técnica	Página 6
6.	Actividad deportiva	Página 7
7.	Actividad agonística	Página 7
8.	Edades y categorías en competición	Página 8
9.	Listado de modalidades	Página 9
10.	Formación de los entrenadores	Página 9
11.	Cuerpo de jueces	Página 10
12.	Normas generales para la actividad deportiva	Página 12
13.	Sustancias ilegales y otros	Página 12

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

## 1. DEFINICIÓN DEL TWIRLING

El Twirling Baton es una disciplina gimnástico-deportiva caracterizada por el uso de un pequeño aparato denominado “bastón” y por los movimientos del cuerpo coordinados con gracia y armonía, ejecutados sobre una base musical, siguiendo los métodos y normas internacionales. Es una actividad practicada por miembros de ambos sexos.

## 2. DESCRIPCIÓN DEL APARATO

2.1. El Bastón del Twirling es una barra metálica de una longitud entre 50 y 70 cm. y en cuyos extremos se encuentran dos tapones de caucho, uno pequeño denominado “tip” y otro más grande denominado “Ball”.

2.2. El uso de la cinta adhesiva es opcional.

2.3. El juez de pista revisará que la cinta solo cubra la mitad del bastón sin contar el tip y el ball, dividida de manera equitativa des del centro del bastón.

2.4. La cinta podrá ponerse en espiral o sólida.

2.5. La cinta solo podrá ser de un color.

2.6. Ninguna otra aplicación podrá ponerse en el bastón excepto una cinta similar que se usará como ayuda visual.

2.7. Los componentes de una Pareja, Equipo o Grupo deberán usar el mismo color y formato (espiral o sólida) de cinta en el bastón

## **3. CARACTERÍSTICAS DEL TWIRLING**

3.1. Las características principales son:

- La utilización de nuestro instrumento, el bastón, para crear imágenes visuales, realizadas con destreza, suavidad, fluidez, y velocidad, tanto cerca como alrededor del cuerpo y por lanzar al aire el bastón.
- Expresión del cuerpo por medio del baile y movimiento para crear una demostración de fuerza, flexibilidad, salud física, belleza, estética y armonía en coordinación con la utilización del bastón.
- La incorporación de movimientos de la gimnasia adaptados al Twirling para crear los elementos adicionales de riesgo y entusiasmo.

3.2. La disciplina requiere la mezcla simultánea de estas características fundamentales con la música, la utilización del tiempo y espacio para demostrar un nivel óptimo de técnica y expresión artística para crear un conjunto total para quien nos mira y quien nos juzga.

3.3. El Twirling abarca la resistencia física y la agilidad de la gimnasia y el baile, la belleza del patinaje artístico y del ballet clásico y la destreza de todos estos deportes combinados. Es un deporte divertido y apasionante para mirar. El engranaje de todo esto y la precisión requerida para realizarlas es un reto difícil. El Twirling requiere una precisión y coordinación completa la cual requiere un gran acondicionamiento físico.

3.4. Los ejercicios de competición son diseñados para los deportistas, desde el principiante hasta el deportista de élite, por medio de etapas de desarrollo, experiencia y capacidad. Los ejercicios en Individual utilizan uno, dos, o tres bastones, con el fin de poner pasión a la música, mientras que los ejercicios en Conjunto se realizan con diferentes componentes que trabajan juntos con precisión y armonía.

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

3.5. Profesionalmente entrenados y titulados, los Jueces de la Comisión Twirling de la FEBD juzgan nuestras competiciones.

### **4. ANÁLISIS DEL TWIRLING**

**ES FÍSICO-** El Twirling requiere la coordinación fantástica de dedos, brazos, manos, pies y piernas, además del control extraordinario de la espalda, estómago y del tronco, todos utilizados para responder al instante al son de lo que nuestro oído escucha y lo que la vista ve. Esto requiere la resistencia, la agilidad, la fuerza y el equilibrio.

**ES PSICOLÓGICO-** El Twirling permite a los deportistas aprender más sobre su propia confianza en sí mismo y sobre sus temores, sobre su amor propio y su auto imagen. Nadie ni nada dará la posibilidad para darse cuenta que la actitud tomada creará o romperá el espíritu competitivo.

Esto es un tipo de mente con un incremento de conciencia que desafía a un deportista para realizar el potencial que puede poseer. Ello requiere de la auto disciplina.

**ES EMOCIONAL-** El Twirling provee la interacción social con otros deportistas. Esto ofrece la oportunidad de participar y divertirse en una actividad divertida y sana y desarrollar amistades duraderas. Proporciona la posibilidad para reconocer la excelencia y la belleza, ser sensible, desarrollar un buen carácter y tener grandes recuerdos de juventud que durarán toda la vida.

**ES UNA CIENCIA-** El Twirling es exacto y exige la ejecución exacta. El Bastón es empujado a desafiar las leyes de la física con la fuerza y la velocidad, la acción y la reacción, y la relatividad.

**ES UN DEPORTE ARTÍSTICO-** Es un espectáculo que puede ser divertido e ilustrativo. Esto abarca la dirección, la interpretación, la producción, etc. Tiene colorido, es espectacular, tiene aptitud, entusiasmo, sofisticación y sutileza.

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

**ES EDUCATIVO-** Permite a nuestra juventud aprender y tomar todos estos elementos, unos duros y técnicamente pesados, unos difíciles y desafiantes, y crean emoción, sentimientos, pasión, desarrollan una ética de trabajo buena, entienden sus propias fuerzas internas y debilidades, aprenden a trabajar con otros y a encontrar una razón por la que cual enfocar su vida hacia un modo de vivir con calidad.

## **5. FUNDAMENTOS DE LA TÉCNICA TWIRLING**

Los movimientos **básicos del Twirling son:**

**SÉRIES DE BASE:** Figuras “OCHO” verticales y horizontales, movimientos verticales y horizontales.

**SÉRIES DE DEDOS:** (2,4,8) donde el bastón pasa entre los dedos de la mano, girando en vertical u horizontal con continuidad y rapidez.

**SÉRIE DE “ROLLS”:** Movimientos donde el Bastón hace sus rotaciones alrededor de diferentes partes del cuerpo sin el uso de las manos.

**SÉRIE DE FLIPS:** El flip es una rotación aérea del Bastón, sobre una posición vertical u horizontal, ya sea en plano, frontal, longitudinal o transversal, obtenido con la torsión del puño y un primer giro alrededor del dedo pulgar.

**SÉRIE DE LANZAMIENTOS:** Son dos o más rotaciones del Bastón en horizontal o vertical. El Bastón pasa de una fase estática a una fase de vuelo mediante diferentes formas de lanzar.

**SÉRIE DE MOVIMIENTOS DE CONTACTO:** Son movimientos de enlace donde el Bastón gira a la altura del cuerpo, pasando de una mano a la otra.

Todos o casi todos los movimientos se **deberían** ejecutar del mismo modo tanto con la mano derecha como con la izquierda.

## **6. ACTIVIDAD FORMATIVA**

La preparación de los deportistas que practican Twirling prevé etapas sucesivas:

1.- La base es la gimnasia formativa que tiene como objetivo principal la adquisición de dotes de orden físico y psíquico, como soltura y movilización, coordinación de los movimientos, potenciamiento, etc.

2.- En la fase sucesiva se pasa a la danza y a los movimientos fundamentales de la gimnasia rítmica, con el objetivo de estudiar el movimiento de todas las partes del cuerpo, en el ámbito de un desplazamiento, hecho con armonía, fluidez y continuidad en la ejecución del movimiento.

3.- Paralelamente a la danza y la gimnasia se introducen la gimnasia artística o deportiva. Se toman en consideración los movimientos de pre-acrobacias y acrobacias para aumentar la dificultad de los movimientos de Twirling.

4.- La técnica del aparato deberá de impartirse al mismo tiempo que la preparación física. Se deberá empezar como siempre desde los movimientos más básicos o de base, distribuidos en los siete niveles de aprendizaje que una vez adquiridos podrán ser unidos a los elementos de danza, rítmica y deportiva, también estos movimientos debidamente asimilados.

## **7. ACTIVIDAD AGONÍSTICA**

7.1. La edad mínima para tomar parte en una competición, en cualquiera de las modalidades, será de 6 años.

7.2. Los deportistas practicantes de twirling en España están divididos por edades y subdivididos en 4 niveles y diferentes categorías de edad.

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

7.3. La actividad agonística se explica en competiciones en el ámbito Individual y en Conjuntos.

7.4. El twirling aplicado al trabajo en conjunto es una coordinación de movimientos del cuerpo y el bastón, enlazados entre ellos por una sucesión lógica, armoniosa y equilibrada rimada sobre una base musical y coreográfica.

7.5. El ejercicio deberá estar compuesto y seguido con relación a la música, han de presentar variedad y dificultad además de precisión y coordinación entre todos los componentes.

7.6. En todos los niveles, modalidades y categorías en competición, se aconseja realizar un pequeño saludo **antes de empezar y una vez finalizado el ejercicio.**

### **8. EDADES Y CATEGORÍAS EN COMPETICIÓN**

El paso de una categoría a otra se fundamenta a razón de la edad de los deportistas con relación al año solar (1 de enero hasta el 31 de diciembre), independientemente del día y mes de nacimiento.

Según la edad, existen las siguientes categorías:

- Benjamín
- Infantil
- Cadete
- Juvenil
- Júnior
- Sénior
- **Sénior +**

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

## **9A. LISTADO DE MODALIDADES TÉCNICAS**

- Solo 1 Bastón
- Solo 2 Bastones
- Solo 3 Bastones
- Artistic Twirl
- Artistic Pair
- Duet

## **9B. LISTADO DE MODALIDADES ARTÍSTICAS**

- Individual (Estilo Libre y/o Programa Corto)
- Programa Corto
- Cuerpo Libre
- Parejas
- Equipos
- Grupos Artísticas
- Grupos de Majorettes

## **10. FORMACIÓN DE LOS ENTRENADORES/AS**

10.1. Es un deber de la Comisión Twirling de la FEBD, a través de sus formadores, prever los cursos para la formación de Entrenadores Niveles Base y B, A y Élite.

10.2 Se ha establecido que los cursos de formación de Entrenadores se determinen de la siguiente manera:

Entrenador NIVEL BASE Y B:

- Solo se impartirá el Bloque Especifico de la especialidad del Twirling según el temario descrito para este curso.

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

Entrenador NIVEL A:

- Solo se impartirá el Bloque Especifico de la especialidad del Twirling, según el temario descrito para este curso.

Técnico deportivo NIVEL I (título oficial que otorga el CSD):

- Se impartirán las áreas que el Consejo Superior de Deportes determine para el Bloque Común (legislación deportiva, primeros auxilios, lesiones deportivas, etc.)

Durante estos cursos se deberán realizar diferentes fases en las cuales se trataran argumentos de Técnica Twirling, videos, coreografía, gimnasia, preparación física, pedagogía, primeros auxilios, organización de sesiones de entreno, entre otros.

10.3. En estos cursos solo podrán tomar parte personas afiliadas a la FEBD y que cumplan con las normas establecidas para cada graduación. Como mínimo deben cumplir los 16 años en el año de la temporada deportiva.

10.4. Una vez finalizado el curso los aspirantes deberán someterse a un examen. Los contenidos del mismo serán establecidos por el órgano competente.

10.5. Estos exámenes serán dirigidos por los formadores que proponga el **Director Técnico** bajo la aceptación del Comité Ejecutivo de la Comisión Twirling.

## **11. CUERPO DE JUECES**

11.1. Las competiciones son puntuadas por un jurado formado por un mínimo de 3 Jueces habilitados para juzgar tras haber realizado el curso pertinente y aprobar el correspondiente examen **teórico y de video**. Posteriormente los futuros jueces de Niveles Base y B deberán realizar dos competiciones de prácticas mínimo por modalidad y los futuros jueces de Nivel A y Élite deberán realizar tres competiciones de prácticas mínimo: 1 Campeonato Interprovincial, 1 Campeonato de España y 1 Gran Premio FEBD.

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

Estos jueces podrán ser convocados a juzgar un Campeonato de España o Gran Premio FEBD si el Comité de Jueces lo considera oportuno por el beneficio de la competición, sin haber superado todas las prácticas.

11.2. En estos cursos solo podrán tomar parte personas afiliadas a la FEBD. La edad mínima para participar en un curso es de 16 años y para formar parte del Cuerpo de Jueces activos y juzgar las competiciones la edad mínima requerida y cumplida es de 18 años (mayoría de edad).

11.3. Una vez realizado el curso, el Comité de Jueces efectuará las pruebas pertinentes: examen teórico y examen de video. Los aspirantes deberán demostrar perfectos conocimientos en el uso de la modulación prevista para cada **modalidad** y categoría y en la formación de juicio.

11.4. Los Jueces están habilitados para desarrollar sus funciones en las competiciones federales según el título conseguido durante los diferentes cursos de Jueces.

11.5. Los Jueces obtendrán diferentes titulaciones según el examen al cual deseen presentarse tal y como determina el Reglamento de Jueces.

11.6. Todos los jueces titulados deberán participar del Congreso Anual de Jueces, justo antes de iniciarse la temporada deportiva. Aquellos jueces que no asistan a este **congreso**, sin una causa debidamente justificada (**motivos laborales o de enfermedad con su correspondiente certificación de empresa o médica**), serán penalizados, **sin juzgar en la temporada presente. Aquellos que lo justifiquen debidamente, no podrán juzgar las competiciones interprovinciales pero podrán asistir a la reunión que se deberá realizar previamente a las competiciones nacionales y las podrá juzgar.**

11.8. Los Jueces que después de 2 años no hayan juzgado ninguna competición deberán realizar el examen que corresponda al nivel más alto al que han juzgado para volver a juzgar. Deberán abonar las tasas establecidas en vigor.

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

11.9. Durante las competiciones se deberá contar con un Juez de pista, cuyas funciones **están descritas en el Documento de Funciones del Juez de Pista, y que** son la revisión de las edades de los inscritos, del vestuario y bastón, y de mantener libre de personas u objetos el área de entrada al campo de competición. Esta revisión se realizará en el momento de acceso al Área de Calentamiento Oficial. Para hacer tal comprobación se necesitará presentar, por parte del deportista o entrenador y justo en ese momento, el DNI, el pasaporte, el libro de familia o una fotocopia compulsada de alguno de estos documentos en dónde se puede comprobar la fecha de nacimiento del deportista.

11.10. Este cargo será atribuido a un Juez en activo, **a un juez en prácticas** o a un miembro del Comité Ejecutivo en caso que fuera necesario.

### **12. NORMAS GENERALES PARA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

12.1. En las competiciones federales, podrán tomar parte todos aquellos deportistas miembros de algún club federado a la FEBD.

12.2. Para tomar parte en una competición tutelada por la FEBD los participantes deberán tener la licencia federativa expedida por la FEBD o por una federación territorial afiliada a la FEBD.

12.3. Cualquier punto de este Código de Competición podrá ser modificado por la Comisión Twirling en beneficio de todo el colectivo.

### **13. SUSTANCIAS ILEGALES Y OTROS**

13.1. Sobre el bastón, que será el reglamentario, únicamente se permite la colocación de una cinta adhesiva de un solo color alrededor de éste permitiéndose, además, un punto de referencia de otro color que servirá como ayuda visual. Cualquier otra sustancia o aparato está prohibido.

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN MODALIDAD TWIRLING

---

13.2. Los participantes podrán utilizar spray y polvos antisudor únicamente fuera del área de competición y antes de entrar en pista. Nunca dentro de pista ni durante la actuación.

13.3. Si el Juez de Pista, durante el repaso del bastón, observase cualquier anomalía en el bastón, podrá pasar una toalla húmeda para eliminar cualquier sustancia.

13.4. Los participantes, en el momento de su actuación, no podrán llevar consigo ningún objeto que no sea su vestuario y el bastón.

13.5. Se permite a los participantes el uso, por motivo de lesiones leves, de vendas, muñequeras, tobilleras, etc. Así mismo se permite el uso de gafas de visión pero con la sujeción precisa. Es importante tener en cuenta que cualquier deportista lesionado gravemente no podrá tomar parte de las competiciones.

13.6. Si un participante, intencionadamente, no repara la infracción notificada por el Juez de Pista, este lo notificará al Presidente del Jurado o **al Director Técnico** para su descalificación inmediata.

14.7. Una vez el participante haya pasado el repaso por parte del Juez de Pista, y este no haya visto cualquier infracción y el deportista ya haya iniciado su ejercicio, este **NO PODRÁ SER SANCIONADO**.