



SECCIÓN 5:

EVENTOS



ÍNDIX DE LA SECCIÓN:

0.	Portada	Página 1
0.	Índex de la Sección	Página 2
1.	Eventos técnicos	Página 3
2.	Eventos artísticos	Página 9
3.	Restricción técnica para los distintos Niveles	Página 35
A1.	Documento “Movimientos del Programa Corto”	Página 43

1. EVENTOS TÉCNICOS

1.1. EVENTOS 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 principantes se aconseja seguir el orden de la U: **material de contacto vertical, dedos verticales, rolados, dedos horizontales y material de contacto horizontal.**

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 este **evento** 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

Estos **eventos** 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 los **eventos** 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). **Para que se penalice, el pie deberá salir por completo de la arena y será siempre que el bastón esté en el aire en los lanzamientos o durante la ejecución de material de contacto o rolados (o cualquier otro movimiento corporal). En el caso de que el bastón caiga dentro de la arena y termine a fuera por resbalarse, el deportista no será penalizado por la salida ya que deberá ir a buscar el bastón para continuar con el ejercicio.**

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 todos los **eventos** Individuales sin Programa Corto. En el Nivel Base se sumará 1 punto a la puntuación de cada juez (nota mínima **1.5**).

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.

2. EVENTOS ARTÍSTICOS

2.1. EVENTOS 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
SENIOR +	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.

2.1.1.1.2. 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.

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 todos los **eventos** 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 **1.5**).

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 ESPECIALIDAD 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 los **eventos** anteriormente citados.

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 ESPECIALIDAD 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 el **evento** 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.

El **evento** 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 **ESPECIALIDAD** 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:

- 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 todos los **eventos** Individuales sin Programa Corto. En el Nivel Base se sumará 10 puntos a la puntuación de cada juez (nota mínima **15.0**).

CÓDIGO DE COMPETICIÓN **ESPECIALIDAD** TWIRLING

El **evento** 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.

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:

- 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 todos los **eventos** Individuales sin Programa Corto. En el Nivel Base se sumará 10 puntos a la puntuación de cada juez (nota mínima **15.0**).

CÓDIGO DE COMPETICIÓN **ESPECIALIDAD** TWIRLING

El **evento** 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.
- **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.

2.1.6. GRUPOS ARTÍSTICOS

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

Este **evento** 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.

Los **eventos** 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.

Este es el único **evento** 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.

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 cara.
- 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 el evento de Grupos.

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 ESPECIALIDAD TWIRLING

3. RESTRICCIÓN TÉCNICA PARA LOS DISTINTOS NIVELES

GRAFICA DE RESTRICCIÓN DEL CONTENIDO NIVEL BASE	
ESTILO LIBRE, SOLO 1 BASTÓN, ARTISTIC TWIRL, ARTISTIC PAIR, PAREJAS Y CONJUNTOS	
MOVIMIENTOS	NIVEL BASE
<u>GIROS</u>	1 Giro: <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.
<u>GIMNASIA</u>	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
<u>ESTACIONARIOS Y DESPLAZADOS</u>	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.
<u>RECOGIDAS CON DIFICULTAD</u>	Se permite la ejecución de un lanzamiento simple (sin ningún elemento de cuerpo bajo el lanzamiento): <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción sin restricción.
<u>DOBLES ELEMENTOS</u>	No permitidos.
<u>ROLADOS</u>	SIMPLES: - Puños / Brazos (Derecho y revés) - Codo / Codo + mano (Derecho y revés) - Cintura / Rodillas / Piernas (Horizontales y/o verticales) Estos rolados no podrán ser combinados entre ellos.
<u>MATERIAL DE CONTACTO</u>	- Figuras 8 (Ruedas, Fouettés, etc) - Pretzels FLIPS (sin ningún elemento de cuerpo bajo el flip): - Lanzamiento sin restricción. - Recogida sin restricción.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN **ESPECIALIDAD** 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
<u>GIROS</u>	<p>1 Giro y 2 Giros (únicamente en Juvenil, Júnior y Sénior) <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p> <p>3 Giros (únicamente en Juvenil, Júnior y Sénior) 2 Giros (en Benjamín, Infantil y Cadete) <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p>	<p>1 Giro, 2 Giros y 3 Giros (únicamente en Juvenil, Júnior y Sénior) <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p> <p>4 Giros (únicamente en Juvenil, Júnior y Sénior) 3 Giros (en Infantil y Cadete) <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p>
<u>GIMNASIA AERIA</u> <u>SIN MANOS</u>	No permitida.	<p>ÚNICAMENTE 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>
<u>ESTACIONARIOS Y DESPLAZADOS</u>	<p>+ Se permite la utilización de UN ÚNICO 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 ESPECIALIDAD TWIRLING

<u>DOBLES ELEMENTOS</u>	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.
<u>ROLADOS</u>	FREESTYLE: Sin restricción. SOLO 1 BASTÓN, ARTISTIC TWIRL Y ARTISTIC PAIR: - 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.
<u>MATERIAL DE CONTACTO</u>	Sin restricción.	Sin restricción.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN **ESPECIALIDAD** TWIRLING

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

MOVIMIENTOS	NIVEL B	NIVEL A
<u>GIROS</u>	<p>1 Giro: <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p>	<p>2 Giros: <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p>
<u>ESTACIONARIOS Y DESPLAZADOS</u>	<p>+ Se permite la utilización de UN ÚNICO 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>
<u>DOBLES ELEMENTOS</u>	<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>
<u>ROLADOS</u>	<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>
<u>MATERIAL DE CONTACTO</u>	<p>Sin restricción.</p>	<p>Sin restricción.</p>

CÓDIGO DE COMPETICIÓN **ESPECIALIDAD** TWIRLING

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

MOVIMIENTOS	NIVEL B	NIVEL A
<u>GIROS</u>	<p>1 Giro: <i>Bastón</i> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <i>Cuerpo</i> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p>	<p>2 Giros: <i>Bastón</i> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <i>Cuerpo</i> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p>
<u>ESTACIONARIOS Y DESPLAZADOS</u>	<p>+ Se permite la utilización de UN ÚNICO 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>
<u>DOBLES ELEMENTOS</u>	No permitidos.	No permitidos.
<u>ROLADOS</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	- Se permite el "Montser" parcial, haciendo una rotación de 360 grados sobre un brazo.
<u>MATERIAL DE CONTACTO</u>	Sin restricción.	Sin restricción.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

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

MOVIMIENTOS	NIVEL B	NIVEL A
<u>GIROS</u>	<p>1 Giro: <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p> <p>2 Giros: <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p>	<p>1-2 Giros: <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p> <p>3 Giros: <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p>
<u>GIMNASIA AERIA SIN MANOS</u>	No permitida a ningún componente.	No permitida a ningún componente.
<u>ESTACIONARIOS Y DESPLAZADOS</u>	<p>+ Se permite la utilización de UN ÚNICO 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>
<u>DOBLES ELEMENTOS</u>	No permitidos a ningún componente.	No permitidos a ningún componente.
<u>ROLADOS</u>	Sin restricción.	Sin restricción.
<u>MATERIAL DE CONTACTO</u>	Sin restricción.	Sin restricción.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN **ESPECIALIDAD** TWIRLING

GRAFICA DE RESTRICIÓN DEL CONTENIDO GRUPOS ARTÍSTICOS	
MOVIMIENTOS	NIVEL ÚNICO
<u>GIROS</u>	<p>1 Giro: <u>Bastón</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción. <u>Cuerpo</u> Lanzamiento sin restricción. Recepción sin restricción.</p> <p>2 Giros: <u>Bastón</u> Lanzamiento estándar. Recepción estándar. <u>Cuerpo</u> Sin restricción.</p>
<u>GIMNASIA AERIA SIN MANOS</u>	No permitida a ningún componente, ni con ni sin bastón.
<u>ESTACIONARIOS Y DESPLAZADOS</u>	<p>Se permite la utilización de UN ÚNICO 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>
<u>DOBLES ELEMENTOS</u>	No permitidos a ningún componente.
<u>ROLADOS</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<u>MATERIAL DE CONTACTO</u>	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...

ANEXO 1.

MOVIMIENTOS

PROGRAMA

CORTO

DESCRIPCIÓN MOVIMIENTOS SHORT PROGRAM

ELEMENTOS OBLIGATORIOS

Observaciones generales:

- a. La cabeza se mantiene recta durante la ejecución de todos los elementos obligatorios.
- b. Las expresiones faciales durante la ejecución de los elementos obligatorios son aceptables y se espera que se ajusten a la música.
- c. Los “tiempos” específicos para los elementos #1 y #7 están establecidos únicamente con fines de aprendizaje. El o la atleta puede ejecutar el movimiento en menos de 8 tiempos.

1. GRAND JETÉ

→ Pierna derecha:

1-2 La dirección del cuerpo mirando de frente hacia la izquierda en diagonal (cabeza, cadera y hombros miran a la izquierda en diagonal); chassé pie derecho con una figura 8 al revés con la mano derecha, el brazo izquierdo se mantiene extendido a la altura del hombro en el lado izquierdo.

3 Paso con el pie izquierdo mientras el pulgar derecho suelta el bastón en un lanzamiento vertical.

4 Grand Jeté pierna derecha (développé o pierna estirada) (+ aterrizaje). El brazo izquierdo se desplaza hacia abajo junto al lado izquierdo del cuerpo, después va hacia arriba en 3ª posición arabesque (brazo estirado delante del cuerpo, ligeramente sobre la altura del hombro, con la palma de la mano mirando hacia abajo) mientras que el brazo derecho se desplaza en un movimiento natural hacia el lado derecho en 3ª posición arabesque. Los hombros y las caderas deben estar en perpendicular a la pierna izquierda durante el salto. La cabeza debe estar posicionada para divisar el bastón.

5 Paso pie izquierdo (demi plié) mientras se recoge el bastón (recepción estándar mano derecha). El brazo izquierdo se mueve a la 2ª posición (estirado al lado izquierdo a la altura del hombro y con la palma de la mano mirando hacia abajo).

6 Paso pie derecho sobre el dedo en 4ª posición. El brazo izquierdo se desplaza hacia abajo al lado izquierdo del cuerpo. El bastón acaba el círculo para llegar a una posición cerrada sobre el brazo derecho. El brazo derecho continua el círculo en el sentido de las agujas del reloj (des del punto de vista del o la atleta).

7 Finalizar en relevé en 4ª posición, pierna derecha delante. Los brazos acaban en 2ª posición arabesque (brazo izquierdo estirado hacia delante ligeramente por encima de la altura del hombro, brazo derecho estirado hacia atrás ligeramente por debajo de la altura del hombro. Las dos palmas de las manos miran hacia abajo).

→ **Pierna izquierda:**

1-2 La dirección del cuerpo mirando de frente hacia la derecha en diagonal (cabeza, cadera y hombros miran a la derecha en diagonal); chassé pie izquierdo con una figura 8 al revés con la mano derecha, el brazo izquierdo se mantiene extendido a la altura del hombro en el lado izquierdo.

3 Paso con el pie derecho mientras el pulgar derecho suelta el bastón en un lanzamiento vertical.

4 Grand Jeté pierna izquierda (développé o pierna estirada) (+ aterrizaje). El brazo derecho se desplaza en un movimiento natural a la 3ª posición arabesque (brazo estirado delante del cuerpo, ligeramente por encima de la altura del hombro, con la palma de la mano mirando hacia abajo) mientras que el brazo izquierdo se mantiene estirado a la altura del hombro en el lado izquierdo. Los hombros y las caderas deben estar en perpendicular a la pierna derecha durante el salto. La cabeza debe estar posicionada para divisar el bastón.

5 Paso pie derecho (demi plié) mientras se recoge el bastón (recepción estándar mano derecha). El brazo izquierdo se mantiene al lado izquierdo del cuerpo.

6 Paso pie izquierdo sobre el dedo en 4ª posición. El brazo izquierdo se desplaza hacia abajo al lado izquierdo del cuerpo. El bastón acaba el círculo para llegar a una posición cerrada sobre el brazo derecho. El brazo derecho continua el círculo en el sentido de las agujas del reloj (des del punto de vista del o la atleta).

7 Realizar paso con pie izquierdo, continuando en la dirección del salto, hacia la 4ª posición en relevé, pierna izquierda delante. Los brazos acaban en 2ª posición arabesque (brazo izquierdo estirado hacia delante ligeramente por encima de la altura del hombro, brazo derecho estirado hacia atrás ligeramente por debajo de la altura del hombro. Las dos palmas de las manos miran hacia abajo).

GRAND JETÉ para atletas masculinos: Trabajo del cuerpo – la calidad está más concentrada en la potencia, la fuerza y la altura.

GRAND JETÉ para atletas femeninas: Trabajo del cuerpo – la calidad está basada en la agilidad, la elegancia, la elevación y la flexibilidad.

2. LANZAMIENTO VERTICAL MANO DERECHA, 1 GIRO Y MEDIO HACIA LA IZQUIERDA, RECOGIDA MANO IZQUIERDA CIEGO.

Bucle vertical mano derecha (estirando el brazo derecho) con Pulgar hacia el Tip o Pulgar hacia el Ball mientras se realiza paso hacia adelante sobre el pie derecho. Mientras se realiza un fouetté, empujar el pie izquierdo hacia el pie derecho en 5ª posición relevé; brazo izquierdo estirado a la altura del hombro en el lado izquierdo del cuerpo.

Paso hacia delante sobre el dedo del pie derecho en 4ª posición en relevé.

Lanzamiento mano derecha con el dedo pulgar (centro del bastón, centro del cuerpo); 2-3 revoluciones de bastón. Empujar en un giro y medio hacia la izquierda sobre el tercio anterior del pie izquierdo.

(Pie derecho pegado sobre tobillo izquierdo), se mantiene la postura recta con la cabeza en línea con el cuerpo durante el giro; las manos situadas al lado de las caderas, palmas de las manos sobre el cuerpo, dedos juntos mirando hacia abajo.

Se acaba de girar mirando hacia atrás en 4ª posición empujando el pie derecho hacia atrás (sobre el suelo) hacia los jueces.

Recogida ciego con la mano izquierda (Pulgar hacia el Tip o Pulgar hacia el Ball) con la mano izquierda sobre el hombro izquierdo cerca de la oreja, brazo izquierdo doblado,

centro del bastón (el último contacto visual con el bastón es sobre el hombro derecho). La mano derecha se mantiene al lado de la cadera en la recepción.

Mover el brazo izquierdo hacia debajo de espaldas para hacer un cambio de mano debajo de espaldas (codos estirados) mientras se gira hacia la derecha para mirar hacia delante. Bucle vertical con la mano derecha mientras se realiza un paso hacia la derecha con el pie derecho. Los brazos pasan a la posición "V" con la palma de la mano mirando hacia el lado izquierdo.

Pierna izquierda estirada en 2ª posición.

3. 4 ROLADOS DE CODOS CONTINUOS CON APERTURA LATERAL BRAZO DERECHO

Pies en 5ª posición en relevé (pie derecho delante); bucle vertical con la mano derecha (brazo derecho estirado), Pulgar hacia el Ball. Brazo Izquierdo estirado a la altura del hombro al lado Izquierdo. Mover el bastón hacia abajo por delante de las piernas (mientras se desplaza la mano derecha desde el centro del bastón hacia la parte de abajo) y se cambia la posición hacia el lado Izquierdo en diagonal.

Paso con el pie izquierdo hacia la diagonal izquierda; la posición del cuerpo mira hacia la izquierda en diagonal (cabeza, caderas y hombros hacia la diagonal izquierda); se empieza el rolado en el codo (pattern oblicuo).

El trabajo de pies se ejecuta en un arco (semicírculo) como se especifica a continuación:

Paso #1 con el pie izquierdo, caderas hacia la diagonal izquierda (codo #1). Paso #2 es un giro con el pie derecho (codo #2). Paso #3 es un paso hacia delante sobre el pie izquierdo con las caderas mirando hacia el lado derecho (codo #3), se ejecuta una ligera vacilación del cuerpo entre los pasos #3 y #4 (con el codo #4, la cabeza, las caderas y los hombros miran hacia adelante). Paso #4 sobre el pie derecho directamente hacia el lado derecho (o ligeramente hacia delante), dedo del pie derecho puede estar mirando hacia la diagonal del lado derecho durante el paso, las caderas miran hacia delante. Rolado de apertura lateral con el brazo derecho (brazo derecho se abre directamente hacia el lado derecho, a la altura del hombro, abriendo el brazo izquierdo con la palma de la mano mirando hacia arriba). La cabeza, los

hombros y las caderas miran hacia delante. El peso del cuerpo se sitúa en el pie derecho, pierna izquierda estirada en 2ª posición.

4. 2 Y ½ ROLADOS CONTINUOS HORIZONTALES LIBRES DE NUCA

Una figura 8 interior horizontal con giro a la izquierda (círculo abajo y arriba) con el bastón en frente del cuerpo entre la anchura de los hombros. Mano izquierda estirada a la altura del hombro al lado izquierdo del cuerpo. Se realiza paso con el pie izquierdo, después con el derecho mientras se gira hacia la izquierda en diagonal hacia delante.

Se desplaza ligeramente la mano derecha desde el centro del bastón hacia la parte de abajo mientras se desplaza el bastón por delante del cuerpo (pattern oblicuo hacia abajo) hacia el lado izquierdo del cuello.

Cuando el bastón está situado en la parte izquierda del cuello, la dirección del cuerpo mira hacia la derecha en diagonal (hombros, caderas y cabeza miran hacia la diagonal izquierda).

2 y ½ libres de nuca (pattern del bastón oblicuo). El trabajo de pies para toda la ejecución del rolado es un arco (semicírculo). Los dos brazos hacia abajo y separados del torso durante el rolado (codos estirados). Las palmas de las manos miran hacia abajo y los dedos pulgares de las manos al mismo nivel que el resto de dedos.

Rolado tiempo 1 – El bastón se suelta en el lado izquierdo del cuello, paso pie izquierdo hacia la diagonal izquierda (cabeza, hombros y caderas miran a la diagonal izquierda).

Rolado tiempo 2 – El bastón se desplaza al lado derecho del cuello, paso pie derecho girando.

Rolado tiempo 3 – El bastón se desplaza al lado izquierdo del cuello, paso pie izquierdo con el cuerpo mirando hacia el lado derecho.

Rolado tiempo 4 – El bastón se desplaza al lado derecho del cuello, paso pie derecho girando.

Rolado tiempo 5 – El bastón se desplaza al lado izquierdo del cuello, paso pie izquierdo directamente al lado izquierdo con el cuerpo mirando hacia atrás. Ligera vacilación antes de recibir el bastón en la mano izquierda, con la palma mirando hacia abajo, sobre el hombro derecho con el brazo derecho paralelo al suelo estirado al lado

derecho. La dirección del cuerpo es directamente mirando hacia atrás, con los pies en 2ª posición en relevé.

5. LANZAMIENTO HORIZONTAL 1 Y ½ GIRO HACIA LA DERECHA RECOGIDA MANO DERECHA HORIZONTAL ESPALDA.

Pies en 5ª posición en relevés, pierna izquierda delante. Figura 8 horizontal con la mano izquierda (círculo arribar y abajo), con el Pulgar hacia el Ball. El brazo derecho estirado a la altura del hombro hacia el lado derecho.

Lanzamiento horizontal con la mano izquierda (centro del bastón, centro del cuerpo), 2-3 revoluciones del bastón. Se empuja para realizar un giro y medio hacia la derecha sobre el tercio anterior del pie derecho. El pie izquierdo se sitúa pegado sobre el tobillo derecho durante el giro. Se mantiene la postura recta del cuerpo, la cabeza en línea con el cuerpo durante el giro. Las manos se sitúan sobre las caderas con los dedos juntos durante el giro.

Recogida con la mano derecha en la espalda (centro del bastón, centro de la cintura); (el último contacto visual con el bastón es sobre el hombro izquierdo), mientras se empuja el pie izquierdo hacia atrás (sobre el suelo) hacia los jueces en la 4ª posición y simultáneamente se estira el brazo izquierdo en diagonal hacia arriba (la cabeza en línea con el brazo, espalda estirada y parte superior del cuerpo en línea con la pierna estirada hacia atrás).

Paso sobre el pie izquierdo hacia la 2ª posición en relevé y hacia el lado derecho. Se gira hacia la derecha mirando hacia delante con un bucle vertical con la mano derecha (estirando brazo derecho) mientras se realiza un paso con el pie derecho hacia el lado derecho del cuerpo mirando hacia delante. Pierna izquierda estirada en 2ª posición. El brazo izquierdo se mantiene en diagonal para formar una "V" mirando hacia delante con el bucle vertical. La palma de la mano mira hacia el lado izquierdo

6. SERIES DE MATERIAL DE CONTACTO

→ Serie de 8 tiempos vertical

Tiempo	Cuerpo	Bastón
Posición inicial	Mirando hacia el lado izquierdo. Pie derecho estirado delante (en frente del cuerpo). Brazos en una "V" hacia abajo.	Bastón en la mano derecha con el Pulgar hacia el Ball.
1	Paso hacia atrás con el pie derecho a través de la 1ª posición usando el pie entero, hasta la 4ª posición atrás sobre media punta.	Figura 8 vertical al revés mano derecha a la altura del hombro.
2	Pie izquierdo estirado hacia atrás bajando el talón derecho y acabando en 4ª posición sobre el pie derecho con la pierna izquierda estirada hacia atrás.	Flip con dedo pulgar con la mano derecha (1 o 1,5 revoluciones de bastón), recogido con la mano izquierda con la palma de la mano hacia arriba. Brazo derecho en una "V" hacia abajo durante la recepción.
3,4	Desplazar el peso del cuerpo hacia el pie izquierdo, pie derecho estirado al lado derecho del cuerpo.	Bucle con la mano izquierda hacia la izquierda (plano de espalda) mirando hacia atrás. El brazo derecho se mantiene en una "V" abajo.
5,6	¼ de giro de la parte superior del cuerpo para mirar sobre el hombro izquierdo hacia delante. El peso se mantiene en el pie izquierdo. El pie derecho se mantiene estirado hacia el lado derecho (misma posición que al final del tiempo 4). El cuerpo en los flips (tiempos 5,6 y 7,8) se gira de acuerdo con la flexibilidad de los hombros de los y las atletas para mantener un pattern correcto de bastón.	Flip espalda mano izquierda (1 o 1,5 revoluciones de bastón). Recogida mano derecha en la espalda en plano frontal. El flip debe ser lanzado y recogido en el centro de la espalda.
7,8	Aún mirando hacia atrás, mirar por encima del hombro derecho para lanzar y mirar por encima del hombro izquierdo antes de recoger con la mano derecha (Flashback). El peso del cuerpo se mantiene sobre el pie izquierdo con el pie derecho estirado al lado derecho.	Flip mano derecha (1 o 1,5 revoluciones de bastón), recogida mano derecha en la espalda (Flashback). Plano frontal, los brazos terminan en posición de "V" hacia abajo. El flip debe ser lanzado y recogido en el centro de la espalda. Los dos flips (tiempos 5,6 y 7,8) deben realizarse en la misma posición.

NOTA: La posición durante el bucle es con el brazo estirado.

- Los y las atletas junior dispondrán de 8 tiempos de música entre la serie vertical y la horizontal.
- Los y las atletas senior dispondrán de 8 tiempos de material accesorio entre la serie vertical y la horizontal.

→ Serie de 8 tiempos horizontal

Tiempo	Cuerpo	Bastón
Posición inicial	Mirando hacia la derecha en diagonal. Pie derecho estirado delante (diagonal hacia la derecha). Brazos en una "V" hacia abajo.	Bastón en la mano derecha con el Pulgar hacia el Ball.
1	Paso hacia delante con el pie derecho, paso hacia delante con el pie izquierdo (hacia la 4ª posición de ballet) con el pie izquierdo delante sobre media punta. El brazo izquierdo estirado des del hombro en la 2ª posición (el cuerpo se mantiene mirando hacia la derecha en diagonal).	Un círculo horizontal con la mano derecha bajo el brazo derecho.
2	El brazo izquierdo se mantiene estirado des del hombro. En la recepción, el cuerpo se mantiene mirando hacia la derecha en diagonal.	Flip horizontal con el dedo pulgar de la mano derecha en plano horizontal alto (1 revolución). Recogida con la mano derecha en frente sobre la altura de la cabeza.
3,4	El brazo izquierdo se mantiene estirado des del hombro hacia el lado izquierdo (2ª posición). En la recogida con la mano izquierda, el brazo derecho se estira des del hombro hacia el lado derecho (2ª posición). NOTA: la recepción con la mano izquierda es en frente sobre la cabeza, mirando hacia delante.	Flip horizontal con el dedo pulgar de la mano derecha en plano horizontal alto (1 revolución). Paso con el pie izquierdo hacia la izquierda (mirando hacia delante). Recogida en frente sobre la cabeza (los dedos hacia arriba con la palma de la mano izquierda mirando hacia el cuerpo) con la mano izquierda.
5,6	Girar hacia la izquierda para finalizar mirando hacia atrás. El peso del cuerpo se mantiene en la pierna izquierda durante el giro. Pierna izquierda estirada.	Des de la recogida con la mano izquierda, ½ giro horizontal con círculo bajo el brazo izquierdo.
7,8	Mirando hacia atrás, poner el peso hacia la derecha, con la pierna izquierda estirada al lado en 2ª posición. Los brazos finalizan en la posición de "V" hacia abajo, a la altura de la cintura.	Se lanza el bastón con la mano izquierda (con los ojos y la cabeza mirando hacia atrás). La palma de la mano hacia arriba, en plano frontal (detrás del cuerpo) en un pattern horizontal a la altura de la cintura hacia la mano derecha, que recoge a la espalda en plano frontal detrás del cuerpo (1 o 1,5 revoluciones de bastón).

7. LANZAMIENTO ESTACIONARIO – ILUSIÓN AL REVÉS (*)

- 1- La pierna derecha es la pierna de apoyo.
- 2- Fouetté vertical mano derecha – paso hacia delante con pie derecho.
- 3- Bucle vertical mano derecha – empujar pie izquierdo hacia el pie derecho hasta la 5ª posición en relevé.
- 4- Paso hacia delante o ligeramente en diagonal hacia el lado izquierdo sobre el dedo del pie derecho en 4ª posición en relevé con el lanzamiento (brazo izquierdo estirado al lado izquierdo del cuerpo a la altura del hombro).
- 5- Ilusión al revés con la pierna derecha – brazos estirados al lado y completar el giro para terminar en 5ª posición en relevé (pies cerrados juntos) (- terminar con el cuerpo mirando hacia el lado derecho, los pies en 5ª posición en relevé, pie derecho delante).
- 6- Rotar el cuerpo para mirar hacia delante en 5ª posición en relevé (los pies cerrados juntos), divisando el bastón.
- 7- Recogida con la mano derecha.

* Para la ilusión con la pierna izquierda como punto de apoyo: exactamente lo contrario pero finalizando también en 5ª posición en relevé (pie izquierdo delante).

8. LANZAMIENTO VERTICAL MANO DERECHA, 2 GIROS HACIA LA IZQUIERDA, RECOGIDA MANO IZQUIERDA.

Bucle mano derecha vertical (con el brazo derecho estirado), con Pulgar hacia el Tip o Pulgar hacia el Ball mientras se realiza un paso hacia delante con el pie derecho. Fouetté mientras se empuja el pie izquierdo hacia el pie derecho en 5ª posición en relevé. El brazo izquierdo estirado a la altura del hombro hacia el lado izquierdo.

Paso hacia delante con el pie derecho sobre el dedo en 4ª posición en relevé mientras se realiza el lanzamiento con el dedo pulgar de la mano derecha (centro del bastón, centro del cuerpo), 2-4 revoluciones de bastón.

Impulsar para realizar dos giros hacia la izquierda sobre el tercio anterior del pie izquierdo (el pie derecho pegado al tobillo izquierdo). La posición se mantiene recta

con la cabeza en línea con el cuerpo durante los giros (ninguna preparación extra de trabajo de pies estará permitido antes del impulso). Las manos se sitúan en las caderas, con los dedos juntos durante los giros.

Recogida con la mano izquierda (con Pulgar hacia el Tip o Pulgar hacia el Ball) en 4ª posición estirada de frente (pie derecho delante, pie derecho detrás (estirar des del centro realizando un paso con el pie izquierdo ligeramente en frente del pie izquierdo mientras la pierna izquierda resbala hacia atrás sobre el suelo hacia la 4ª posición)). La mano derecha estirada a la altura del hombro hacia el lado derecho.

Bucle al revés vertical con la mano izquierda (estirando el brazo izquierdo), girando hacia la izquierda (empezar el giro cambiando el peso hacia el tercio anterior del pie izquierdo arrastrando ligeramente) mientras bajamos el brazo derecho hacia la pierna dibujando un círculo sobre la parte superior de la espalda.

Paso con la pierna derecha estirando la pierna izquierda en 2ª posición (con los brazos abajo a ambos lados).

**NOTA: TODOS LOS ELEMENTOS OBLIGATORIOS DEBEN SER REALIZADOS
MIRANDO HACIA DELANTE, TAL Y COMO ESTAN DESCRITOS.**

FEBD
TWIRLING

MATERIAL ACCESORIO PARA EL SHORT PROGRAM CATEGORÍA SENIOR

El material accesorio son aquellos movimientos que se ejecutan entre los movimientos obligatorios y se limita a:

1. Elementos de material de contacto (*flips**, *swings*, *wraps*, *full hand*, *fingers* y *dead stick material*).
2. Movimientos de cuerpo y de danza.
3. Rolados de manos y otros elementos únicos de rolados serán permitidos.

* Definición de flip vertical: cualquier bastón lanzado con la mano derecha o la mano izquierda donde el centro del bastón, en su máxima altura, no sea nunca más alto que la largada de un brazo estirado sobre la cabeza o un flip de 1 revolución a cualquier altura.

* Definición de flip horizontal: cuando el bastón, con la mano derecha o la mano izquierda, rote no más de 1 y ½ revoluciones en pattern horizontal en cualquier plano.

Elementos únicos de rolados: Un único elemento de rolados es cuando el bastón rueda solamente sobre un segmento del cuerpo con 1 o menos revoluciones del bastón. No son permitidos rolados continuos o repetidos.

Algunos ejemplos de rolados únicos son:

- Rolado de brazo
- Rolado de mano
- Rolado de pierna
- Rolado de codo
- Una única eyección en el codo
- ½ rolado Ángelo
- ½ cola de pez
- Rolado de hombro
- Rolado de cintura
- Rolado de cuello

Algunos ejemplos de rolados no permitidos son:

- Colas de pez enteras
- Ángeles completos

Todos los movimientos de danza están permitidos.

Los movimientos acrobáticos que están permitidos incluyen: ruedas (con una o dos manos), ilusiones, palomas (con una o dos manos, hacia delante o hacia atrás), spagats, rotaciones en el suelo o pinos con las manos.

El resto de movimientos acrobáticos no serán permitidos, como por ejemplo acrobacias aéreas.



FEBD
TWIRLING